

Winterbalsam

(ms) – Sie können sicher sein, der Winter kommt bestimmt. Der Spätherbst ist bereits da, die Blätter fallen von den Bäumen, es ist an der Zeit, sich warm anzuziehen und sich vor der Kälte zu schützen.

Dabei sollte man sich nicht nur eine Mütze überziehen, um den Kopf warmzuhalten, auch die Hände und vor allem die Lippen brauchen zur Winterzeit einen

besonderen Schutz. Diesen bieten aus Kräutern hergestellter Lippen- und Handbalsam. Und wer immer wieder mal kalte Füsse hat, der kann sich etwas Gutes tun, wenn er von einem wärmenden Fussbalsam Gebrauch macht.

Maja's Chrüterstübli
Fryberger Rösselerhof, Mandach
www.fryberger-roesslerhof.ch

Drei Mal Balsam

Lippenbalsam

5g Bienenwachs
5g Sheabutter
5g Jojobaöl
5g Mandelöl
1 bis 3 Tropfen ätherisches Öl

Es handelt sich um ein Rezept für zirka 25 ml. Dazu alle Zutaten ausser dem Öl in ein feuerfestes Becherglas geben, im Wasserbad zu einer klaren Schmelze zergehen lassen, danach auf Handwärme abkühlen. Anschliessend das ätherische Öl in die Cremedose geben und den Balsam darüber giessen.

ACHTUNG

Für die Lippen ist es wichtig, das man ein geeignetes natürliches, ätherisches Öl verwendet wie zum Beispiel Neroli (Orangenblüten), Geranium oder Melisse. Andere ätherische Öle würden die ohnehin schon empfindlichen Lippen noch zusätzlich reizen.

Fussbalsam

5g Bienenwachs
20g Mandelöl-Zimtauszug
20g Kokosfett
3 bis 5 Tropfen ätherisches Öl

Bienenwachs, Mandelöl und das Kokosfett im Wasserbad schmelzen, aber höchstens bei

einer Temperatur von 70 Grad. Danach das ätherische Öl direkt ins Döschen tropfen. Den Balsam auf Handwärme abkühlen lassen und ebenfalls einfüllen.

TIPP

Für den Mandelöl-Zimtauszug braucht es: 100 ml Mandelöl und 4 Zimtstangen. Das Mandelöl in ein Glas füllen die Zimtstangen zerbröseln, dann das ganze bei Zimmertemperatur vier Wochen stehen lassen und absieben. Jetzt kann man den wärmenden Fussbalsam herstellen.

Handbalsam

5g Bienenwachs
10g Rapsöl-Ringelblumenauszug
10g Mandelöl
20g Sheabutter
3 bis 5 Tropfen ätherisches Öl

Wer im Winter bei Kälte an den Händen Risse in der Haut bekommt, kann vorbeugen mit einem Handbalsam. Bienenwachs, Ölauszug, Mandelöl und Sheabutter gemeinsam im Wasserbad schmelzen. Die ätherischen Öle (zum Beispiel Karottensamen oder Palmarosa) in ein Dose tröpfeln und den abgekühlten Balsam einfüllen. Der Handbalsam lässt die Risse auf wundersame Weise heilen.