

Schrundensalbe selbst machen

Schrundensalbe mit wenigen Zutaten selbst machen

Pflegen Sie Ihre rissigen Fersen mit Schrundensalbe, werden diese beanspruchten Hautstellen beruhigt und wieder mit ausreichend Flüssigkeit versorgt. Beachten Sie allerdings: Hat sich Ihre Schrunde bereits entzündet, sollten Sie dringend einen Arzt aufsuchen. In allen weiteren Fällen können Sie sich mithilfe der folgenden Anleitung Ihre eigene Creme herstellen und wissen so immer ganz genau, welche Stoffe Sie an Ihre Haut lassen.

Folgende Zutaten benötigen Sie:

- 20 g Lanolin anhydrid (aus der Apotheke)
- 20 ml Calendulaöl (Ringelblumenöl)
- 2,5 g Harnstoffpulver (aus der Apotheke)
- 4 g Bienenwachs
- evtl. wenige Tropfen ätherische Öle (z. B. Lavendel)

Lanolin dient als Grundlage vieler Salben und Cremes und bezeichnet nach dem Deutschen Arzneibuch (DAB) eine Mischung aus 65 Prozent Wollwachs (Sekret aus den Talgdrüsen von Schafen), 20 Prozent Wasser und 15 Prozent Paraffin. Für Ihre Salbe setzen Sie allerdings besser auf Lanolin anhydrid, also Wollwachs ohne Wasseranteil. Fragen Sie am besten in der Apotheke nach.

Die weiteren Zutaten Harnstoff, auch als Urea bezeichnet, sowie Ringelblumenöl ergänzen die Pflege trockener Haut perfekt.

Anleitung für die Herstellung von Schrundensalben

Geben Sie das Calendulaöl, das Lanolin und das Bienenwachs in ein hitzebeständiges Glas. Lassen Sie das Lanolin und das Wachs langsam schmelzen. In der Zwischenzeit den Harnstoff in ein Glas mit etwa 40 Millilitern Wasser einrühren. Nehmen Sie das Gefäß mit Wachs, Öl und Lanolin wieder aus dem Wasserbad heraus. Stellen Sie es nun in ein kaltes Wasserbad und gießen Sie das Harnstoffwasser unter ständigem Rühren dazu.

Rühren Sie dann kontinuierlich weiter - entweder mit der Hand oder zum Beispiel einem Milchaufschäumer - bis die Creme etwa handwarm ist. Dann nur noch gelegentlich umrühren. Geben Sie abschließend noch nach Bedarf ätherische Öle hinzu, die Sie langsam und unter Rühren einfließen lassen. Füllen Sie die Creme in einen leeren Tiegel und lassen Sie sie vollständig auskühlen. Bewahren Sie die fertige Salbe anschließend am besten im Kühlschrank auf, wo sie sich etwa ein bis zwei Wochen hält.