



Erkältungsbalsam selber machen - natürliche Hilfe bei Erkältung

Die Nase ist verstopft, der Hals kratzt und nachts raubt der Husten den Schlaf - gerade in der kühlen Jahreszeit erwischt uns eine Erkältung oft schneller, als uns lieb ist. Statt zu fertigen Produkten aus der Apotheke zu greifen, zeige ich Ihnen, wie Sie Ihren eigenen Erkältungsbalsam selber machen. Mit wenigen, natürlichen Zutaten entsteht eine wohltuende Erkältungssalbe, die Brust und Rücken angenehm wärmt, die Atemwege befreit und für Entspannung sorgt.





Zutaten & Materialien für Ihren Erkältungsbalsam

Für 2 Gläser à 60ml benötigen Sie:

- 25 g Bienenwachsplättchen
- 70 ml Mandelöl
- ca. 30 Tropfen ätherisches Eukalyptus-Öl oder Pfefferminz-Öl (oder eine Mischung aus Beidem)
- kleine, verschließbare Gläser

Mein Tipp: achten Sie beim Kauf der ätherischen Öle auf hochwertige Bio Qualität, da sie frei von Pestiziden und Lösungsmittelrückständen sind und dadurch hautverträglicher sowie sicherer in der Anwendung.

Warum den Erkältungsbalsam selber machen?

Ein selbstgemachter Balsam bei Erkältung hat viele Vorteile: Sie wissen genau, welche Inhaltsstoffe enthalten sind, können die Duftintensität selbst bestimmen und verzichten auf unnötige Zusatzstoffe. Zudem ist so eine selbstgemachte Erkältungssalbe zum Einreiben nachhaltig und auch eine schöne kleine Geschenkidee – gerade jetzt zur Schnupfen- Saison.









Und so wird der Balsam gemacht:

Geben Sie die Bienenwachsplättchen zusammen mit dem Mandelöl in eine hitzebeständige Schale und erwärmen Sie die Zutaten entweder in einem Wasserbad oder auch in der Mikrowelle bis das Bienenwachs komplett geschmolzen ist. Lassen Sie die Mischung ganz kurz etwas abkühlen, bevor Sie jetzt die ätherischen Öle hinzufügen. Eukalyptus wirkt befreiend auf die Atemwege, Pfefferminze sorgt für zusätzliche Frische. Rühren Sie alles gründlich um.

Verteilen Sie die Flüssigkeit nun auf saubere Gläschen und verschließen Sie diese. Die Erkältungssalbe sollte nun für einige Stunden bei Zimmertemperatur abkühlen. Schneller geht es, wenn Sie sie in den Kühlschrank stellen. Danach ist die Salbe fest und streichfähig. Kühl und dunkel aufbewahrt bleibt sie mehrere Monate haltbar.





Die Salbe für die Brust bei Erkältung können Sie ein- bis zweimal täglich nutzen. Nehmen Sie eine kleine Menge des Balsams und massieren Sie ihn sanft auf Brust und Rücken ein. Die Wärme der Haut aktiviert die ätherischen Öle, die Dämpfe steigen auf und erleichtern das Atmen – besonders abends vor dem Schlafengehen sehr angenehm. Die selbstgemachte Erkältungssalbe hilft nicht nur bei Schnupfen, sondern kann auch bei Husten wohltuend wirken.

Eukalyptusöl ist bekannt dafür, die Atemwege zu befreien und festsitzenden Schleim zu lösen. Durch das Einreiben von Brust und Rücken wird zudem die Durchblutung angeregt, was als angenehm wärmend empfunden wird.

Bitte beachten Sie: dies ist ein Erkältungsbalsam für Erwachsene und Kinder ab dem Schulalter. Ätherische Öle wie Eukalyptus oder Pfefferminze sind für Säuglinge und Kleinkinder nicht geeignet. Auch in der Schwangerschaft sollten ätherische Öle nur sehr vorsichtig eingesetzt werden. Im Zweifel vorher Rücksprache mit Hebamme oder Arzt halten.

Der selbstgemachte Erkältungsbalsam ist vielseitig einsetzbar: zu Hause bei einer beginnenden Erkältung, abends als entspannendes Ritual vor dem Schlafengehen oder als liebevolles DIY-Geschenk in der Erkältungssaison. So sind Sie in jedem Fall gut vorbereitet, wenn die nächste Erkältung anklopft.

Sie haben Lust auf mehr tolle DIYs? Dann schauen Sie sich gerne in unserem [Wissensbereich](#) um.



Cornelia Geerken

im Nordwesten unterwegs...

So bin ich zum Schreiben gekommen: Das Schreiben fasziniert mich schon seit meiner Kindheit. Es war irgendwie nur natürlich, dass es auch in meine berufliche Tätigkeit mit einfließt.

Das bedeutet Heimat für mich: In einen sicheren Hafen zurück zu kehren. Ein Gefühl, das ich mit den Menschen hier, mit der Weite und auch mit dem norddeutschen Wetter verbinde.

Mein Lieblingsort hier im Nordwesten: Oh, das ist echt schwierig! Aber Oldenburg, der Elsflether Sand und Greetsiel stehen auf jeden Fall an der Spitze dieser ziemlich langen Liste.