

Engelwurz balsam ohne ätherische Öle

Du brauchst:

- 1 Glas (25 ml) getrocknete pulverisierte Engelwurz wurzel
- 1 Glas (100 ml) fettes Öl
- 25 ml Wasser
- 25 ml Alkohol (40 %)



So geht's:

1. Den Alkohol über die Engelwurz wurzel gießen und ein paar Minuten ziehen lassen.
2. Alles zusammen in ein feuerfestes Gefäß geben und ca. 5 Minuten köcheln.
3. Danach die Temperatur reduzieren und auf kleinster Stufe ca. 30 Minuten ziehen lassen.
4. Durch ein feines Sieb filtrieren.

Und jetzt wird aus dem Engelwurzöl ein Balsam:

- Gib 60 g Engelwurzöl mit 6 g Bienenwachs + 6 g Lanolin in ein feuerfestes Gefäß und erwärme es am Herd, bis das Bienenwachs geschmolzen ist (ca. 60 °C).
- Vom Herd nehmen, in Tiegel füllen – fertig.

Tipp:

Falls du kein Lanolin Zuhause hast, dann macht das garnichts und du kannst es ganz einfach weglassen.

Ich liebe dieses Rezept, weil es so pur ist – die Engelwurz entfaltet ihre volle Kraft, ohne dass man zusätzliche ätherische Öle braucht. Perfekt für die Hausapotheke!

Anwendung:

- bei Erkältungen und Husten: auf Brust und Rücken einreiben, um die Atemwege zu öffnen und das Abhusten zu erleichtern
- bei Schnupfen: etwas unter die Nase oder auf die Nasenflügel streichen (sparsam verwenden!)
- bei Bronchitis: sanft in den Brustkorb einmassieren – die durchwärmende Wirkung ist wohltuend
- vor dem Schlafengehen: ein kleiner Balsamauftrag unterstützt eine ruhigere Nacht, wenn die Nase dicht ist. Auch auf den Fußsohlen aufgetragen ist der Balsam eine Wohltat.