

# Kurs und Seminar zur Wildkräuterkunde

## Ringelblumen-Salbe herstellen

Am Beispiel einer Ringelblumensalbe, nach alter Tradition mit Schweineschmalz hergestellt, möchte ich Ihnen hier in dieser bebilderten Dokumentation zeigen, wie einfach das ist und Sie zur Nachahmung anregen.



Die Ringelblume ist seit langem schon in der Volksheilkunde für ihre wundheilende, antiseptische und entzündungshemmende Wirkung bekannt. Daher eignet sie sich hervorragend für die Herstellung einer Salbe, die man bei schlecht heilende Wunden, Fußpilz, Quetschungen, rissigen Händen, leichten Verbrennungen (Sonnenbrand), Hautekzemen aber auch bei Krampfadern und Venenentzündungen anwenden kann.

Traditionell wird für Salben als Grundlage Schweineschmalz verwendet. Schweineschmalz wird durch die große Ähnlichkeit mit dem Fett der menschlichen Haut sehr gut von dieser aufgenommen, schmilzt bei Körpertemperatur sehr schnell und kann somit leicht verteilt werden. Zur Salbenherstellung wird reines Schweineschmalz bei geringer Hitze im Topf geschmolzen, bis es flüssig ist.



Sobald das Fett geschmolzen ist, gibt man die zerkleinerten Ringelblumenblüten hinein. Es werden immer so viele Kräuter zum Fett gegeben, wie dieses aufnimmt. Auf 500 g Schmalz rechnet man etwa zwei Doppelhände voll Ringelblumenblüten.

Die Kräuter werden nun unter Rühren im heißen Fett für etwa 10 Minuten sanft geköchelt. Bitte aufpassen, dass das Fett nicht zu heiß ist und die Kräuter darin regelrecht frittieren oder gar verbrennen, sie sollen wirklich nur sanft köcheln





Nun wird der Topf für 1 - 2 Tage zur Seite gestellt, damit die Wirkstoffe der Ringelblume in das Fett übergehen können. Damit das sich bildende Kondenswasser aufgefangen wird, klemmt man zwischen Topf und Deckel am Besten ein Küchenkrepp.

Nun wird das Ringelblumen-Schmalz wieder vorsichtig erhitzt, bis das Schmalz flüssig ist. Anschließend filtriert man die Salbe durch ein mit einem sauberen Mulltuch ausgelegtes Sieb. Die Kräuterrückstände werden gründlich ausgepresst.



Die noch flüssige Salbe wird in kleine Salbendöschen abgefüllt. Bitte beschriften Sie die Döschen immer mit Inhalt und Herstellungsdatum, dann gibt es später keine Verwechslungen. Die Salbe wird kühl aufbewahrt und ist mehrere Monate haltbar. Um die Haltbarkeit noch zu erhöhen, können Sie in die noch handwarme Salbe ein paar Tropfen ätherisches Thymianöl oder Vitamin E unterrühren