

Inhalt

HEILSAME ÖLE UND SALBEN SELBER MACHEN 5

Damit es
richtig gut wird 7

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

BASISWISSEN FÜR GUTE HEILÖLE 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
Heilöle ohne Pflanzenauszug 43
Lagerung und Haltbarkeit der Heilöle 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
Propolisalbe 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
Geburtsvorbereitungsöl 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
Hagebuttensamenöl selbst gemacht 149

HEILPFLANZEN-TABELLE 150

Service 156

ZUM WEITERLESEN 157

BEZUGSQUELLEN 157

SCHNELL NACHGESCHLAGEN 158