



Heilkraft aus der Natur - Öle, Bäder und mehr -

Rezepturen und bewährte Anwendungen II

- Wie stellt man Tinkturen her?
- Wie stellt man Kräuteröl her?
- Wie stellt man Salbe her?
- Babymassage-Öl (+ Fussmassage-Öl)
- Damm-Massage-Öl
- Wohlfühl-Massage-Öl
- Brustmassage-Öl (zur Unterstützung der Milchbildung)
- Sitzbad mit Heublumen (vorbereitend auf die Geburt)
- Warmes Brustbad (bei wunden Brustwarzen)
- Sitzbad (nach der Geburt bei Dammschnitt oder -riss)
- Wohlfühl-Bad in der Schwangerschaft (auch sonst)
- Wundsalbe (bei wundem Baby-Po)



Wie stellt man Tinkturen her?

(zum Einnehmen oder zur Verwendung in Salben und Cremes)

So geht's:

- ein Glas voll Heilkräuter (aus der Apotheke oder selbst gesammelt)
- mit hochprozentigem Alkohol (Weingeist, Wodka oder Doppelkorn) aufgießen, die Kräuter müssen bedeckt sein
- Glas gut verschliessen und an einen sonnigen und warmen Platz stellen
- 10 Tage stehen lassen, abfiltern (z.B. durch ein Mulltuch oder Kaffeefilter)
- in eine dunkle Flasche füllen und beschriften

Tinkturen werden je nach Anwendungsbereich tropfenweise eingenommen.

Wie stellt man Kräuteröl her?

- zur äusserlichen Anwendung: Einreiben in die Haut
- zur weiteren Verwendung in Salben und Cremes

So geht's:

- Ein Glas voll Heilkräuter (selbst gesammelt oder aus der Apotheke)
- Mit einem guten Pflanzenöl vollständig bedecken.
- Das Glas fest verschliessen und an einen sonnigen und warmen Platz stellen.
- Mindestens 3 Wochen stehen lassen, in dieser Zeit öfter sachte schütteln.
- Das Öl abfiltrern (z.B. mit Mulltuch) und in eine dunkle Flasche füllen, beschriften.

Selbstgemachte Öle sind empfindlich. Deshalb sauber arbeiten!

[Johanniskrautöl ist bekannt für seine leuchtend rote Farbe, andere Kräuter geben oft einen goldenen Ton.]



Wie stellt man Salbe her?

Dazu benötigt man Ölauszüge (Kräuteröl) der gewünschten Heilpflanze (z.B. Ringelblumenöl). Als Grundlage für diese Auszüge kommen u.a. Oliven-, Mandel-, Jojoba-, Distel- oder Aprikosenkernöl in Frage.

Aus diesen Ölauszügen lassen sich einfach Salben herstellen:

- 30g Ölauszug in einen sehr kleinen Topf giessen
- 1 EL Bienenwachs kleinreiben und dazu geben (Imker oder Apotheke)
- den Topf auf eine kleine Wärmequelle setzen (Kerzenflamme reicht aus)
- unter ständigem Rühren das Bienenwachs völlig schmelzen lassen (dauert etwa 1-2 Minuten)
- die Flüssigkeit in ein Salbengefäss (Porzellan) giessen, abkühlen und fest werden lassen
- wenn die Salbe zu fest ist: erneut schmelzen und mehr Öl hinzufügen
- wenn die Salbe zu weich ist: erneut schmelzen und mehr Bienenwachs hinzufügen.
- *[Ätherische Öle oder andere Wirkstoffe wie Kräutertinkturen hinzufügen und gut verrühren, falls gewünscht]*
- in ein Salbengefäss füllen und gut verschliessen, beschriften.

Sauber arbeiten! Zur besseren Geschmeidigkeit der Salbe kann man auch Lanolin hinzufügen. Teebaumöl hat konservierende Wirkung und unterstützt die Heilkraft.



Babymassage-Öl

10 ml Jojoba Öl + jeweils 1 Tropfen von 2 verschiedenen ätherischen Ölen:

- Lavendel und Römische Kamille
oder:
- Lavendel und Mandarine
oder:
- Lavendel und Geranie
oder:
- Lavendel und Sandelholz
oder:
- Lavendel und Rose

Mit diesem Öl können Sie den ganzen Körper des Babys massieren. Schleimhäute sollen nicht mit Öl in Berührung kommen!

Wenn Sie eine grössere Menge vorbereiten: kühl und in einer braunen Glasflasche aufbewahren.

Fussmassage-Öl für unruhige Babys

30 ml Jojoba- oder süsses Mandelöl
2 Tropfen Palma Rosa
2 Tropfen Römische Kamille
2 Tropfen Mandarinenöl

Mit dieser Mischung werden die Füsse und insbesondere die Fußsohlen des Babys leicht und mit Gefühl massiert.



Damm-Massage-Öl

in der Schwangerschaft zur Vorbereitung auf die Geburt:

- 20 ml Weizenkeimöl
- 80 ml Johanniskrautöl
- 8 Tropfen Muskatellersalbei
- 4 Tropfen Rose

vermischen Sie das Basisöl und die ätherischen Öle gut.

Es ist wichtig, dass Sie sich vor der Massage entspannen (wenn gewünscht auch Partner-Massage). Eine Vorbereitung des Damms durch eine warme Dusche/Bad oder warme Kompresse ist empfehlenswert. Saubere Hände sind selbstverständlich (Infektionsgefahr).

Damm und Schamlippen werden mit dem Öl einige Minuten lang massiert, kreisende Bewegungen. Mit den eingeführten Daumen kann die Scheidenöffnung ebenfalls massiert und von innen vorsichtig gedehnt werden.

Empfohlen ab der ~ 34. Schwangerschaftswoche, jeweils täglich ~ 10 Minuten.

[Nicht anwenden bei Genitalherpes oder Entzündungen im Vaginalbereich!]

Wohlfühl-Massageöl

(auch für die Partner-Massage)

100 ml Basisöl (Aprikosenkern-, süßes Mandel-, Jojoba-, Nachtkerzen- oder Traubenkernöl)

die folgenden ätherischen Öle hinzufügen:

5 Tropfen Rose
2 Tropfen Ylang Ylang
5 Tropfen Zitrone
5 Tropfen Palma Rosa

oder:

5 Tropfen Jasmin
5 Tropfen Mandarine
2 Tropfen Pfeffer (schwarz)
5 Tropfen Palma Rosa

[Ätherische Öle: nur naturreine ätherische Öle aus zuverlässiger Quelle kaufen. Das Etikett muss die Aufschrift '100% naturreines ätherisches Öl' tragen. Basisöl: als Basisöle sind nur hochwertige, kaltgepresste Pflanzen-Öle empfehlenswert.]



Brustmassage-Öl zur Unterstützung der Milchbildung

Mandel-, Nachtkerzen oder Jojobaöl (100 ml)

Die folgenden Essenzen hinzufügen (100% reines ätherisches Öl):

je 2-3 Tropfen Anis, Fenchel, Karottensamen, Koriander, Kreuzkümmel, Lavendel extra und Rose.

Anwendung:

ab dem 1. Wochenbettstag mindestens 1 mal täglich einmassieren, sachte und kreisförmig.

Dieses Öl sollten Sie in einer dunklen Glasflasche aufbewahren.



Sitzbad mit Heublumen (vorbereitend auf die Geburt)

Heublumen (aus der Apotheke), ca. 15 EL davon in 3 l Wasser geben und in einem grossen Topf aufkochen. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb giessen und in die Badewanne geben. Mit kaltem Wasser auffüllen (angenehme Badetemperatur). Anwendung: täglich, etwa 10 Minuten.

Warmes Brustbad (bei schmerzenden und wunden Brustwarzen)
entspannt und fördert den Heilungsprozess.

Von der folgenden Mischung (leicht selbst herzustellen, braunes Schraubglas)
nehmen Sie jeweils 2 EL pro Bad (Schüssel oder Waschbecken):

- 250 g Totes Meer-Salz und die folgenden ätherischen Öle:
- 4 Tropfen Geranie
- 4 Tropfen Römische Kamille
- 4 Tropfen Lavendel
- 4 Tropfen Rose
- 4 Tropfen Schafgarbe

5-10 Minuten baden, danach die Brust vorsichtig trockentupfen, ggf. trocken
fönen (nicht zu heiss!), kalten Luftzug vermeiden.



Sitzbad oder Spülung (nach der Geburt) bei Dammschnitt oder -riss

Bad: 2 Esslöffel Salz in der (sauberen) Badewanne oder Duschtasse auflösen, in
etwa 15 l warmem Wasser. Dauer etwa 10 Minuten.

Spülungen:

eine saubere Glasflasche mit 1 l Salz und lauwarmem Wasser auffüllen,
schütteln und mehrmals täglich die Dammschnitt/-riss damit abspülen (am besten
nach jedem Toilettengang).

*Auf Sitzbäder mit Kamille, die immer noch weitverbreitet sind, sollten sie
verzichten, oft wird die Wundheilung eher verzögert. Salz oder Eichenrinde (z.B.
Tannolact) sind weitaus wirksamer und verträglicher.*



Wohlfühl-Bad in der Schwangerschaft – und auch sonst ☺

Rezept für ein Luxusbad:

- 1 Becher Buttermilch oder Sahne (250 ml)
- 10 Tropfen ätherisches Öl - Orange, Mandarine oder Zitrone
- 1 Orange oder Zitrone (in Scheiben schneiden)
- 3 Esslöffel Honig

Buttermilch oder Sahne mit Honig und dem ätherischen Öl vermischen. Ins
Badewasser geben, gut verteilen. Orangen- oder Zitronenscheiben auf's Wasser
legen. Wirkt sehr entspannend und macht die Haut weich und samtig.

Wundsalbe (bei wundem Baby-Po)

30 g Salbengrundlage (s.o. „Wie stellt man Salbe her“)
mit den folgenden ätherischen Ölen mischen:

4 Tropfen Römische Kamille

4 Tropfen Lavendel

10 Tropfen Nachtkerze



Rechtlicher Hinweis:

*** Bitte beachten Sie:**

Diese Rezepturen sind als Hinweise für fachkundige AnwenderInnen gedacht. Sie ersetzen nicht den Besuch beim Arzt/Heilpraktiker oder die Beratung durch Ihre Hebamme. Bei Eigenanwendung ist eine fachliche Beratung ratsam. Bei Erkrankungen oder gleichzeitiger Medikamenteneinnahme fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach möglichen Wechselwirkungen mit den verwendeten Heilkräutern.

Wenn Sie eigene Rezepturen herstellen:

Grundsätzlich: Heilpflanzen sollten nicht ohne ausreichende Sachkenntnis verwendet werden. Manche Heilpflanzen (Arzneipflanzen, biogene Drogen) sind giftig! Bei unsachgemäßer Anwendung können sie gesundheitliche Schäden verursachen! Die Anwendung erfolgt auf eigene Gefahr.