

Inhalt

HEILSAME ÖLE UND SALBEN SELBER MACHEN 5

Damit es richtig gut wird 7

KLEINE KULTURGESCHICHTE
DER HEIÖLE UND SALBEN 8
Pflanzenöle seit der Jungsteinzeit 8
Salben – eine Erfindung antiker Hochkulturen 9

BASISWISSEN FÜR GUTE HEIÖLE 10
Der Rohstoff Heilpflanze 10
Der Rohstoff Öl 14
Was ist ein Ölmazerat? 18
Die wichtigsten Basisöle 20
Die wichtigsten Wirkstofföle 28
Ätherische Öle 30
Die Kraft der Rituale 33

OPTIMALE ÖLAUSZÜGE HERSTELLEN 34
Anleitung für den „Warmauszug“ in der Sonne 39
Anleitung für den „Heißauszug“ am Herd 42
Heiöle ohne Pflanzenauszug 43
Lagerung und Haltbarkeit der Heiöle 44
Hygienisches Arbeiten 45

SALBEN, BALSAME UND CREMES HERSTELLEN 46
Salben aus tierischen Fetten 46
Traditionelle Ringelblumensalbe mit Schweineschmalz 46
Schnelle Ringelblumensalbe mit Butter 47
Konsistenzgeber 48
Salben aus pflanzlichen Fetten 50
Grundrezept für Salben 51

Was sind Balsame? 52
Grundrezept für Balsame 53
Was sind Cremes? 54
Grundrezept für Cremes 56
Tinkturen herstellen 57
Grundrezept Frischpflanzentinktur 58
WAS WIRD ALLES GEBRAUCHT? 60

Rezepte 63

HINWEISE ZU DEN REZEPTUREN 64

WENN DIE ERKÄLTUNG KOMMT 66
Nadelbaumöl 66
Harzsalbe (Pechsalbe) 67
Durchatmen-Salbe 68
Bronchialöl 69
Erkältungsbalsam 70
Halsschmerz-Einreibung 71
Nase-Frei-Balsam 73
Majoran-Nasenbalsam 74
Ohrentropfen 75

HEILSAMES FÜR DIE HARNWEGE 76
Blaseneinreibung 76
Öl für die Harnwege 77

WENN MUSKELN UND GELENKE SCHMERZEN 78
Balsam für den Tiger 78
Schmerzöl 79
Ingwersalbe 80
Muskelöl 81
Beinwellsalbe 82

Sportbalsam	83
Weihrauchbalsam	84
Arnikaöl	85
Chili-Massageöl	86
 HEILSAMES FÜR HAUT UND WUNDEN 88	
Kamillen-Ölmazerat	88
Kamillencreme	89
Ringelblumen-Ölmazerat	90
Ringelblumenbalsam	91
Lavendel-Ölmazerat	92
Johanniskraut-Lavendel-Öl	93
Johanniskrautsalbe	95
Gundermannsalbe	96
Hamameliscreme	97
Königskerzen-Ölmazerat	98
Pappelknospensalbe	99
Spitzwegerichsalbe	100
Holundersalbe	102
Zistrosencreme	103
Propolissalbe	104
Narben-Pflegeöl	105
Narbenbalsam	106
Centella-Ölmazerat	107
Heilöl	108
Heil- und Wundsalbe	109
 FÜR BESONDERE HAUTBESCHWERDEN 110	
Brandsalbe	110
Anti-Pilz-Öl	111
Herpessalbe	112
Teebaumöl-Pickelcreme	113
Anti-Zecken-Öl	114
Moskitos ade!	115
 GUTES FÜR HAUT UND HAAR 116	
Handbalsam für strapazierte Hände	116
Wohlfühl-Fußpflege	117
Anti-Schweißfuß-Salbe	118
Klettenwurzelöl	119
Rotkleecreme	121
 GESUNDHEIT FÜR HERZ UND VENEN 122	
Creme für das nervöse Herz	122
Körperöl für schwachen Blutdruck	123

Einreibung für arterielle Durchblutungsstörungen	124
Knoblauchöl	125
Rosskastanien-Venencreme	126
Steinklee-Venenbalsam	127
 BALSAM FÜR SEELE UND NERVEN 128	
Massageöl „Sleep well“	128
Aromaöl-Roller	129
 FÜR DIE KLEINEN 130	
Brustsalbe für Kinder	130
Engelwurz-Schnupfensalbe	131
Balsam für rote Nasen	132
Ringelblumen-Babybalsam	133
Bäuchleinöl	135
 HEILSAMES FÜR DIE FRAU 136	
Menstruationsöl	136
Hautöl für die Wechseljahre	137
Celluliteöl	138
Ruck-Zuck-Celluliteöl	140
Geburtsvorbereitungssöl	141
Schwangerschaftsöl	142
Body-Butter gegen Dehnungsstreifen	143

 KRAFTVOLLE WIRKSTOFFÖLE	
SELBER HERSTELLEN	144
Nachtkerzenöl selbst gemacht	145
Sanddornöl selbst gemacht	146
Granatapfelsamenöl selbst gemacht	147
Hagebutten samenöl selbst gemacht	149

HEILPFLANZEN-TABELLE 150

Service 156

ZUM WEITERLESEN 157

BEZUGSQUELLEN 157

SCHNELL NACHGESCHLAGEN 158