

Geballte Kraft der Natur

Goldener Ringelblumenbalsam

Der goldene Balsam enthält nicht nur die geballte Kraft der Natur, er ist auch super einfach herzustellen und vielseitig einsetzbar: Ob kleine Schnitt- oder Schürfwunden, trockene Lippen oder wund Nasenflügel in der Erkältungszeit – der goldene Balsam ist Dein schützendes Begleiter in allen Jahreszeiten.

Die Stars im goldenen Balsam

Die Ringelblume ist eine der wunderbarsten Pflanzen, die wir in unseren Breitengraden finden können. Laut der Kräuterexpertin Siegrid Hirsch (Buch „Die Kräuter in meinem Garten“) wirkt sie unter anderem wundheilend, antiseptisch und entzündungshemmend¹ – und genau diese wunderbare Kraft der Natur machen wir uns zu Nutze, in dem wir die Ringelblumenblüten in Jojobaöl ausziehen.

Jojobaöl ist eigentlich ein flüssiges Wachs und wirkt feuchtigkeitsspendend, antioxidativ, wundheilend und hautpflegend² und ist somit die perfekte Basis für unseren Ölauszug.

Ergänzt wird die Wirkung der Ringelblume durch das Sanddornfruchtfleischöl, welches ebenfalls entzündungshemmend und wundheilend wirkt und außerdem noch antibakteriell, hautpflegend und hautschützend ist.³

Abgesehen von den wunderbaren Pflegeeigenschaften schenkt uns das orange Sanddornfruchtfleischöl außerdem noch etwas Extra-Farbe im Balsam.

Last but not least verwenden wir Bienenwachs, welches unserem Balsam zum einen Konsistenz gibt, zum anderen auch schützende, entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften mitbringt und unseren Balsam bereichert.⁴



Für den Balsam brauchst Du folgende Rohstoffe und Utensilien:

- 100 ml Jojobaöl
- 10 g frische oder 5 g getrocknete Ringelblumenblüten (gerne das ganze Köpfchen)
- 4,5 g Bienenwachs (Cera flava)
- 5 g Sanddornfruchtfleischöl (färbt sehr stark!)
- Klarer Alkohol (z. B. Vodka oder Weingeist) in einer Sprayflasche zur Desinfektion
- Mörser oder Brett und Messer
- 1 – 2 Gläser mit breiter Öffnung und kleiner Topf für das Wasserbad
- 1 Stück Papier-Kaffeefilter
- 1 x 50 g Tiegel oder mehrere kleinere Tiegelchen (z.B. 5 x 10 g)



Herstellung des Ringelblumenölauszugs

Wenn Du den goldenen Balsam herstellen möchtest, dann musst Du zuerst einen Ringelblumenölauszug, ein sogenanntes Mazerat, herstellen.

Das ist ganz einfach:

1. Desinfiziere die Arbeitsfläche und alle Utensilien, in dem Du alles mit dem Alkohol einsprühst. Wasche und desinfiziere auch Deine Hände, bevor Du loslegst.
2. Nimm Deine Ringelblumenblüten und gib sie mit etwas Öl in den Mörser und mörsere sie gut – durch das Anquetschen der Blütenzellen stellen wir sicher, dass die Wirkstoffe gut extrahiert werden. Hast Du keinen Mörser, kannst Du die Blütenblätter auch grob zerreißen oder mit einem Messer zerschneiden.
3. Gib Deine gemörserten bzw. geschnittenen Blüten in das Glas mit der breiten Öffnung und fülle das restliche Öl hinein.
4. Fülle circa 3 – 4 cm Wasser in Deinen Topf und schalte die Herdplatte auf mittlere Temperatur.



Schritt 2: Ringelblumenblüten mörsern

5. Stelle Dein Glas mit den Blüten und dem Öl hinein und lass die Mischung warm werden. Die Temperatur sollte 60°C nicht übersteigen – wenn das Glas im Wasserbad zu „springen“ beginnt, dann musst Du herunterschalten.
6. Die Mischung lässt Du nun für 3 – 4 Stunden auf kleiner Temperatur vor sich hinziehen. Rühre dazwischen immer wieder um, damit sich die Temperatur gleichmäßig verteilt.
7. Gib den Papierkaffeefilter in ein leeres Glas und filtere Deinen Ölauszug nach ca. 3 – 4 Stunden ab: Dazu einfach die Öl-Blütenmischung in den Filter gießen und warten, bis das Öl abgefiltert ist und sich im Filter nur noch die Blüten befinden.

Tipp: Die restlichen Blüten, die Dir im Filter übrigbleiben, kannst Du taggleich für ein herrliches Blütenbad oder ein Fußbad verwenden – einfach ins Badewasser geben

8. Vom Ölauszug wiegst Du 40 g ab, das brauchen wir für unseren goldenen Balsam. Den restlichen Ölauszug füllst Du zur Verwendung zu einem späteren Zeitpunkt in eine saubere Flasche ab und beschriftest es mit Datum und Inhaltsstoffen (Jojobaöl und Ringelblumenblüten).

Herstellung des goldenen Balsams

Nachdem Du nun 40 g des Ringelblumenmazerats abgewogen hast, können wir den Balsam fertigstellen:

9. Desinfiziere wieder alles gut wie bei der Herstellung des Mazerats.
10. Gib die 40 g des Ringelblumenmazerats mit den 4,5 g Bienenwachs in ein sauberes Glas.
11. Schmelze das Wachs und den Ölauszug miteinander im Wasserbad. Achte darauf, dass alle Wachspastillen schmelzen – das merkst Du daran, wenn die Mischung ganz klar ist und Du optisch kein Wachs mehr siehst.
12. Sobald das Wachs geschmolzen ist, nimmst Du die Mischung aus dem Wasserbad und lässt es auf Körpertemperatur abkühlen.
13. Gib dann das Sanddornfruchtfleischöl hinzu und rühre gut um.
14. Nun füllst Du den Balsam in Dein vorbereitetes Tiegelchen oder Deine vorbereiteten Tiegelchen, wenn Du den Balsam auf kleinere Gebinde aufteilen möchtest.
15. Verschließe Dein(e) Tiegelchen und warte, bis der Balsam ausgehärtet ist. Beschrifte den Balsam mit Datum der Herstellung und den Inhaltsstoffen.

Die Haltbarkeit des Balsams beträgt ca. ein Jahr – bitte immer mit sauberen und trockenen Fingern entnehmen.



Schritt 7: Ölauszug abfiltern



Schritt 11: Achte beim Schmelzen des Waxes darauf, dass das Öl wieder ganz klar ist, bevor Du es aus dem Wasserbad nimmst.

Dein goldener Balsam für viele Gelegenheiten

Deinen goldenen Balsam kannst Du wie eingangs beschrieben vielfältig einsetzen: Bei trockener, irritierter oder leicht wundter Haut (z.B. wunde Nasenflügel bei der Erkältung) und genauso auch zur täglichen Lippenpflege.

Obwohl der Balsam kindermild ist, passe bitte auf, falls Du eine Allergie gegen Korbblütler hast. Teste dann an einer kleinen Hautstelle (24 Stunden warten), bevor Du den Balsam verwendest.

Ich wünsche Dir jetzt ganz viel Freude dabei, Deinen eigenen, goldenen Balsam herzustellen und dann natürlich auch anzuwenden!

Quellen und weiterführende Literatur:

- ¹ Hirsch Siegrid, Grünberger Felix: Die Kräuter in meinem Garten. Linz: Freya Verlag GmbH, 22. Auflage 2018, S. 569
- ² Karner Ingrid, Krupalija Tina: Die Kraft der wertvollsten Pflanzenöle. Wien: Kneipp-Verlag GmbH und Co KG, 1. Auflage 2014
- ³ Karner Ingrid, Krupalija Tina: Die Kraft der wertvollsten Pflanzenöle. Wien: Kneipp-Verlag GmbH und Co KG, 1. Auflage 2014, S. 81
- ⁴ <https://bienen.info/bienenwachs-verwendung-studien-und-diy-anleitungen/>

Über die Autorin:

Julia Engelbrechtsmüller ist Gründerin von JulesMoody.com.

Sie zeigt naturverbundenen Frauen, wie sie ihre eigene Naturkosmetik aus rein natürlichen Rohstoffen ganz einfach zu Hause herstellen können und durch die Verbindung mit der Natur und ihren Rhythmen wieder in ihre volle weibliche Kraft kommen.