

Natur pur - Heilsalben einfach selbst gemacht

Die Natur bietet dem Menschen mit ihrer Vielfalt an Kräutern und Gewächsen zahlreiche Möglichkeiten, wirksame Heilmittel für die Wehwehchen des Alltags selbst herzustellen. Das überlieferte Wissen aus der Volksheilkunde drohte in den vergangenen Jahrzehnten zugunsten synthetisch hergestellter Mittel in Vergessenheit zu geraten. Doch der Trend zu natürlichen Mitteln hat in den vergangenen Jahren nicht zuletzt aufgrund immer häufiger auftretender Allergien und Unverträglichkeiten wieder zugenommen.

Die diplomierte Krankenschwester und Kräuterfachfrau Silvia Zweimüller hat als Kind schon die wohltuende Wirkung von Ringelblumensalbe und Spitzwegerichsaft - selbst hergestellt von der Mutter - kennengelernt. Heutzutage gibt die Referentin für Kräuterkunde ihr Wissen nicht nur in ihren Seminaren und Kräuterführungen weiter, sondern hat auch ein Buch über die Herstellung von Heilsalben geschrieben. "Heilsalben - natürlich gesund", das in der DIY-Reihe des Freya Verlags erschienen ist, liefert auf 64 Seiten und in einem kompakten Format das nötige Grundwissen über die Salbenherstellung und die dazu verwendeten Kräuter.

Im ersten Teil des Buchs stellt Zweimüller die Utensilien vor und gibt Tipps, wo man die Zutaten, die fast jedem Salbenrezept zugrunde liegen, bekommen kann. Pflanzenöl, Schweineschmalz, Bienenwachs, Shea- und Kakaobutter sowie diverse ätherische Öle in Bio-Qualität sind in jedem Bioladen, im Reformhaus oder in der Apotheke erhältlich. Die verwendeten Kräuter, wie z. B. Ringelblumen, Arnika, Majoran oder Hauswurz kann man selbst im Garten anbauen, andere findet man in der Natur oder bezieht sie auch über die Apotheke.

Bevor es an die Salbenherstellung geht, werden die Kräuter, die Zweimüller in ihren ausgiebig erprobten Rezepten verwendet, kurz vorgestellt mit Fotos und den wichtigsten Anwendungsgebieten. Tipps zur Herstellung von diversen Kräuterölen und -tinkturen, die auch als Grundlage für die Salbenherstellung dienen, gibt es an dieser Stelle auch.

Im zweiten Teil folgen dann die eigentlichen Rezepte, z. B. das Allheilmittel Ringelblumensalbe, ein Hustenbalsam mit Eukalyptusöl oder das Antiseptikum und Erkältungsmittel Majoransalbe, das auch bei Blähungen für Abhilfe sorgt. Die Rezepte sind allesamt relativ einfach und auch die Beschaffung der Zutaten stellt kein allzu großes Hindernis darstellt. Wer sich für Kräuter und deren Heilwirkung interessiert und das eine oder andere Kraut auch im Garten anbaut, dem ist mit "Heilsalben - natürlich gesund" ein unkomplizierter Ratgeber an die Hand gegeben, mit dem sich ohne große Umstände Heilsalben zaubern lassen, die das eine oder andere Leiden im Alltag lindern können und noch dazu ganz ohne Chemie auskommen. Natur pur eben.

Sabine Mahnel 18.04.2016

Quelle: www.literaturmarkt.info