

Alle Angaben und Arbeitsanleitungen in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, eine Gewähr für die Richtigkeit wird jedoch nicht übernommen. Infolgedessen lassen sich für die praktische Umsetzung des hier Dargestellten keine Haftungsansprüche gegenüber der Autorin oder dem Verlag ableiten.

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die französische Originalausgabe erschien bei Terre Vivante, Mens, Frankreich, unter dem Titel „Je fabrique mes baumes, gels, pommades ...”  
© Terre Vivante, Mens, Frankreich, September 2016

Übersetzung aus dem Französischen:  
Elke Ross, Staufen

ISBN 978-3-947021-16-1

1. Auflage 2020

© ökobuch Verlag, Staufen bei Freiburg, 2020  
Internet: [www.oekobuch.de](http://www.oekobuch.de)

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Einspeicherung in EDV-Anlagen, Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdruck, sowie die Rechte der Übersetzung sind vorbehalten.

Druck: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Photos:  
alle Fotos stammen von Olivier Degorce außer  
S. 7 Dmitry Denisenkov  
S. 19: Fotolia/Paipai  
S. 21: Fotolia/gabriffaldi  
S. 93: Fotolia/Comugnero Silvana  
Grafiken: Anne Bordenave

# Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	7	Pflege bei Durchblutungsstörungen und gegen geschwollene Beine .....	91
<b>1 Das Einmaleins der Salbenherstellung</b> ...	11	Pflege für Muskeln und Gelenke .....	94
Etwas Fachwissen .....	12	Pflege für Schwangere und Kleinkinder .....	96
Übersicht der Salbenzutaten .....	14	Pflege im Winter und Verschiedenes .....	99
Gute Herstellungspraxis .....	28	<b>4 Anhänge</b> .....	103
Komposition aus ätherischen Ölen .....	34	Übersicht der Express-Mittel .....	104
Ätherische Öle als Konservierungsmittel .....	35	Neutrale Basen für die Express-Behandlung .....	106
Ölige Auszüge (Mazerate) herstellen.....	36	Welche Behandlungen zu welcher (Jahres-) Zeit? .....	107
Alkoholische Auszüge (Tinkturen) herstellen	38	Liste der Inhaltsstoffe .....	108
Salben mit Tinkturen herstellen .....	40	- Klassische Pflanzenöle .....	108
<b>2 Zehn selbstgemachte Salbengrundlagen</b> 43		- Wertvolle Öle mit spezifischen Eigenschaften .....	109
Empfehlungen für die eigene Herstellung.....	44	- Die Öl-Mazerate .....	110
Basis Nr. 1: Fette Salbe supereinfach .....	46	- Hydrolate (Blütenwässer) .....	112
Basis Nr. 2: Cremige Salbe .....	49	- Andere ätherische Öle und Zitrus-Essenzen .....	112
Basis Nr. 3: Zinkoxidcreme .....	50	- Urtinkturen .....	116
Basis Nr. 4: Geschmeidig machende Neutralcreme .....	52	- Andere Tinkturen und kommerzielle Alkoholate .....	116
Basis Nr. 5: Natürliche Wachssalbe nach Galen .....	55	- Die neutralen Salben-Grundlagen des Französischen bzw. Europäischen Arzneibuches .....	117
Basis Nr. 6: Neutrale Schutzcreme .....	56	<b>Glossar</b> .....	118
Basis Nr. 7: Kühlcreme .....	58	<b>Adressen</b> .....	121
Basis Nr. 8: Neutrales Gel .....	60	<b>Übersicht der Rezepte</b> .....	122
Basis Nr. 9: Cremige Reinigungsmilch .....	63	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	124
Basis Nr. 10: Zweiphasige Aloe-Emulsion .....	64		
<b>3 Pflegemittel nach Maß</b> .....	67		
Wie wird ein gezielt wirksames Pflegemittel zubereitet? .....	68		
Was kann man selber behandeln? .....	70		
Vier einfache Mittel für alle Fälle .....	72		
Behandlung von banalen Hautproblemen ....	74		
Behandlung von kleinen Wunden, Hautverletzungen und frischen Narben .....	81		
Behandlung von Sonnenbrand und leichten Verbrennungen .....	82		
Behandlung von Beulen, Blutergüssen und einfachen Verstauchungen .....	84		
Behandlung von Insektenstichen .....	86		
Hand- und Fußpflege .....	88		
Pflege bei Sport und an der frischen Luft.....	90		