

Erkältungssalbe mit Anis oder Majoran – sogar für Babys und Kleinkinder 5/5 (9)



Es ist Herbst: Schnupfen und Erkältungskrankheiten haben Hochkonjunktur. Frühzeitig angewandt verkürzen Inhalieren, reichliches Teetrinken oder ein Erkältungsbalsam die Leidenszeit und unterstützen den Abfluss von zähem Schleim. Doch gerade mit Kleinkindern oder Babys ist das Inhalieren oft schwer umsetzbar, das Naseschnäuzen und die Mundatmung sind noch nicht erlernt und beim häufigen Abwischen der Nase kommt es zu Tränen und Frust. Eine schwierige Zeit für die kleinen Patienten und ihre Eltern.

Kindertaugliche Maßnahmen wie eine warme Badewanne oder ein Brust- und Nasenbalsam können hier hilfreich sein. Käufliche Erkältungsprodukte aus der Drogerie oder Apotheke sind jedoch oft sehr hochdosiert und enthalten für Kinder nicht geeignete ätherische Öle. Dazu zählen zum Beispiel Kampfer, Menthol und diverse Minzöle. Auch bei Alternativen wie Eukalyptus-, Kiefernadeln- und Thymianöl sollte man vorsichtig sein und sie nicht im Gesicht der Kinder anwenden.

Zum Glück gibt es wirksame, Nasen-, Bronchial- oder auch Erkältungssalben, die auch für Kleinkinder geeignet sind und zudem noch weitere Anwendungsmöglichkeiten wie Magen- oder Darmkrämpfe mit einschließen. Wie du diese Präparate schnell und einfach herstellen kannst, verrate ich dir in diesem Beitrag.

Herstellung der Erkältung- und Heilsalbe

Um die ätherischen Öle und die Heilwirkungen der Kräuter in einer Salbe zu nutzen, wird ein Ölauszug hergestellt. Da das Kokosöl oder Ghee (Butterreinfett) bei Kälte ausreichend fest wird, benötigst du keine weiteren Zutaten als Konsistenzgeber.

Das brauchst du zur Herstellung von etwa 80 ml Salbe:

- 100 g [Kokosöl](#) (alternativ [Ghee](#))
- 1 EL [Anissamen](#) (etwa 8 g bei der Verwendung von Pimpinella anisum)
- optional 1 Handvoll frischen [Majoran](#) (entspricht etwa 4 g)
- einen Mörser
- zwei unterschiedlich große Töpfe für ein Wasserbad
- ein feines Teesieb (optional Geschirrtuch und Sieb)
- einen Trichter
- kleine Gläschen mit Twist-off Deckel oder passende [Salbentiegel](#)



mg class="aligncenter wp-image-15824 size-large" src="http://www.smarticular.net/wp-content/uploads/2016/11/anissalbe-fuer-schnupfennasen-und-bronchien-selber-machen-1-590x393.jpg" alt="Die Heilkräfte der Natur für die ganze Familie nutzen. Mit diesem

Rezept für selbstgemachte Heilsalbe aus nur 3 Zutaten die Erkältungszeit überstehen."
width="590" height="393" srcset="http://www.smarticular.net/wp-content/uploads/2016/11/anissalbe-fuer-schnupfennasen-und-bronchien-selber-machen-1-590x393.jpg 590w, http://www.smarticular.net/wp-content/uploads/2016/11/anissalbe-fuer-schnupfennasen-und-bronchien-selber-machen-1-300x200.jpg 300w, http://www.smarticular.net/wp-content/uploads/2016/11/anissalbe-fuer-schnupfennasen-und-bronchien-selber-machen-1.jpg 750w" sizes="(max-width: 590px) 100vw, 590px" />

Herstellung des Gewürzbalsams

Die Herstellung des Balsams geht schnell und ist sehr einfach:

1. Anissamen in einem Mörser zerkleinern oder alternativ die frischen Kräuter klein schneiden und zum Kokosöl in den kleineren Topf geben.
2. Im Wasserbad Fett und Gewürze eine halbe Stunde lang ziehen lassen. Gelegentlich umrühren.
3. Das Gewürzöl durch ein feines Teesieb langsam in ein Glas füllen. Dafür kannst du einen Trichter verwenden, damit nichts daneben geht.
4. Die im Sieb zurückbleibenden, vollgesogenen Kräuter über dem Glas auspressen.
5. Nach dem Erkalten die Gläser beschriften und gut verschlossen aufbewahren.

Bei der Verwendung von Ghee lautet der Name korrekterweise Anisbutter oder Majoranbutter. Im Kühlschrank hält diese kindertaugliche Erkältungssalbe mindestens ein Jahr.



mg class="aligncenter wp-image-15822 size-large" src="http://www.smarticular.net/wp-content/uploads/2016/11/anissalbe-fuer-schnupfennasen-und-bronchien-selber-machen-2-590x393.jpg" alt="Die Heilkräfte der Natur für die ganze Familie nutzen. Mit diesem Rezept für selbstgemachte Heilsalbe aus nur 3 Zutaten die Erkältungszeit überstehen." width="590" height="393" srcset="http://www.smarticular.net/wp-content/uploads/2016/11/anissalbe-fuer-schnupfennasen-und-bronchien-selber-machen-2-590x393.jpg 590w, http://www.smarticular.net/wp-content/uploads/2016/11/anissalbe-fuer-schnupfennasen-und-bronchien-selber-machen-2-300x200.jpg 300w, http://www.smarticular.net/wp-content/uploads/2016/11/anissalbe-fuer-schnupfennasen-und-bronchien-selber-machen-2.jpg 750w" sizes="(max-width: 590px) 100vw, 590px" />

Wirkungsweise und Anwendungsgebiete

Die vorgestellte Salbe besteht lediglich aus Kokosöl und den regional wachsenden Pflanzen Anis und/oder Majoran. Die Kombination beider Würz- und Gesundheitsmittel bietet mit nur zwei Zutaten eine erstaunliche Heilwirkung.

So wirkt Majoran

Seine krampflösenden, wundheilenden, schleimlösenden und antibakteriellen Inhaltsstoffe machen die Majoransalbe (Unguentum Majoranae) zu einem vielfältig einsetzbaren Heilmittel. Apotheken stellen sie leider auf Basis von Vaseline her. Sie basiert auf Mineralöl und wird wegen gesättigter (MOSH) und aromatische Kohlenwasserstoffe MOAH von der [Stiftung Warentest](#) als bedenklich eingestuft. In einem alten,

traditionell überlieferten Rezept werden Majoran, Ghee (Butterreinfett) und Weingeist zu gleichen Teilen verwendet.

Das kann Anis

Anissamen (*Pimpinella anisum*) haben, wie auch der Majoran, eine krampflösende, schleimlösende, entspannende und antibakterielle Wirkung. Du kannst bei der Zubereitung des Balsams also wahlweise Majoran oder den wohlriechenden, süßlichen Anis verwenden.

Wenn du die Samen des Sternanis (*Illicium verum*) verwendest, beachte bitte, dass sie anders zusammengesetzt sind und deshalb ein etwas anderes Wirkungsspektrum als Anis besitzen. Sie gehören nicht zur selben Pflanzengattung, auch wenn beide Anethol enthalten. Du kannst sie jedoch für alle hier genannten Beschwerden verwenden, denn auch sie sind schleimlösend, wirken entspannend und antibakteriell.

Warum Kokosöl?

Mit dem Öl der ersten Pressung von Kokosnussfleisch erhält der Balsam noch weitere positive Eigenschaften und die Wirkung der beigemischten Heilgewürze wird verstärkt. Kokosöl ist antibakteriell und wirkt außerdem noch antiviral und antifungal. Einen weiteren Vorzug stellt das schnelle Verflüssigen bei Körpertemperatur dar. Dies ermöglicht ein sehr sparsames und sanftes Auftragen auf die Haut. Tipp: Schon Kokosöl alleine hält deine Nasenschleimhäute feucht und bietet vorbeugend genutzt wenig Angriffsfläche in der Erkältungszeit.

Folgende Beschwerden kannst du durch diese Heilsalbe verbessern:

1. Bei Schnupfen unterstützen beide Gewürze das Abschwellen der Schleimhäute und ermöglichen befreites Durchatmen. Der Balsam wird innerlich und äußerlich auf der Nase aufgetragen. Bei Verwendung von Anis solltest du den Kontakt zu Schleimhäuten zunächst vorsichtig testen, denn nicht jeder verträgt Anis. Bei Bedenken solltest du die Salbe nur äußerlich anwenden.
2. Ebenso sind Anis und Majoran bei Husten und Bronchitis hilfreich. In diesem Fall wird die Salbe auf der Brust eingerieben.
3. Beide Heilkräuter mildern außerdem Blähungen sowie Magen- und Darmkrämpfe. In diesen Fällen massierst du den Balsam auf dem Bauch ein.

Hinweise

- Bei sensiblen Menschen können ätherische Auszüge Allergien hervorrufen. Ein vorheriger Test mit einer geringen Menge ist daher dringend angeraten.

- Anis und Majoran sollten nicht in der Schwangerschaft eingesetzt werden.
- Majoran nicht über eine Dauer von zwei Wochen hinaus anwenden, da es sonst zu Kopfschmerzen kommen kann.
- Anis (*Pimpinella anisum*) sollte wegen des enthaltenen Cumarin auf eine Tagesdosis von vier Gramm bei Erwachsenen, zwei Gramm bei Kindern im Alter zwischen zwei und sechs Jahren und ein Gramm bei Kleinkindern unter zwei Jahren beschränkt werden.
- Sternanis enthält im Gegensatz zu den anderen Gewürzen Shikimisäure, die als Basis für das Grippemittel Tamiflu genutzt wird.
- Verwende nur hochwertige Produkte, die ausdrücklich für den Verzehr geeignet sind.
- Grundsätzlich ist es ratsam, die Salbe wegen der enthaltenen ätherischen Öle der Gewürze so sparsam wie möglich anzuwenden.