

Tipps für dich und deine Freunde

Nr. 8
Juni
2019

Spitzwegerich - Salbe

Spitzwegerich ist schon eine tolle und sehr hilfreiche Pflanze. Man findet sie recht häufig am Wegesrand und Wiesen.

Der Wegerich ist eine gute „Erste-Hilfe-Pflanze“, die bei Wunden, blauen Flecken, Insektenstichen, Berührungen mit Brennnesseln wie auch bei Prellungen hilft. Hier kann das frische und gequetschte Kraut, aber auch die Salbe helfen. Spitzwegerich wirkt antibakteriell, reizlindernd und entzündungshemmend.

Auf einer NAJU-Landesversammlung in Rotenburg haben wir aus Spitzwegerich diese Salbe hergestellt. Das war nicht schwer und kann gut in der Gruppenstunde nachgemacht werden. Aber bitte Vorsicht mit dem heißen Öl.

Spitzwegerichsalbe im Heißölauszug

Für unsere Salbe stellst du zuerst einen sogenannten Heißölauszug her, bei dem das Öl erhitzt wird. Aus diesem rührst du dann die Salbe.

Du brauchst:

- 0,5 l Oliven- oder Kokosöl
- 50 g Bienenwachs
- eine große Handvoll Spitzwegerich

Den Spitzwegerich befreist du von Insekten und reißt ihn sehr klein. Nun erhitzt du das Öl in einem Topf. Aber nicht kochen lassen! Dann gibst du den Spitzwegerich dazu und rührst gelegentlich um. Wenn die Blätter eine fahle (blasse) Farbe annehmen, ist es soweit. Jetzt kannst du die Blätter abseihen (durch ein Sieb gießen) und das Wachs nach und nach zugeben. Du rührst solange, bis sich das Wachs ganz aufgelöst hat. Nun füllst du die noch heiße Masse vorsichtig in kleine Gläser, die du mit „Spitzwegerichsalbe“ und Herstellungsdatum beschriftest. Die Salbe kannst du im Kühlschrank aufbewahren, dann hält sie mehrere Monate.

Fertig ist deine „Erste Hilfe Salbe“!

Tipp: Die Salbe eignet sich auch als tolles Geschenk.

Du kannst die Salbe auch im „Kaltauszugverfahren“ herstellen. Allerdings dauert die Herstellung dann mehrere Wochen. Wie das genau funktioniert, erfährst du auf dieser Internetseite:

www.kostbarenatur.net/rezpte/spitzwegerich-salbe-damit-insektenstiche-nicht-mehr-jucken

Idee, Text, Gestaltung: Michael Himmel / Lektorat: Uta Kanneberg, Hannover





Spitzwegerich

Plantago lanceolata

Bild: www.kraeuter-buch.de