

Wir stellen eine Salbe her

Info für Lehrperson



Arbeitsauftrag	Die SuS stellen selber eine Salbe oder ein Badeöl her.
Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Die SuS können gemäss Anleitung der LP eine Salbe herstellen.• Die SuS können ihr Vorgehen auf dem Arbeitsblatt dokumentieren.
Material	<ul style="list-style-type: none">• Infoblatt für LP• Dokumentationsblatt für SuS• Material zur Herstellung der Salbe oder des Badeöls → siehe zusätzliche Informationen
Sozialform	PA, Plenum
Zeit	45'

Zusätzliche Informationen:

- Die Herstellungen könnten als Geschenk für Freunde, Eltern oder Grosseltern vorbereitet werden
- Quellen: «Anleitung zur Herstellung von Salben» - Majoran - Salbe www.heilkraeuter.de/salben
Entspannungsöl
<https://www.rundumgesund.de/lifestyle/wellness/entspannungsbad-rezept/>
Brustsalbe
<https://www.vital.de/gesundheit/erkaeltung-grippe/artikel/erkaeltungsbalsam-selber-machen>
Nasensalbe
<http://www.belika.ch/wordpress/nasensalbe/>
- Bildquellen sonst: www.pixabay.com
- Material: Messgeräte und Zutaten

Majoran – Salbe

Zutaten:

1 Esslöffel getrocknete Majoranblätter

(der Majoran muss frisch mit einem Mörser gepulvert werden)

1 Esslöffel Alkohol 95 %

1 Esslöffel Butter (ungesalzen)

Wir stellen eine Salbe her

Info für Lehrperson



Entspannungsöl

Zutaten:

100 ml Mandelöl
5 ml Lavendelöl
5 ml Melissenöl
10 ml Milch

Brustsalbe

Zutaten:

50 ml Olivenöl
10 g Bienenwachs
10 g Sheabutter
4-6 Tropfen ätherisches Öl
(z.B. Eukalyptus, Pfefferminz oder Thymian)

Nasensalbe

Zutaten:

30 g Thymianöl
20 g Traubenkernöl
5 g Bienenwachs
2-4 Tr. ätherisches Öl (Pfefferminzöl, Kamillenöl)

Anleitung zur Herstellung von Salben

Majoran - Salbe



Zubereitung

1. Nimm einen Esslöffel mit getrocknetem Majoran.



2. Der Majoran muss frisch gepulvert werden. Dazu eignet sich am besten ein Mörser.



3. Füll das Majoran-Pulver in ein hitzefestes Glas, z.B. ein Marmeladenglas.



4. Giess einen Esslöffel Alkohol über das Majoran-Pulver.
5. Bedecke das Glas.
6. Lass diese Mischung ein paar Stunden lang ziehen.

Wir stellen eine Salbe her

Info für Lehrperson



7. Füge einen Esslöffel Butter hinzu.



8. Vermische die Butter mit den anderen Zutaten.
9. Stell das Glas in ein heisses Wasserbad.
10. Warte bis die Butter geschmolzen ist.
11. Nimm das Glas aus dem Wasserbad.
12. Rühr die Mischung um, damit sich alles gut verbindet.



13. Die noch warme und flüssige Mischung giesst man dann durch einen Filter in ein Salbendöschen.
14. Dazu eignet sich beispielsweise ein Teefilter, den man sich auf die passende Grösse zurechtschneidet und in das Salbendöschen stülpt.
15. Giess die Salben-Mischung durch den Filter.



16. Wenn alles durchgelaufen ist, drück den Filterinhalt noch etwas aus.
17. Im Salbendöschen bleibt eine dunkelgrüne Salbenmasse, die immernoch flüssig ist.
18. Nach dem Abkühlen ist die Majoran-Salbe leuchtend grün und duftet stark nach Majoran.



19. Verschluss das Salbendöschen und beschrifte es mit Inhalt und Datum.
20. Stell die Salbe in den Kühlschrank, denn sie ist nicht sehr haltbar.
21. Überprüfe bei jeder Benutzung, ob sie noch gut ist, d.h. ob sie noch gut riecht und gut aussieht.
22. Am besten verbrauchst du die Salbe zügig.

Wir stellen eine Salbe her

Info für Lehrperson



Entspannungsöl

Zubereitung

1. Lavendelöl, Melissenöl und Milch in das Mandelöl geben und alles gut vermischen.
2. Das fertige Badeöl in ein gut verschliessbares Gefäss geben und schnellstmöglich aufbrauchen.
3. Für ein Vollbad 10 ml Badeöl ins Badewasser geben. Wirkt entspannend und beruhigend.

Achtung: Bei der Verwendung von ätherischen Ölen ist jedoch immer auf eine Verträglichkeit und auf mögliche Allergien zu achten.

Brustsalbe

Zubereitung

1. Bienenwachs, Sheabutter und Öl zusammen im Wasserbad erhitzen. Die Zutaten verrühren, bis sie vollständig aufgelöst und miteinander vermengt sind. Je nach Konsistenz noch etwas Öl oder Bienenwachs zufügen, bis eine cremige Substanz entsteht.
2. Unter ständigem Rühren auf Handwärme abkühlen lassen.
3. Die ätherischen Öle dazugeben und nochmals gut umrühren.
4. Den Erkältungsbalsam in einen kleinen Tiegel füllen, mit einem sauberen Tuch abdecken und ein paar Stunden auskühlen lassen. Die Salbe im Kühlschrank aufbewahren.

Anwendung

Tragen Sie den **selbstgemachten Erkältungsbalsam** gleichmäßig auf Brust und Rücken auf. Die Salbe kann mehrmals täglich, am besten abends vor dem Schlafengehen, angewendet werden. Auch bei Rücken- und Muskelverspannungen kann der Balsam helfen, die Schmerzen zu lindern und Verkrampfungen zu lösen.

Nasensalbe

Zubereitung

Zur Salben-Herstellung: Vermischt man die beiden Öle und das Wachs, dann erwärmen bis sich das Wachs aufgelöst hat, gut umrühren. Das ätherische ÖL kurz vor dem auskühlen begeben, umrühren und dann in Döschen abfüllen.

Anwendung

Zur Pflege der Nasenschleimhaut und Schutz gegen Erkältung.

Die Schnupfensalbe kann äusserlich und innerlich aufgetragen werden sowie mit einem Wasserbad inhaliert werden.

Nicht für Säuglinge und Kleinkinder geeignet!

Wir stellen eine Salbe her

Arbeitsunterlagen



Meine Salbe:



Die LP erklärt dir, wie ihr selber eine Salbe herstellen könnt. Schreibe hier auf, wie du die Salbe hergestellt hast.

Name der Salbe:

Wofür ist die Salbe gut?

Material:

Das habe ich gemacht:

So sieht die Salbe aus:

So riecht die Salbe:

Meine Bemerkungen

