

[http://www.smarticular.net/erkaeltungsbalsam-selber-machen-einfach-gesund-und-preiswert/?utm\\_source=smarticular.net+-+Top+Tipps&utm\\_campaign=1c83a56074-EMAIL\\_CAMPAIGN\\_2016\\_11\\_16&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_d524dfebe2-1c83a56074-273437673](http://www.smarticular.net/erkaeltungsbalsam-selber-machen-einfach-gesund-und-preiswert/?utm_source=smarticular.net+-+Top+Tipps&utm_campaign=1c83a56074-EMAIL_CAMPAIGN_2016_11_16&utm_medium=email&utm_term=0_d524dfebe2-1c83a56074-273437673)

## Erkältungsbalsam selber machen – einfach, gesund und preiswert 4.94/5 (32)



Husten, Halsweh, laufende und verstopfte Nase? Eine Salbe kann die Erkältung zwar nicht heilen, aber die Symptome deutlich lindern. Denn die enthaltenen ätherischen Öle verdunsten auf der Haut und regen die Bewegung der Flimmerhärchen in Nasen- und Bronchialschleimhäuten an. Dadurch wird der Schleim leichter antransportiert und du kannst wieder durchatmen.

Doch: Ob Wick VapoRup, Broncholind, Pinimenthol oder Tigerbalsam – fast alle käuflichen Erkältungssalben basieren auf der Grundlage von Mineralölen. Zwar ist noch nicht wissenschaftlich bewiesen, dass diese Abfallprodukte der Erdölherstellung die Hautbarriere durchdringen, vermutet wird es allerdings schon länger. Definitiv nachgewiesen ist, dass [Paraffine und Co., die durch Verschlucken oder offene Wunden in den Körper gelangen, sich dort anreichern, das Erbgut schädigen und Krebs auslösen könnten.](#)

Daher werden Cremes und Salben mit Mineralölgrundlage bei den Experten vom Ökotest und [Stiftung Warentest](#) sehr kritisch betrachtet.

Was für ein Glück, dass sich Erkältungssalben sehr einfach und mit nur wenigen Zutaten selbst herstellen lassen.

Vorteile selbstgemachter Erkältungssalbe

Die Vorteile liegen auf der Hand:

- hautverträgliche und pflegende Ausgangsstoffe
- nur 5 Minuten Arbeit
- 50 g der selbstgemachten Salbe kosten je nach verwendetem Öl ca. 50 Cent.

Zum Vergleich: ein 50 g Tiegel WICK VapoRup wird online ab 6,50 Euro angeboten.

### Erkältungssalbe herstellen

Für etwa 50 g Erkältungssalbe nach diesem Rezept benötigst du:

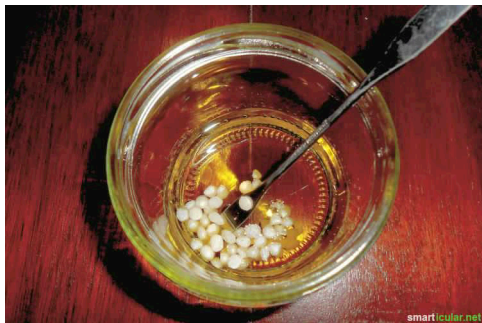
- 50 ml Pflanzenöl deiner Wahl
- 5 g Bienenwachs
- 6-8 Tropfen ätherisches Öl

Mein Rezept beruht auf Olivenöl, weil man das in der Regel zu Hause hat und es nicht nur zum Braten gut ist, sondern auch für die Haut. Wenn du Avocado-, Distel- oder Sonnenblumenöl zu Hause hast, ist das auch kein Problem, sie sind ebenso verwendbar. Allerdings reagiert jedes Öl mit jedem Konsistenzgeber ein bisschen anders. Möglicherweise brauchst du etwas mehr oder weniger Bienenwachs, um eine streichfähige Salbe zu erhalten. Wenn du experimentierfreudig bist, kannst du anstelle von Bienenwachs auch Kakao- oder Sheabutter verwenden, wobei auch hier die Mengenangaben anders aussehen können.

Seine heilsamen Kräfte erhält der Erkältungsbalsam durch ein paar Tropfen naturreiner ätherischer Öle. Für mein Rezept verwende ich vier Tropfen Eukalyptusöl und zwei Tropfen Pfefferminzöl. Andere mögliche Kombinationen an ätherischen Ölen findest du weiter unten. [Was du beim Kauf von hochwertigen ätherischen Ölen unbedingt beachten solltest, erfährst du hier.](#)

Du benötigst außerdem:

- 1 Kochtopf
- 1 feuerfestes Rührgefäß (Ich verwende desinfizierte alte Marmelden- oder Honiggläser, allerdings können diese recht heiß werden)
- 1 Rührspatel oder Teelöffel
- kleines Glas oder [Salbentiegel zur Aufbewahrung](#)



ierkaeltungssalbe-selber-machen-"Erkältungssalben riechen gut und lindern Die Arbeitsfläche, das Rührgefäß, den Spatel oder Löffel sowie das Aufbewahrungsgefäß desinfizierst du ganz einfach mit etwas Alkohol, einer heißen Sodalösung oder kochendem Wasser. Wie du leicht [mit Waschsoda desinfizierst, erfährst du hier.](#)

Los geht`s:

1. Bienenwachs und Öl getrennt grammgenau abwiegen und zusammen im Wasserbad erwärmen, bis sich das Bienenwachs aufgelöst hat.
2. Umrühren und dann eine Probe auf einen kalten Teller geben. Die Masse wird wegen der geringen Menge auf dem Teller etwas härter als im Endprodukt, du kannst so aber schnell abschätzen, ob die Rezeptur angepasst werden muss.
3. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. noch etwas Öl oder Bienenwachs zufügen und erneut testen.
4. Auf Handwärme abkühlen lassen. Dabei immer mal wieder rühren, um die bereits erkaltete Masse an den Rändern des Gefäßes unterzumischen.
5. Die ätherischen Öle zugeben und nochmals gut umrühren.
6. Aufbewahrungsgefäß mit Bezeichnung und Herstellungsdatum beschriften und die Salbe einfüllen. Fertig.



Optional kannst du ein Gramm Bienenwachs durch ein Gramm Lanolin oder Kakaobutter ersetzen, falls vorhanden. Dann wird die Salbe etwas cremiger.

### Verschiedene ätherische Öle

Wenn dir die Wirkung der Salbe zu schwach erscheint, kannst du die ätherischen Öle nachdosieren. Aber vorsichtig! Ätherische Öle bestehen aus hochkonzentrierten Pflanzenauszügen, die Dosierung sollte 10 Tropfen auf 50 ml Öl nicht überschreiten. Bei manchen Menschen können einzelne ätherische Öle allergische Reaktionen auslösen. Deshalb empfiehlt es sich, bei allen Anwendern [die ätherischen Öle zuvor auf allergische Reaktionen zu testen](#).

Grundsätzlich dürfen ätherische Öle nicht angewendet werden bei Säuglingen, Kleinkindern, Schwangeren und Menschen mit Atemwegserkrankungen.

Es ist nicht sinnvoll, mehr als drei ätherische Öle miteinander zu kombinieren. Folgende Zusammensetzungen verwenden die Hersteller:

Thymian Myrte Balsam (für Kleinkinder und Babys)	Thymian, Myrte, Salbei
Babix Inhalat® (bei Eukalyptus sind die Informationen widersprüchlich, ob es für Kinder geeignet ist)	Eukalyptus, Fichtennadel (1:2)
Bronchoforton®	Eukalyptus, Fichtennadel, Pfefferminz (2:2:1)

Pinimenthol®	Eukalyptus, Kiefernadel (und Menthol) (1:1)
Wick VapoRub®	Eukalyptus, Kampfer, Menthol, Terpentin (1:4:2:1)

Du siehst, im Prinzip kannst du eine Alternative für jedes handelsübliche Präparat „nachkochen“ – nur eben preiswerter und in vielen Fällen auch gesünder.

Nachfolgend eine Liste von anderen hilfreichen ätherischen Ölen, die bei Husten, Schnupfen und Halsschmerz helfen können:

- [Cajeput](#) – schmerzstillend, antimikrobiell, antiseptisch, schleimlösend
- Eukalyptus – desinfizierend, keimtötend, schleimlösend, z. B. bei Bronchitis
- [Fichtennadel](#) – antimikrobiell, adstringierend, schweißtreibend, schleimlösend
- [Johanniskraut](#) – beruhigend, abschwellend, entzündungshemmend
- [Kamille](#) – entzündungshemmend, schweißtreibend, fiebersenkend
- Kampfer – schleimlösend, Vorsicht! In hohen Dosierungen giftig
- [Lavendel](#) – antimikrobiell, für Kinder geeignet
- [Linde](#) – schweißtreibend, abwehrstärkend, gegen Erkältungsbeschwerden
- Manuka – antibiotisch, antiviral, entzündungshemmend, antiallergisch, bei aufziehendem Schnupfen, Halsschmerzen, Husten, Sinusitis. Kombination mit Lavendel und Teebaum
- Myrte – schleimlösend, entzündungshemmend, antibakteriell, auch für Kinder
- Pfefferminze (Menthol) – antimikrobiell und antiviral, schmerzstillend – Nicht bei Gallensteinen oder Verschluss der Gallenwege anwenden!
- [Rosmarin](#) – ausgleichend, anregend, krampflösend, verdauungsfördernd
- [Salbei](#) – verminderte Schweißsekretion, gegen Halsschmerzen, auch für Kinder
- [Teebaum](#) – antibakteriell, antifungal und antiviral
- [Thymian](#) – krampflösend, stark antibakteriell, auswurfördernd – besonders geeignet bei Erkältungen, auch für Kinder

Fazit

Du siehst, eine Erkältungssalbe selbst herzustellen ist sehr einfach und die Vorteile sind so gut, dass es auf jeden Fall einen Versuch Wert ist. Hast du vielleicht schon Erfahrungen mit dieser oder einer anderen selbstgemachten Salbe gemacht? Dann hinterlasse uns doch unten einen Kommentar.

Viele weitere Ideen für [selbstgemachte Pflegeprodukte](#) findest du in diesem Beitrag