

DIY-ERKÄLTUNGSBALSAM

Diese selbstgemachte Erkältungssalbe besteht aus hautverträglichen und pflegenden Ausgangsstoffen und kann in nur 5 Minuten zubereitet werden.



DAS WIRD FÜR ETWA 50 G ERKÄLTUNGSSALBE BENÖTIGT:

- 50 ml Pflanzenöl
z.B. Oliven-, Avocado-, Distel-,
oder Sonnenblumenöl
- 5 g Bienenwachs
Alternativ: Kakao- oder Sheabutter
- 6-8 Tropfen ätherisches Öl
4 Tropfen Eukalyptusöl,
2 Tropfen Pfefferminzöl

AUßERDEM BRAUCHT MAN:

- 1 Kochtopf
- 1 feuerfestes Rührgefäß
(z.B. desinfizierte alte Marmeladen- oder Honiggläser)
- 1 Rührspatel oder Teelöffel
- 1 kleines Glas oder Salbentiegel zur Aufbewahrung

LOS GEHT'S

1. Bienenwachs und Öl getrennt abwiegen und zusammen in einem Wasserbad erwärmen, bis sich das Bienenwachs aufgelöst hat.
 2. Umrühren und dann eine kleine Menge auf einen kalten Teller geben. Wegen der geringen Menge wird die Masse auf dem Teller etwas härter als im Endprodukt, so kann aber schnell abgeschätzt werden, ob die Rezeptur angepasst werden muss.
 3. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Öl oder Bienenwachs hinzufügen und erneut testen.
 4. Auf Handwärme abkühlen lassen. Dabei stetig rühren, um die bereits erkaltete Masse an den Rändern des Gefäßes unterzumischen.
 5. Dann die ätherischen Öle zugeben und nochmals gut umrühren.
 6. Zum Schluss das Aufbewahrungsgefäß mit Bezeichnung und Herstellungsdatum beschriften und die Salbe einfüllen. Viel Spaß beim Nachmachen!
- ! Wenn das Balsam kühl und dunkel gelagert wird, orientiert sich die Haltbarkeit an der des verwendeten Öls.