

# REZEPT ROSMARIN-SALBE



DIE KRÄUTERMACHEREI  
*Tina Reschke*

# REZEPT

## ROSMARIN-ÖL

### Zutaten:

- 1 Handvoll frische oder getrocknete Rosmarinblätter
- 200 g Bio-Jojobaöl (alternativ: Olivenöl oder Sonnenblumenöl HO (high oleic))
- 2 EL 38%iger Alkohol (z.B. Vodka)

Der Alkohol dient uns dazu, dass der Kaltansatz nicht verkeimt und gut haltbar bleibt. Außerdem zieht das Öl/die Salbe dadurch besser ein und es werden auch wasserlösliche Inhaltsstoffe aus der Pflanze gelöst.

### Herstellung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und für 3 Minuten durchgehend mixen.

Den Ansatz in ein desinfiziertes Ansatzglas geben (z.B. Schraubglas) geben, luftdicht verschließen und für 5 - 7 Tage dunkel ziehen lassen. Danach wird der Ölsatz abgeseiht. Dazu verwende ich ein herkömmlich Sieb, das ich mit einem Teefilter ausgelegt habe. Wichtig ist, dass rückstandsfrei abgeseiht wird.

Wenn du das Öl als Massageöl verwenden möchtest, kannst du auf 50 g Rosmarin-Öl 5 Tropfen ätherisches Rosmarinöl zufügen und das ganze in Sprühflaschen abfüllen.

Das Öl kann nach dem Abseihen zu einer Salbe weiterverarbeitet werden (siehe nächste Seite).

### Verwendung:

Das Öl kann als Massageöl bei Verspannungen, Muskelschmerzen und rheumatischen Beschwerden verwendet werden. Das Öl eignet sich auch als Gesicht- und Körperpflege. Solltest du es als Pflegeöl verwenden, dann die entsprechenden Hautstellen vorab mit Wasser befeuchten, damit das Öl besser in die Haut einzieht.

### Wirkung:

wundheilend, zusammenziehend, antibakteriell, durchblutungsfördernd, antioxidativ, hautregenerierend, leichten Anti-Aging-Effekt

### Haltbarkeit:

ca. 3 - 4 Monate bei dunkler Lagerung

Rezept in Anlehnung an die Methodik von Gabriela Nedoma



# REZEPT

## ROSMARIN-SALBE

### Zutaten:

- 50 g Rosmarinöl (Herstellung siehe oben)
- 5 g Bienenwachs (vegane Alternative: Beerenwachs)

### Herstellung:

Rosmarinöl und Bienenwachs in einen kleinen Topf geben und sanft zum Schmelzen bringen. Sobald das Bienenwachs geschmolzen ist, kann die Salbe in desinfizierte Tiegel abfüllen.

### Verwendung:

Die Salbe kann bei Schürfwunden, eitrigen Wunden, bei Verspannungen und Muskelschmerzen sowie bei Pickel und unreiner Haut verwendet werden.

Wenn du die Salbe als Pflegesalbe für Körper und Gesicht verwenden möchtest, dann die entsprechenden Hautstellen vorab mit Wasser befeuchten und danach eine kleine Menge der Salbe auf die Haut auftragen. So zieht die Salbe besser in die Haut ein.

### Wirkung:

wundheilend, zusammenziehend, antibakteriell, durchblutungsfördernd, antioxidativ, hautregenerierend, besitzt leichten Anti-Aging-Effekt

### Haltbarkeit:

ca. 3 - 4 Monate bei dunkler Lagerung

Rezept in Anlehnung an die Methodik von Gabriela Nedoma



## BEZUGSQUELLEN

Alle Rohstoffe sind hier erhältlich:  
[www.kraeuterundgeist.at](http://www.kraeuterundgeist.at)

**mit dem Code "kraeutermaecherei-5" gibt es 5 % Rabatt**

## ZUR BEACHTUNG

Sämtliche Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben. Dennoch wird keine Gewähr für ihre Vollständigkeit und Korrektheit übernommen. Für Schäden jedweder Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Inhalte ergeben könnten, wird nicht gehaftet. Eine Weitergabe an dritte Personen ist nur nach Nachrücksprache mit mir möglich! Die im Skript vorgestellten Methoden und Rezepturen sind kein Ersatz für medizinische Maßnahmen und Therapien. Bitte besprechen Sie die Wirkungen und mögliche Nebenwirkungen mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

## LITERATUR

Bühring, Ursel (2014): Praxis-Lehrbuch Heilpflanzenkunde. Grundlagen, Anwendung, Therapie. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag.

Madejsky, Margret (2017): Lexikon der Frauenkräuter. Inhaltsstoffe, Wirkungen, Signaturen und Anwendungen. Baden und München: AT Verlag.

Nedoma, Gabriela (2020): Traditionelle Hautmedizin. Heilende Öle, Salben und Cremes aus 3000 Jahren Naturheilkunde. Wals bei Salzburg: Benevento Publishing.

