

# Verarbeitung von Heilpflanzen

Grundlagen für Hobbyanwender



# Blüten und Blätter richtig trocknen

- ▶ Die Blütenköpfe bzw. Blätter am besten an einem sonnigen, trockenen Tag Vormittags ernten (hier ist der Gehalt an ätherischen Ölen am höchsten 😊)
- ▶ Nur saubere, Ungeziefer-freie Blüten sammeln und nicht waschen!
- ▶ Die Blüten unmittelbar nach der Ernte zum trocknen auflegen (am besten auf ein Zeitungspapier). Die ersten ca. 15 Minuten mit einem Tuch abdecken: so können evtl. vorhandene Tierchen rauskrabbeln, denn diese suchen das Licht
- ▶ Bei Zimmertemperatur (zwischen ca. 21°C und 27°C) an einem möglichst dunklen Ort trocknen
- ▶ Sobald sie getrocknet sind: in einem gut schließenden, dunklen Gefäß (z.B Teedose aus Metall, braunes Glas) aufbewahren. Dabei möglichst kühl lagern.

# DIY: einfache Salbenherstellung zu Hause

## ➤ Erster Schritt: Herstellung eines Ölauszuges (Kaltauszug):

- I. Kräuter (z.B. Kamillen-, Ringelblumenblüten) gut trocknen lassen.
- II. Die getrockneten Kräuter in ein Schraubglas geben und mit einem gutem Öl (z.B. Mandelöl, oder auch Haushalts-übliches Oliven- oder Sonnenblumenöl) bedecken.
- III. Für ca. 3 Wochen an einem warmen, aber nicht sonnigen, Platz ziehen lassen; dabei ab und zu umdrehen.
- IV. Das Öl über einen Kaffeefilter in ein 2. Glas filtrieren. Es kann ein paar Stunden dauern, bis das Öl komplett durch den Filter getropft ist.
- V. Zum Aufbewahren in eine dunkle Flasche/dunkles Glas füllen.

Ihr wollt es etwas ausführlicher? Dann schaut euch das kurze Video, das ihr ebenfalls auf meiner Seite findet, an!

# DIY: einfache Salbenherstellung zu Hause

## ► Zweiter Schritt: Herstellung der Salbe (einfaches Grundrezept)

- I. Man benötigt: 50 ml (Kräuter-)Öl, 5 g Bienenwachs
- II. Material: Topf mit Wasser (Wasserbad); Glas zum Erhitzen und Aufbewahren
- III. Zubereitung:
  - i. Öl und Wachs in einem Glas (hitzebeständig!) vermischen und ins Wasserbad stellen; bei mittlerer Hitze vorsichtig erwärmen.
  - ii. Warten bis sich das Bienenwachs aufgelöst hat, dabei immer wieder umrühren.
  - iii. Zur Prüfung der Konsistenz: ein paar Tropfen auf kalten Teller geben und abkühlen lassen.
  - iv. Falls die Konsistenz nicht nach Wunsch ist: Öl (wird flüssiger) oder Wachs (wird fester) zugeben.
  - v. Sobald die gewünschte Konsistenz erreicht ist: aus dem Wasserbad nehmen und auf Körpertemperatur (Prüfung mit der Hand) abkühlen lassen.
  - vi. Glas mit der Salbe verschließen. Beschriften und kühl aufbewahren. So ist eine Salbe auch Konservierung mehrere Monate haltbar.