

# ENGELWURZ-THYMIAN-SALBE



## ZUTATEN FÜR 200 g:

10 g Engelwurz-Wurzeln  
getrocknet

2 g Quendel getrocknet

300 g Olivenöl

25 g Bienenwachs

20 g Lanolin

naturreine ätherische Öle:  
(0,5%-ige Kinderdosierung)

10 Tr. Lavendel fein

5 Tr. Thymian ct. Linalool

5 Tr. Myrte (Myrtus communis)

2 Tr. Wacholderberbeere

2 Tr. Kamille römisch

4 Tr. Benzoe Siam

## SO WIRD'S GEMACHT:

Die **getrockneten** Kräuter in ein Becherglas geben und mit dem Olivenöl übergießen. Im Wasserbad **über mehrere Stunden hinweg** bei maximal **60° C** ausziehen lassen. Anschließend **sauber** mit einem Leinen- oder Baumwolltuch abfiltrieren.

Den Ölauszug mit **Bienenwachs** (Schmelzpunkt 65° C) und **Lanolin** klar aufschmelzen. Anschließend kurz abkühlen lassen und die ätherischen Öle gut einarbeiten. Zügig in Tiegel abfüllen und beschriften.

Bei Erkältungsanzeichen auf Brust, Rücken oder Fußsohlen auftragen und sanft einmassieren.

### Info zur Dosierung ätherischer Öle:

Die regulationsphysiologische Dosierung in der Aromapflege liegt bei 1%. Das entspricht 10 Tropfen auf eine Menge von 50 ml Öl bzw. 50 g fertigen Balsam. Für Kinder soll die Menge halbiert werden. Für **Kleinkinder** ist der Balsam **ohne das Ergänzen von ätherischen Ölen** ausreichend.