



MÜLHEIMER INITIATIVE FÜR KLIMASCHUTZ
WIR VERÄNDERN.



KulTÜRchen 2020

Mülheim an der Ruhr- 09.12.2020

HEUTE im KulTÜRchen: winterliche Lippenpflege
von und mit Sabine Walter



Kräuterpädagogin und Expertin für Phyto- und Aromatherapie
Adolfstraße 76
45468 Mülheim an der Ruhr
Telefon 0208/77847508
wild@krautkultur.com
krautkultur.com

Sabine Walter, Kräuterpädagogin und Expertin für Phyto- und Aromatherapie, zeigt Euch am 09.12.2020, wie man sich für die unbeständige Jahreszeit bekömmlichen und pflegenden Lippenbalsam selber herstellen kann. Die Präsentation wird auch über die Homepage des Mülheimer Initiative für Klimaschutz e.V. beworben <https://www.klimaschutz-mh.de/termine/> und auch im Schaufenster der Geschäftsstelle am Löhberg 28 ausgestrahlt.



Hohoho – eine fröhliche Weihnachtszeit wünschen wir Euch! HEUTE im KultÜRchen: winterliche Lippenpflege

Wer kennt es nicht- draußen, dick eingepackt bei Wind und Wetter unterwegs – zurück in die trockene Wärme der guten Stube und plötzlich macht unsere Haut einen leicht gestressten. Besonders unsere **Lippen** neigen dazu **spröde, rissig oder fusselig** zu werden. Und wer keine Lust hat, sich nun irgendwelche Erdöl Derivate ins Gesicht zu schmieren, der gebe jetzt fein Acht – dem ist heut was mitgebracht – eine winterliche Lippenpflege – ganz einfach zum Selbermachen.

Für das einfachste Grundrezept brauchen wir im Prinzip nur **2 Zutaten**:



Etwas **Öliges** und etwas, was der Sache eine **feste Konsistenz** gibt, wie z.B. **Bienenwachs**. Für das einfache Grundrezept ganz simpel **2 EL Bienenwachs** in **8 EL guten Öl** unter Rühren im **Wasserbad** behutsam schmelzen. An Ölen können z.B. Aprikosen-, Avocado-, Mandel-, Lein-, Sesam- oder Jojobaöl ODER – das gute Speiseöl, was wir eh schon zu Hause haben, verwendet werden.

Statt eines Öls lassen sich auch gut Kokos-, Kakao- oder Ghee-Butter verarbeiten.

Das **Bienenwachs** kaufe ich gerne vom Imker meines Vertrauens. Habe ich die Möglichkeit mal nicht, ist auch das Bio-Lädchen oder Reformhaus eine gute Alternative. Die Bienenwachspastillen sollten eine schöne gelbe Farbe haben und intensiv nach Bienenwachs duften.

Da einfach aber jeder kann, kommen in unsere Lippenpflege neben

- **2 EL Bienenwachs** und **ganzen 10 EL Öl** auch
- **3 EL Kakaobutter**
- **1 TL Honig** und ein
- **Kräutlein meiner Wahl** – dies Mal sind es getrocknete **Lindenblüten** samt ihres **langen, schmalen Hochblatts**.

Die **Linde** pflegt nicht nur gestresste und empfindliche Haut, sie kann auch – sollte am Ende noch etwas von ihr übrig bleiben – als ein wunderbar erwärmender Wintertee genossen werden, der ganz nebenbei sanft unsere Nerven beschwichtigt und uns beim Einschlafen helfen kann. Statt Linde sind aber auch Kräutlein wie z.B. **Lavendel, Salbei, Gänseblümchen, Labkraut, Rosenblätter** oder oder oder denkbar.

Die Kräutlein können in **frischer oder getrockneter** Form verwendet werden. Von dem frischen Pflänzchen nimmt man etwa doppelt so viel als vom getrockneten Kräutlein. Auch ist zu beachten, dass das frische Kraut noch einen gewissen Wasseranteil intus hat. Damit etwaige **Restfeuchte** verdunsten kann, einfach die befüllten Behältnisse etwa 2-3 Tage mit einem Papiertuch abgedeckt offen stehen lassen.



Jetzt geht's an die Zubereitung:

Zunächst wird etwa **100 ml gutes Öl** benötigt – diesmal habe ich mich für ein gutes Leinöl entschieden, welches – wie die Linde – ebenfalls als hautpflegend gilt. Doch wie nun abmessen, wenn man nicht zufällig ein Gefäß mit ml-Angaben hat? Man nehme ein Maßinstrument, was bereits jeder schon zu Hause hat – einen Esslöffel! 1 EL fast etwa 9-12 g – also sagen wir mal grob 10 ml – somit wären es bei 100 ml ca. **10 volle EL Öl – TÄRÄH!**

Als erstes werden die **Lindenblüten (1 guter EL)** in etwas mehr als der **Hälfte des Öls** aufrecht, rhythmisch und mit guter Laune gemörsert;-))) Diese Variante nutze ich, wenn ich nur begrenzte Zeit habe. Habe ich mehr Zeit, werden die Kräuter mind. 1-3 Tage – zumindest über 1 Nacht – in Öl an einem warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung ausgezogen. Habe ich gaaanz viel Zeit,



„koche“ ich über 3 Tage. D.h. nicht, dass das Öl wirklich zum Kochen gebracht wird. Vielmehr wird das Öl mit Kräutern an 3 aufeinanderfolgenden Tagen jeweils einmal am Tag behutsam etwa 30 Minuten erwärmt. Dann lässt man es wieder abkühlen und dazwischen an einem warmen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung ruhen.

Nachdem alles gut durchgemörsert ist, nur noch das gemörserte **Lindenblüten-Öl** durch einen **ungebleichten Tee-Filter abseihen**.

Wer die Linde selber sammeln möchte, der kann die **Blüten der Sommer-Linde** ab etwa **Mitte/Ende Juni**, die Blüten der **Winter-Linde** etwa **2 Wochen später** im Jahr finden. Es werden die frisch voll aufgeblühten Blüten samt ihres schmalen, länglichen Hochblatts gesammelt. Entweder werden sie direkt frisch genossen oder sanft, aber zügig, bei unter **35 Grad ohne direkte Sonneneinstrahlung getrocknet**. Anschließend hitze-, luft- und lichtgeschützt aufbewahren- fertig. Wer mehr über das Erkennen, Sammeln, Trocknen, Aufbewahren und Verwenden unserer wilden Tausendsassa erfahren möchte, dem sei eine **geführte Kräuterwanderung** ans Herz gelegt ... in Mülheim gibt es da einige tolle Angebote. Viele getrocknete Kräuter können aber auch käuflich in einem guten Kräuterhaus erworben werden – wie z.B. im **Kräuterhaus Klocke** in Essen.

Nun wird das übrige **Öl** (ohne Kräuter) zusammen mit **2 EL Bienenwachs** im **Wasserbad** erwärmt. So ist die Temperatur besser unter Kontrolle und es kann nichts anbrennen. Hierfür eignen sich super **Chemiegläser**. Sie sind hitzebeständig und werden nicht so heiß. Nun heißt es rühren, rühren, rühren – bis das Bienenwachs geschmolzen ist. Ist alles geschmolzen kommen **3 EL Kakaobutter** hinzu ... und rühren.

Warum **erst** das **Bienenwachs** schmelzen und **dann** die **Kakaobutter** hinzugeben?

Wird die Kakaobutter zu stark erhitzt, wird sie nur schwer oder sogar gar nicht wieder fest. Und da



das Bienenwachs einen viel höheren Schmelzpunkt als Kakaobutter hat, schmelze ich das Bienenwachs als erstes.

Ist nun auch die Kakaobutter geschmolzen kommt noch **1 TL Honig** hinzu. Hier bevorzuge ich regionale Imker. Schaut euch mal um – Ihr werdet staunen, wie viele Leute mittlerweile Bienen im Garten haben. Nun das **abgeseihte Lindenblüten-Mörser-Öl** hinzugeben und nochmals alles gut umrühren. Je nach Belieben kann auch etwas **Sanddornfruchtfleischöl** oder für die Farbe **Rote-Beete-Pulver** hinzugegeben werden. Im flüssigen Zustand ist die Färbung des Rote-Beete-Pulvers allerdings etwas dunkler, als im durchgetrockneten.

Jetzt kann alles zügig in **saubere Behältnisse abgefüllt** werden. Bei den **Lippenstifthülsen** darauf achten, dass der Boden ganz nach unten gedreht ist. Es ist zu schade, wenn die Hülse nicht komplett befüllt werden kann. Ansonsten können auch **kleine Gläschen** mit Verschluss befüllt werden. Bei der Verwendung von Gläschen, nutze ich für das Aufbringen der Lippenpflege einen Zahnstocher, Holzspatel oder Holzschaschlikspieß. Diesen kann ich mehrmals verwenden – ggf. auch sauber abschneiden bzw. abbrechen ... und ich lange nicht ständig mit meinen dreckigen Fingern ins Glas.



Nach ein paar Minuten wird die Masse schon langsam fest – die Behältnisse sicherheitshalber aber erst endgültig verschließen,

wenn alles gut durchgetrocknet ist. Noch mit **Datum** und evtl. **Inhalt beschriften**. Da für mich in diesem Fall der Inhalt aber klar ist, wird die Hülse diesmal nur mit Datum beschriftet. Und da die hübschen Hülsen nicht verschandelt werden möchten, nutze ich hierfür kleine, runde, selbstklebende Aufkleber.

Auch ein schönes persönliches **Weihnachtsmitbringsel!**

Einfach etwas **Pappe** ausschneiden, ein **Loch** rein, **Bindfaden** durch, beschriften und drumgebunden – fertig.

Noch ein Hinweis – da in der Lippenpflege auch Kakaobutter ist, die bei Körpertemperatur ggf. schmelzen könnte, den Lippenstift sicherheitshalber **nicht** in der **Hosentasche** mit sich führen. Das könnte blöde Flecken geben. Die Lippenpflege hält sich – je nachdem wie sauber gearbeitet wurde – ca. **3 Monate bis 1 Jahr**. Nutzt einfach Eure Sinne und riecht mal dran!

Ich wünsche allen eine fröhliche und besinnende Weihnachtszeit.

Bleibt schön gesund und vor allem wie Ihr seid – bis bald –

Eure Sabine