Die JägerIn

DAS Jagdmagazin

Die 5 besten Rezepte der fast vergessenen Jagdapotheke

Text und Fotos: Barbara Hoflacher

„Tierisch starke Medizin"

die Schätze der (beinahe) vergessenen Jagdapotheke - Teil III

In der Jägerin vom Oktober 2012 konnten Sie erfahren, wie man aus Hirsch- und Gamstalg wunderbar schützende Balsame zubereitet und ihre Haltbarkeit mit Harzen verbessern kann.

Noch herrscht überall im Land tiefster Winter, doch schon ab Lichtmess (2. Feb.) werden die Tage spürbar länger und es könnte sein, dass Meister Grimmbart wieder aktiver wird. Eine alte Bauernregel sagt: „Sonnt sich der Dachs in der Lichtmesswoch – muss er auf vier Wochen wieder ins Loch!"
Die Rauschzeit des Schwarzwildes geht langsam zu Ende, dafür strecken die Schwarzpappeln ihre dicken, rehbraunen Knospen zur Schau und an sonnigen Stellen findet man gar schon etwas frisches Grün.
Also machen wir uns bereit für die Gaben, die uns Dachs und Schwarzwild zur Verfügung stellen.

Der Dachs – schon von der Hl. Hildegard hoch verehrt

Gewinnung des Dachsschmalzes

Für die Gewinnung des Dachsschmalzes eignet sich die Wasserbadmethode am besten, um die wertvollen ungesättigten Fettsäuren zu erhalten. Die Sonnenmethode und die Backofenmethode sind hierfür nicht oder nur bedingt geeignet, da Dachsfett weniger ölige Anteile hat als Murmeltierfett. Die Pfannenmethode sollte man erst probieren, wenn man schon sehr viel Erfahrung hat, da es sehr leicht passieren kann, dass die Temperatur zu hoch ist, wie die Abbildung unten zeigt.

Das Bild zeigt sehr schön die Qualitätsunterschiede von zu heiß ausgelassenem Dachsschmalz (Mitte), das keinerlei öligen Anteil und eine bräunlich karamellartige Farbe hat. Im Bild links das ausgelassene Fett eines Dachses mit ca. 30 % öligem Anteil und im Bild rechts das ausgelassene Fett eines Dachses mit einem schmalzigen Anteil von ca. 25 % und zwei verschiedenen öligen Anteilen, einem trüben Ölanteil von ca. 40 % und einem klaren Ölanteil von ca. 10 %. Das Öl-Schmalz-Verhältnis kann je nach Klima, Jahreszeit, Nahrung und Größe des Tieres variieren, die Farbe jedoch sollte immer so hell wie möglich sein.

Das bräunliche Dachsfett kann höchstens noch zur Lederpflege dienen, falls man sich am deutlich intensiveren Geruch nicht stört.

Zusammensetzung Dachsschmalz

Auch über das Dachsschmalz haben die beiden Forscher Prof. Dr. H. Wagner und D. Nusser schon 1988 berichtet. Es enthält die gleichen Corticosteroide, die man auch im Murmeltieröl gefunden hat, allerdings ist der Gehalt im Dachsschmalz mit durchschnittlich 80 mg/kg über doppelt so hoch. Der Anteil an Linol- und Linolensäure ist dafür deutlich geringer als beim Murmeltieröl. Der Anteil gesättigter Fettsäuren beträgt 36,6 %, einfach ungesättigter Fettsäuren 41,2 % und mehrfach ungesättigter Fettsäuren 12,3 %. Die Gesamtmenge an ungesättigten Fettsäuren beträgt immerhin noch über 50 %.

Geruch, Farbe, Konsistenz

Gutes ausgelassenes Dachsschmalz ist von leicht zitronengelber Farbe und scheidet sich nach ca. 2 Tagen in einen schmalzigen, festen Anteil (ca. 55-60 % der Gesamtmenge) und einen öligen Anteil (40-45 % der Gesamtmenge). Dachsschmalz, welches im Handel erhältlich ist, hat jedoch keinen öligen Anteil, sondern besteht zu 100 % aus schmalziger, dickflüssiger Masse. Deren Geruch erinnert deutlich mehr an Bratenfett als der des angenehm leicht schmalzigen, herb animalischen Fett-Öl-Gemischs, das man erhält, wenn man sich selbst die Mühe macht.

Der Geruch von selbst ausgelassenem Dachsschmalz ist spitz, scharf, rassig, kräftig, erinnert ein bisschen an Ejakulat und Testosteron, enthält eine stark erdige, nach kühlem Waldboden duftende, männliche, helle, klare, herbe Schmalznote, lang anhaltend, verbindet sich gut mit Harzen, Koniferen, Wurzeln und Zitrusölen.

Lagerung

Bei kühler, dunkler Lagerung ist Dachsschmalz trotz seines hohen Anteils an ungesättigten Fettsäuren gut 2-3 Jahre haltbar und voll wirksam. Sauerstoffzufuhr muss vermieden werden.

Heilwirkung des Dachsschmalzes – aktueller Stand der Forschung

Auch das Dachsschmalz ist sehr gut untersucht und analysiert. Wir finden zu einem großen Teil ähnliche Inhaltstoffe wie beim Murmeltier. Die Apotheke muss auch hier jede Charge auf die vorgeschriebenen Bestandteile prüfen. Aus pharmazeutischer und schulmedizinischer Sicht gelten für das Dachsschmalz die gleichen Indikationen wie für Murmeltieröl.

Bitte achten Sie beim Dachsschmalz (natürlich auch bei allen anderen Wildtieren) darauf, in welchem Biotop der Dachs gelebt hat. Tiere, die starken Umweltbelastungen (Pestiziden, Überdüngung…) ausgesetzt waren, lagern diese Problemstoffe besonders in ihrem Fett ab. Beim Verarbeiten zu Salben werden Pestizide weder zerstört noch abgebaut und wandern mit der Salbe auf und in unsere Haut und unseren gesamten Organismus!

Verwendung des Dachsschmalzes in der Volksmedizin

Die Hl. Hildegard von Bingen schreibt über das Dachsfett wie folgt: *„[…] Der Dachs ist warm, und hat ein stilles Gehaben, […] Nimm daher sein Herz und […] und dann füge auch Fett dieses Tieres bei, und (etwas) vom Gichtbaum und weniger ‚stabwurtz' als Gichtbaum […] und so mache eine Salbe, die das beste ist gegen Gicht und gegen verrenkte Glieder in den Gelenken […]"*

Überall dort, wo es keine Murmeltiere gibt, hat die Verwendung des Dachsschmalzes seine Stelle eingenommen. So finden wir in der alten Literatur bei Paracelsus und bei Hildegard von Bingen die gleichen Indikationen.

Die mündlichen Überlieferungen decken sich ebenso und empfehlen Dachsschmalz bei folgenden Beschwerden: Verbrennungen, Wunden, Narben, Hautprobleme, Muskelverspannungen, Verstauchungen, Arthrose, Arthritis, Tendovaginitis, Epicondylitis, Rheuma, Gicht, Verkalkungen, Lungenerkrankungen aller Art …

Pfarrer Weidinger empfiehlt Dachsschmalz bei Nierenerkrankungen, Nierenentzündungen und Blasenproblemen.

Rezeptbeispiele

Frechdachs mit Lärche

4 Esslöffel Dachsschmalz
1 Kaffeelöffel Lanolin anhydrid (= wasserfreies, rückstandgeprüftes Schafwollfett)
1 Kaffelöffel Lärchenharz
5 g Bio-Bienenwachs ungebleicht
Chlorophyll
6 Tr. genuines, authentisches, ätherisches Lavendelöl bio
5 Tr. genuines, authentisches, ätherisches Weißtannenöl bio

Dachsschmalz, Lanolin anhydrid, Lärchenharz und Bienenwachs gemeinsam im Wasserbad schmelzen. Wenn die Masse handwarm ist, das Chlorophyll und die ätherischen Öle dazu geben. Wie im Kapitel Murmeltierrezepte weiterverarbeiten. Lärchenharz kann man selbst sammeln, ohne den Baum zu verletzen. Es gibt immer wieder Lärchen, an deren Rinde man Harz findet. Lärchenharz ist in Apotheken und im Versandhandel auch als Lärchenterpentin erhältlich. Sollten nicht alle ätherischen Öle zur Verfügung stehen, einfach weglassen.

Bei Verspannungen und rheumatischen Schmerzen hat sich dieser geschmeidige Balsam als sehr hilfreich erwiesen. Gleichermaßen kann er auch als Brust- und Hustenbalsam eingesetzt werden. Der waldige, frische Duft kommt besonders bei Naturburschen gut an.

Max Dax

90 ml Dachsschmalz
Eine Handvoll frische kleingeschnittene Lorbeerblätter ca. 30-60 Minuten im Dachsschmalz warm mazerieren (bei ca. 60 ° C ziehen lassen).

15 g Lanolin anhydrid (= wasserfreies, rückstandgeprüftes Schafwollfett)
15 g Bio-Bienenwachs ungebleicht
10 Tr. genuines, authentisches, ätherisches Lorbeeröl bio
10 Tr. genuines, authentisches, ätherisches Lavendel bio

Dieser Schmerzbalsam hat sich besonders bei akuten Gelenksbeschwerden wie Kalkschulter und Epicondylitis, die häufig nur mit hohen Dosen nicht steroidaler Antirheumatika und Cortison behandelbar sind, als sehr hilfreich erwiesen.

Sonstiges und Sonderbares

Dachsschmalz:
Es wird von vielen alten Schustern und Jägern sehr gerne für die Pflege der Schuhe und für die Verarbeitung von Leder verwendet.
Obwohl Murmeltieröl und Dachsschmalz ein sehr ähnliches Fettsäuremuster und verwandte Inhaltsstoffe haben, gibt es interessanterweise über das Dachsschmalz keinen Mythos, der darauf hinweist, dass eine zu lange Anwendung die Knochen aufweichen würde! Dafür wird über Dachsschmalz der folgende Mythos berichtet: Berührt man beim Einreiben mit Dachsschmalz mit den Händen den Kopf, verfärben sich an dieser Stelle die Haare schneeweiß!

Dachsfleisch:
Auch heute noch gibt es Jäger, die aus dem Dachsfleisch einen sehr schmackhaften Speck oder Schinken zubereiten. Im Kochbuch des Bernhard Kathan über die verschwundenen und seltenen Gäste der Speisekarte finden wir folgendes interessante Rezept:
„Sein Fleisch schmeckt süßer als Schweinefleisch, erscheint aber manchen Menschen als wahrer Leckerbissen. Dachsbraten: Der Dachs wird enthäutet und gewaschen, 2-3 Tage mit Zwiebeln, gelben Wurzeln, Salbei und allerlei Küchenkräutern, Lorbeerblättern, Pfeffer, Salz und Nelken in kochenden Essig gelegt. Hierauf wird er wie ein Hase gespickt und wie dieser, doch seines zarten Fleisches wegen kürzer gebraten."

Dachsfell:
Die hohlen Rückenhaare des Dachses werden auch heute noch zu exklusiven Rasierpinseln verarbeitet.
Das Fell des Dachses ist nicht kuschelig und weich wie das von vielen anderen Wildtieren. Es ist ein bisschen ruppig, starr und leicht stechend, da die Haare hohl sind und damit besser Wärme speichern können. Auf unserer Haut spüren wir dann ein leichtes, ständiges „Prickeln".

Schon bei Hildegard von Bingen lesen wir über das Dachsfell: *„[…] es ist auch große Kraft im Fell (des Dachses), denn daraus mach einen Gürtel, und umgürte dich damit um die nackte Haut, und alle Krankheit wird in dir aufhören, […] mach auch Schuhe und Halbstiefel aus diesem Fell und ziehe sie an, und du wirst gesund sein an den Füßen und Beinen."*

Bei Hildegard-Medizinern ist die Verwendung des Dachsfelles als Schuhe und als Nierengurt immer noch sehr beliebt und sie erzielen damit große Erfolge. Dachsfellschuhe werden bei Durchblutungsstörungen der Beine bis hin zum Raucherbein verordnet. Die hohlen Dachshaare liegen dabei auf der bloßen Haut auf – entgegen der Wuchsrichtung – und bewirken somit eine ständige Mikrozirkulation. Auch der Nierengurt wird mit dem Dachshaar direkt auf der Haut getragen und soll den ganzen „oberen" Menschen gesund halten.

Bei Dachsfellprodukten ist besonders auf die **Herkunft** zu achten. Ware, die aus **chinesischen Dachsfarmen** stammt, fühlt sich zwar nicht so ruppig an, zeigt jedoch eine wesentlich geringere gesundheitsfördernde Wirkung.

Dachspenisknochen:
Wie alle Marderartigen hat auch der Dachs einen Penisknochen, dessen Form an eine Nähnadel erinnert, so dass ich mich manchmal frage, ob das unsere Vorlagen für die modernen Nähwerkzeuge waren. Der Penisknochen soll in der Geldtasche aufbewahrt werden und dafür sorgen, dass einem nie das Geld ausgeht.

Schweineschmalz und Wildschweinfett – zwei Sonderfälle

Schweinefett war wohl über sehr lange Zeit das beliebteste Mittel für die Salbenküche. So glaubt man wenigstens. Es scheint aber viel mehr der Fall zu sein, dass Schweineschmalz in den „alten Zeiten" nicht verwendet wurde. Eher nahm man das geringste Wildfett her, als dass man Schweineschmalz verwendete, da es die „Weihe nicht annimmt", wie wir es in dem Buch „Volksmedizin in Tirol" nachlesen können, bzw. die Interviews mit verschiedenen Heilkundigen dort bezeugen.

In neuerer Zeit wurde dann das Schweineschmalz durch das ewig haltbare „Melkfett" (ein Problemstoff der als Abfallprodukt bei der Erdölgewinnung entsteht!) ersetzt, das zudem praktisch in

der Verarbeitung und billig ist. Sowohl unsere Umwelt, als auch unsere Haut können durch die Verwendung von Mineralölen erheblich geschädigt werden.

Da Schweinefett dem menschlichen Fett am „ähnlichsten" ist, wird es sehr gut von unserer Haut aufgenommen. Es steht ausreichend zur Verfügung und ist sehr einfach in der Handhabung. Da das derzeit im Handel üblicherweise erhältliche Schweinefett nicht aus kontrolliert biologischer artgerechter Haltung stammt, ist davon aus ethischen wie auch aus gesundheitlichen Gründen abzuraten. Der Großteil der Schweine wird nicht artgerecht behandelt und auch nicht dementsprechend ernährt. So wandern Medikamente und Nahrungsmittel, die das Schwein zu sich nimmt, geradewegs in die Fettdepots.
Diese Art von Fett sollten wir weder innerlich noch äußerlich zu uns nehmen.

Sollte Schweinfett aus artgerechter Haltung und Fütterung sowie artgerechter Schlachtung zur Verfügung stehen, kann es gerne verwendet werden.

Das Wildschwein

Beim Wildschweinfett ist darauf zu achten, dass die Tiere möglichst stressfrei erlegt wurden und keine Caesiumbelastung aufweisen. Wer einmal Wildschweinfett ausgelassen hat, wird nie wieder ein anderes Schweinefett verwenden wollen.
Die Qualität übertrifft alles, was man sich je von Schweinefett vorgestellt hat und so ist es nicht verwunderlich, dass alle mir bekannten Jäger/innen statt Schweineschmalz oder Butterschmalz am liebsten Wildschweinschmalz zum Kochen und Braten verwenden. Grammelschmalz aus Wildschweinfett schmeckt einfach unwiderstehlich!

Gewinnung des Wildschweinschmalzes

Das Wildschweinfett lässt sich rasch und einfach gewinnen. Obwohl die Pfannenmethode hier gute Dienste leistet, bleibe ich bei meiner bevorzugten Methode mit dem Wasserbad.

Geruch, Farbe, Konsistenz

Das Wildschweinfett riecht schmalzig, nussig, nach Trüffel, ist warm, balsamisch, erinnert an Hefeteig. Der Duft haftet der Haut kurze Zeit an und verbindet sich dann auf sehr harmonische Weise mit dem Eigengeruch der Haut. Es passt gut zu allen balsamischen Pflanzen wie zum Beispiel darin ausgezogenen Pappelknospen oder Propolis und verbindet sich heilsam mit balsamischen Ölen (Honig, Tonka, Vanille …) und süßen Kräuterdüften (Lavendel, Thymian Linalool, Salbei …). Das Schmalz hat eine sehr angenehme nicht zu weiche Konsistenz und kann auch gut alleine als Salbe verwendet werden. Die Farbe ist milchig eierschalenweiß.

Lagerung

Wildschweinschmalz ist kühl und dunkel gelagert mindestens ein Jahr haltbar.

Verwendung in der Volksmedizin

Eine sehr alte und immer noch gebräuchliche Anwendung ist der Schmalzwickel bei Husten- und Lungenleiden. Aber auch zur allgemeinen Hautpflege, als entzündungswidrige Salbe (mit Eibischwurzel – Althaea officinalis – Warmmazerat) oder gegen das Brennen der Hämorrhoiden (mit Löwenmaul – Antirrhinum linaria – Warmmazerat), bei Frostbeulen und Erfrierungen leistet es gute Dienste.

Wildschweinschmalz eignet sich hervorragend als Salbenbasis für Ringelblumen-, Beinwell-, Wegerichsalbe, um nur einige zu nennen und braucht nicht unbedingt weitere Zutaten, da es eine sehr angenehme Konsistenz hat und schnell in die Haut einzieht.

Rezeptbeispiele

Wilde Pappelsau

90 g Wildschweinschmalz
2 Handvoll Pappelknospen (Gemmae populi von der Schwarzpappel – Populus nigra oder der Balsampappel – Populus balsamifera)
10 g Bio-Bienenwachs ungebleicht
1 Teelöffel Sanddornfruchtfleischöl
Die Pappelknospen ca. 40-60 Minuten im Wildschweinschmalz warm mazerieren. Anschließend abseihen und das Bienenwachs dazu geben. Den Balsam kalt rühren und dabei das Sanddornfruchtfleischöl einarbeiten.

Eine wunderbare Wund- und Hautpflegesalbe mit sehr alter Tradition. Doch auch sehr gestresste und pflegebedürftige Gesichtshaut, besonders von Männern, profitiert davon enorm. Der Balsam zieht sehr schnell ein und hinterlässt eine geschmeidige, dennoch nicht fettglänzende Haut.

Pappelknospen von der Schwarzpappel und der Balsampappel bilden die Vorstufe von Propolis – dem Kittharz der Bienen. Die Inhaltsstoffe der Pappelknospen sind daher denen des Propolis sehr ähnlich. Das Kittharz wirkt durch den Verarbeitungsprozess der Bienen allerdings noch stärker desinfizierend, wundheilend und schmerzstillend.

Die im Februar bis März gesammelten, geschlossenen, rehbraunen Knospen passen wunderbar in balsamisch duftende Räuchermischungen für eine entspannende und hochdesinfizierende Abendräucherung.

Schmalzwickel

Schmalzwickel bei Husten hat eine sehr lange Tradition, die leider fast in Vergessenheit gerät und viel zu wenig angewendet wird. Man trägt leicht erwärmtes Wildschweinschmalz großzügig auf die Brust oder den Brust- und Rückenbereich auf und deckt mit einer Windel oder dünnem Baumwollstoff ab. Mit einem großen Badetuch oder Wolldecke einwickeln. Eventuell eine Wärmflasche auflegen.

Den Wickel 30-60 Minuten am Körper lassen. Anschließend mindestens eine Stunde nachruhen. Um die Kraft des Schmalzwickels noch zu verstärken, kann man das Wildschweinschmalz zusätzlich mit ätherischen Ölen anreichern:

50 g Wildschweinschmalz
5 Tr. genuines, authentisches, ätherisches Lavendelöl bio (Lavendel fein) – für Kinder oder
10 Tr. genuines, authentisches, ätherisches Öl von Myrte grün bio – für Erwachsene

Das angewärmte Wildschweinschmalz mit den ätherischen Ölen mischen und wie oben beschrieben anwenden.

Genießen Sie nach einem kalten Wintertag herzhaftes Grammelschmalz aus Wildschweinfett. Lassen Sie ihre Nase und Seele von dem balsamischen Duft der Pappenknospen verwöhnen und sorgen mit der Kraft des Dachses dafür, dass Ihre Gelenke fit und geschmeidig bleiben.

Im der nächsten Ausgabe der Jägerin sagen sich dann Fuchs und Hase Gute Nacht und geben uns ihre wahrlich erstaunlichen Heilgeheimnisse preis.

Barbara Hoflacher

Outdoorschule für Aroma- und Heilpflanzenkunde

Heilpraktikerin, Aromakologin,
Jungjägerin, Radiologietechnologin

Text und Fotos:
Barbara Hoflacher

„Tierisch starke Medizin"

die Schätze der (beinahe) vergessenen Jagdapotheke

Steinbockmedizin einst und jetzt

Einst waren beinahe alle Teile des Steinbockes als Heilmittel derartig heiß begehrt, dass es eigene „Steinbockapotheken" erzbischöflichen Besitzes gab. Die sagenumwobene Wirkung dieser Medizin war wohl auch mit ein Grund, dass der Steinbock in unserer Region über viele Generationen ausgestorben war.

Alleine für das **Bezoar** werden ca. 40 besondere Heilkräfte angegeben: Stärkung der Lebensgeister, Geburtserleichterung, Ungezieferabwehr, treibt den Harn, hilft gegen die Pest, Gift, Gelbsucht, Kopfschmerzen, Ohnmacht, Melancholie, sowie gegen die „monatliche Blödigkeit". *(Armin Deutz/Gunther Greßmann, Gams- und Steinwild, 2001)*

Im Schweizerischen Engadin gibt es inzwischen wieder Apotheken die Steinbockhorn als Spray für den Mann anbieten. Hierfür wird die homöopathische Essenz des Steinbockhorns mit Essenzen männerstärkender Kräuter (unter anderem Taigawurzel, Meisterwurz, Rauschpfeffer, Wacholder, Schöllkraut) vermischt um das Charisma und die Potenz zu steigern.

Als es noch Steinböcke in den Alpen gab, hatte man technisch noch nicht die Möglichkeit, sein Fett zu analysieren. Heute ist es uns dank moderner Labore möglich. Da inzwischen in manchen Alpenregionen die Bestände der Steinböcke so gut sind, dass sie dezent bejagt werden, können wir das nun nachholen. Noch sind die Untersuchungen nicht abgeschlossen, aber bis uns die endgültigen Analysen vorliegen (worüber ich dann gerne wieder berichten werde) kann ich Ihnen mit meinen persönlichen Erfahrungen dienen.

Erste Erfahrungen mit Steinbockfett:

Da diese Tiere noch höhere Lagen als Gamswild besiedeln und noch kälteren Temperaturen ausgesetzt sind, haben wir eigentlich vermutet, dass sich das Gamsfett und das Steinbockfett ähnlich sein müssten. Umso mehr war ich überrascht, als ich feststellte, dass dies so gar nicht der Fall ist.

Im Gegensatz zum Gamstalg ist Steinbockfett weicher, cremiger und streichfähiger. Beim Auslassen des Fettes befindet man sich augenblicklich – zumindest olfaktorisch – in einem Ziegenstall.

Das Fett riecht wie das der Ziege, sieht aus wie das der Ziege, und fühlt sich ebenso an. Die Artverwandtschaft lässt sich also in diesem Fall nicht leugnen. Der ausgelassene Steinbocktalg hat eine kompakte, angenehm cremige Konsistenz und kann so wie er ist als Hautpflegemittel verwendet werden. Das Fett der Hausziege ist in der Hildegard-Medizin eine der beliebtesten Salbengrundlagen.

Natürlich können wir auch das Steinbockfett zu zauberhaften Salben verwandeln. Da das Herzkreuz dieses Wildes eine begehrte Trophäe ist, die nach altem Glauben auch unsere Herzkraft stärkt, liegt es nahe, einen Balsam herzustellen, der mit herzstärkenden Kräutern angereichert wird.

„Balsam für ein leichtes Herz"

50 g Johanniskrautöl
50 g Steinbocktalg
10 g Bio-Bienenwachs
2 Tropfen ätherisches Bio-Rosenöl (destilliert)
4 Tropfen ätherisches Bio-Rosen-Absolue
4 Tropfen ätherisches Bio-Melissenöl 100%

Öl, Talg und Bienenwachs im Wasserbad schmelzen. Unter ständigem Rühren etwas abkühlen und dabei die ätherischen Öle zugeben. Den Balsam in saubere Salbengläser füllen. Bei Bedarf den Herzbereich mehrmals täglich mit etwas Salbe einreiben. Meine Lehrerin Ruth von Braunschweig empfiehlt diese Mischung (oder die „vegetarische" Variante davon) für folgende Beschwerden:

„Die harmonisierende, ausgleichende Kraft des Rosenöls hilft, innere Verhärtungen aufzubrechen, sein Herz für sich und andere zu öffnen. Die spezielle Salbenmischung konnte schon so manches durch Trauer verschlossene Herz wieder öffnen. Auch bei leichteren, unbestimmten Herzbeschwerden kann die Salbe helfen." *(Monika Werner/Ruth von Braunschweig, Praxis Aromatherapie, 2006)*

Die Zugabe von Steinbockfett für diese Zubereitung verstärkt meiner Erfahrung nach die Wirkung enorm. Johanniskrautöl ist bekannt für seine stimmungsaufhellenden und hautpflegenden Eigenschaften. Wer unter versteinertem oder schwerem Herzen leidet, möge sich also dieser besonderen Steinbockmedizin anvertrauen.

Wenn ihr Herz dann leicht und fröhlich ist, können Sie den Balsam natürlich auch als besonders exklusive Hautpflege verwenden.

Für hautheilende Zubereitungen empfehle ich Ihnen, das Steinbockfett mit Murmertieröl zu vermischen. Schließlich teilen sich beide die alpinen Regionen und können sich so gut ergänzen, um bei Neurodermitis und Schuppenflechte Linderung zu verschaffen. Gamstalg hingegen ist viel stärker erwärmend und passt gut zum Murmeltieröl, wenn sie Ihre Gelenke und rheumatischen Leiden damit behandeln möchten.

Für Haut- und Rheumaleiden gibt es noch eine „steinige" Zutat – Steinöl – auch bekannt als Ichthyol, Ichthammol oder Ammoniumbituminosulfonat. Es wird aus der trockenen Destillation von kerogenreichem Ölfschiefer gewonnen und ist in Apotheken erhältlich. Es passt vorzüglich als Ergänzung zur Steinbockmedizin.

„Steinbalsam"

50 g Steinbockfett
50 g Murmeltieröl
10 g Ichthammol (achten Sie darauf reines Ichthammol zu kaufen und nicht eine fertige Mischung!)
10 g Bio-Bienenwachs

Erwärmen Sie das Fett, Öl und Wachs im Wasserbad bis alles geschmolzen ist. Nehmen Sie die Mischung vom Herd und geben Sie das zäh-visköse Ichthammol dazu. Rühren Sie die Salbe kalt und füllen sie in Salbentiegel ab.

Diese Salbe erinnert mich an meine Kindheit und die unzähligen kleinen und größeren Wunden, die mit Ichthyolsalbe behandelt wurden. Ausgesprochen hilfreich als Zugsalbe und bei Wunden, Hautleiden, aber auch bei rheumatischen Beschwerden, Wirbelsäulenleiden und bei schmerzenden Gelenken.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen die Kraft des Steinbockes für die immer noch dunkle und kalte Jahreszeit, bis wir uns beim Frühlingserwachen dann den nächsten wilden Tieren und Pflanzen widmen.

Ihre Barbara Hoflacher, www.heilpflanzen-schule.at

Text und Foto: Barbara Hoflacher

„Tierisch starke Medizin"

die Schätze der (beinahe) vergessenen Jagdapotheke - Teil IV

Nachdem uns der „Osterhase" dieses Jahr schon recht früh mit seinen Gaben der Fruchtbarkeit beschenkt hat und die Rotfüchse nun auch schon ihren Nachwuchs groß ziehen, wird es Zeit für uns, die heilsame Wirkung dieser beiden Tiere näher zu betrachten. Das erste Grün der Natur verzaubert uns mit saftigen Wegerichblättern und Waldbingelkraut, die sich wunderbar mit den tierischen Fetten zu Heil- und Pflegemitteln verwandeln lassen.

Der Fuchs – leider völlig unterschätzt

Den wenigsten ist heute noch bekannt, wie vielseitig und intensiv Fuchsfett vor Jahrhunderten verwendet wurde – und das zu recht, wie die neuesten Untersuchungen aufzeigen. Entscheidend für eine hochwertige Qualität ist dabei nicht nur ein „sauberes Biotop", sondern auch der Umstand, dass die Nahrung am Luderplatz einen nicht zu unterschätzenden Einfluss ausübt.
Je natürlicher die Umgebung und damit auch die Nahrung, desto mehr an wertvollen ungesättigten Fettsäuren finden sich in den Fettproben.

Gewinnung des Fuchsschmalzes:
Fuchsschmalz ist nicht ganz so kapriziös wie Murmeltier- und Dachsfett, aber auch nicht ganz so robust wie Hirsch- oder Gamstalg. Es eignet sich gut für erste Versuche. Da es etwas weniger hitzeempfindlich ist als Murmeltier- und Dachsfett, kann es mit ein bisschen Übung und Geduld neben der Wasserbadmethode auch mit der Pfannenmethode gewonnen werden.

Zusammensetzung des Fuchsschmalzes:
Die Fettsäureanalysen von Fr. Mag. Dr. Teresa Valencak vom Forschungsinstitut für Wildtierkunde und Ökologie der Veterinärmedizinischen Universität in Wien ergaben erstaunliche Ergebnisse.
Fuchsfett enthält mit 58% ungesättigten Fettsäuren mehr als Dachsfett, jedoch etwas weniger als Murmeltieröl. Auffallend ist der hohe Anteil an Ölsäure und Linolsäure. Linolsäure wirkt besonders schmerzstillend, entzündungshemmend, hautregenerierend und zellerneuernd. Sie schützt Herz, Kreislauf und Gefäßsystem. Die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse vom Juni 2012 bestätigen also die alten volksheilkundlichen Empfehlungen!

Geruch, Farbe, Konsistenz:
Fuchsschmalz duftet sehr nobel, edel, klar, hell, neutral, rein, überhaupt nicht oder nur sehr wenig schmalzig. Von allen Tierfetten riecht es am wenigsten animalisch. Es verbindet sich gut mit allen ätherischen Ölen. Die Farbe ist reinweiß. Die Konsistenz ist sehr geschmeidig und angenehm aufzutragen, ein bisschen fester als Dachsschmalz, aber meist weicher als Wildschweinschmalz.

Lagerung:
Fuchsfett hält sich etwas besser als Hirschtalg, aber doch nicht so gut wie Murmeltieröl oder Dachsschmalz. Gut verschlossen im Kühlschrank kann es aber sicher 6 Monate unbeschadet gelagert werden.

Verwendung des Fuchsschmalzes in der Volksmedizin
Hildegard von Bingen schreibt über den Fuchs: *„Der Fuchs ist sehr warm […] und bisweilen frißt er unreine Nahrung. Und wegen der Verschiedenheit […] taugt sein Fleisch nicht zum Essen für den Menschen. Aber sein Fell ist gesund, und die Wärme dieses Fells ist gut für Kleider. Aber ein Mensch, der Skrofeln* [diverse Hauterkrankungen, Milchschorf, geschwollene Lymphknoten …, ein früher vielfältiges Krankheitsbild] *an seinem Körper hat, der nehme Fuchsschmalz, und diesem Schmalz gebe er weniger vom Fett des Eigelbs bei, und damit salbe er oft die Skrofeln […]"*

In der Volksheilkunde bis heute erhalten hat sich die Verwendung bei Erfrierungen, Leibschaden/Bruch, Nabelbruch, Hämorrhoiden, Krampfadern, Bindegewebsschwäche (Cellulitis, Schwangerschaftsstreifen…) Wunden, Brust- und Lungenleiden.
Laut Aussagen mir bekannter erfahrener Jäger kann man Fuchsfett genauso gut verwenden wie Murmeltieröl und Dachsschmalz.

Die wertvollen Fettsäuren des Fuchsfettes sind vielseitig anwendbar, eignen sich für jeden Hauttyp und jedes Alter. Neben dem Wildschweinschmalz ist es das am vielseitigsten einsetzbare Fett und sollte daher unbedingt wieder vermehrt verwendet und gewürdigt werden.

Rezeptbeispiele: Der Arzt Ennemoser aus Passeier gibt folgendes Rezept als Bruchsalbe an: *„Man röste gepulvertes Sanikelkraut in Fuchsschmalz, gebe 1 Löffel Lärchenlörget* [= Lärchenpech/Lärchenterpentin] *dazu und mache daraus ein Pflaster."*

Unter dem Begriff „Bruch" waren früher nicht nur Knochenbrüche, sondern in erster Linie Gewebebrüche (z. B. ein Leistenbruch) gemeint. Fuchsfett soll ja eine adstringierende (zusammenziehende) Wirkung haben, warum also das Rezept nicht etwas erweitern und abändern, um daraus einen Venen- und Gewebefestiger zu machen. Hier mein Vorschlag:

Meister Reineckes Geheimnis
90 ml Fuchsschmalz
15 g Bio-Sheabutter
15 g Bio-Bienenwachs ungebleicht
1-2 Handvoll Sanikelkraut *(Sanicula eurpaea)* oder Beinwellwurzel *(Symphytum officinale)* oder Zahnwurzwurzel *(Cardamine enneaphyllos)* oder Salomonssiegelwurzel *(Polygonatum multiflorum* oder auch *Polygonatum odoratum)*
2 Tr. fettlösliches Chlorophyll
2 Tr. ätherisches Mastixöl bio
4 Tr. ätherisches Zypressenöl bio
6 Tr. ätherisches Rosengeranienöl bio
8 Tr. ätherisches Litseaöl bio

Das Sanikelkraut frisch oder getrocknet (ersatzweise frische Beinwellwurzel, frische Zahnwurzwurzel oder frische Salomonssiegelwurzel) in dem Fuchsschmalz/ Sheabuttergemisch warm mazerieren (ca. 30-60 Minuten), abseihen und dann darin das Bienenwachs schmelzen, mit Chlorophyll grünlich einfärben und sobald die Mischung auf 40 ° C abgekühlt ist, die ätherischen Öle dazu geben.
Das Cholin und Allantoin, das in der Sheabutter, dem Sanikel, Beinwell, Zahnwurz und Salomonssiegel enthalten ist, wirken kühlend, abschwellend und juckreizstillend, heilend und pflegend.

Verwenden Sie einfach die Pflanze, die Ihnen am nächsten steht, oder in Ihrer Umgebung besonders häufig vorkommt. Zusammen mit den ätherischen Ölen können davon besonders unsere Venen profitieren. Daher eignet sich dieser Balsam besonders für Venenprobleme und Hämorrhoiden. Ersetzt man die ätherischen Öle z. B. durch Lavendel und andere wundheilende ätherische Öle, kann man daraus ganz leicht eine schöne Wundheilsalbe machen. Selbst wenn man auf den Zusatz von ätherischen Ölen verzichtet, ergeben die Zutaten Fuchsschmalz, Lärchenpech und Sanikelkraut eine wunderbare Wund- und Zugsalbe, die sehr großen Anklang findet.

Auch Lonicerus gibt uns in seinem Kräuterbuch von 1557 ein schönes Rezept für ein Fuchsöl bei zitternden, krampfenden und schmerzenden Gliedern. Ich habe für meine Variante das Wasser und das Salz weggelassen, die restlichen Inhaltsstoffe entsprechen aber seiner Rezeptur.

Lonicerusöl
50 g Fuchsschmalz
50 ml Bio-Olivenöl nativ, kaltgepresst
2 Esslöffel frischen Dill *(Anethum graveolens)*
2 Esslöffel frischen Thymian *(Thymus vulgaris)*
evtl. 4 Tr. ätherisches Dillöl bio
evtl. 4 Tr. ätherisches Tymianöl CT thymol bio

Die frischen Kräuter klein schneiden und im Mörser anquetschen, bis sie richtig „Saft lassen". Im Wasserbad Fuchsschmalz und Olivenöl zusammen erwärmen und die saftigen Kräuter darin ca. 40 Minuten warm mazerieren. Anschließend abseihen und abkühlen lassen, bevor es verschlossen und aufbewahrt wird. Das Öl kann durch die Zugabe von ätherischen Ölen noch verstärkt werden. Dazu 4 Tropfen ätherisches Dillöl und 4 Tropfen Thymian Thymol in der Abkühlphase einarbeiten. Das Öl vor der Anwendung unbedingt anwärmen.

Cave: Sowohl im Dillöl als auch im Thymian Thymol-Öl befinden sich kritische Inhaltsstoffe (Dillöl sollte nicht nur aus Samen, sondern Samen und Kraut destilliert sein. Aber auch dieses Öl enthält 30 % Monoterpenketone. Thymian Thymol ist wegen seines hohen Phenolgehaltes stark hautreizend. Schwangere sollten wegen der starken Wirkung auf die Gebärmutter besser darauf verzichten). Im Zweifel sollte man die ätherischen Öle besser weglassen, bzw. keinesfalls höher dosieren.

Lonicerus schreibt über die Anwendung dieses Fuchsöles: *„[…] dienet den Podagrischen und den lahmen Gliedern, / dem Rückenwehe,/ und den Nieren,/ warm darmit geschmieret."*

Durch die Wirkung des Fuchsschmalzes und der restlichen Zutaten ergeben sich aber noch weitere Anwendungsgebiete. So kann dieses Öl auch bei Brust- und Hustenbeschwerden, bei Verdauungsproblemen, und um uns mutig zu machen, gute Dienste leisten. Schon die römischen Gladiatoren benutzten Dillöl, um tapfer in den Kampf zu schreiten.

Cellulitis- und Venengel „Fuchspass"
2 Kaffeelöffel Rosskastanientinktur
1 gestrichenen Mokkalöffel Guarkernmehl
1 Kaffeelöffel Fuchsschmalz
1 Kaffeelöffel biologisches, kalt gepresstes Haselnussöl (strafft das Gewebe und glättet Fältchen, falls nicht vorhanden, durch einen weiteren Kaffeelöffel Fuchsschmalz ersetzen)
50 ml Lavendelhydrolat, ersatzweise starker Lavendeltee
8 Tr. ätherisches Zitronenöl bio

Das Guarkernmehl mit der Rosskastanientinktur verrühren und ein paar Minuten quellen lassen. Mit dem Lavendelhydrolat aufgießen und verrühren oder verquirlen (besonders geeignet sind dafür kleine Capuccinomilchschäumer). Das Fuchsschmalz und Haselnussöl unterrühren. Zum Schluss das ätherische Zitronenöl einträufeln. In ein peinlich sauberes Salbenglas oder Pumpspender abfüllen.
Dieses herrlich kühlende, straffende Venengel lässt uns mit flotten Beinen den täglichen Auslauf noch besser bewältigen. Es strafft das Gewebe und eignet sich daher ausgezeichnet zur Behandlung von Problemzonen, Krampfadern und Hämorrhoiden.

Frühlingsfuchs – Insektenschutz
90 ml Fuchsschmalz
15 g biologisches Bienenwachs
2 Handvoll frische kleingeschnittene Spitz- und/oder Breitwegerichblätter
12 Tr. ätherisches Lavendelöl bio
8 Tr. ätherisches Litseaöl bio

Die kleingeschnittenen frischen Spitz- oder Breitwegerichblätter im geschmolzenen Fuchsschmalz ca. 30 Minuten bei 50-60° ziehen lassen. Danach durch ein Tuch/Windel/Gaze abseihen. Im nun dezent grün gefärbten Fuchsschmalz das Bienenwachs auflösen. Sobald die Masse nur noch handwarm ist, die ätherischen Öle dazu geben, in saubere Salbengläser abfüllen und erst nach vollständigem Erkalten verschließen.
Selbst Kinder, die sich im Schwimmbad tummeln und dabei versehentlich auf eine Biene treten oder auf sonst eine Art von einem Insekt gestochen werden, kann man häufig dabei beobachten, wie sie sich auf die Suche nach Spitz- oder Breitwegerichblättern begeben, um sich mit dem kühlenden, juckreizstillenden, abschwellenden, entzündungshemmenden Kraut Linderung zu verschaffen.
Der hohe Citralgehalt des ätherischen Litseaöles übt auf Insekten und Zecken eine äußerst abschreckende Wirkung aus, die schon in sehr niedriger Dosierung äußerst effektiv ist.
Daher kann dieser Balsam sowohl vorbeugend als Insekten- und Zeckenschutzmaßnahme als auch nach bereits erfolgter „Belästigung" zur Beruhigung und Linderung angewendet werden. Ein sehr bewährtes Rezept, das in keinem Rucksack für Naturmenschen fehlen darf.

Cave: der Wirkstoff Citral des ätherischen Litseaöles kann bei Überdosierung starke Hautirritationen, körperliche und psychische Reize verursachen. Halten Sie sich deshalb an die Dosierungsempfehlung von maximal 8 Tropfen auf 100 ml Salbenbasis und mischen Sie es mit dem sehr hautfreundlichen und verträglichen ätherischen Lavendelöl.

Der Feldhase – mild und kraftvoll zugleich

Als Fluchttier, das ständig in Alarmbereitschaft lebt und in kürzester Zeit Spitzengeschwindigkeiten von knapp 70 km/h erreicht, muss so ein Hase ziemlich fit sein. Daher sind sein Muskel- und auch das Depotfett voll von äußerst wertvollen ungesättigten Linol- und Linolensäuren. Hochwertiges Feldhasenschmalz ist eine besondere Kostbarkeit. Das Wissen um seine wohltuende Wirkung als Zugsalbe hat sich bis in die Gegenwart erhalten.

ANZEIGE

Gewinnung von Feldhasenschmalz:
Mit der Wasserbadmethode lässt sich das Hasenschmalz recht unkompliziert und zügig gewinnen. Es schmilzt zwar nicht ganz so schnell wie Hirsch- und Gamstalg, ist aber auch nicht so empfindlich wie Murmeltier- und Dachsfett.

Zusammensetzung des Feldhasenschmalzes: Die Analysen von Fr. Mag. Dr. Valencak (Institut für Wildbiologie der Veterinärmedizinischen Universität in Wien) zeigen deutlich, dass das Feldhasenfett ähnlich dem Murmeltier, Dachs und Fuchs einen besonders hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren aufweist. Darunter die besonders heilkräftige Linol- und Linolensäure.

Geruch, Farbe, Konsistenz: Feldhasenfett von guter Qualität ähnelt im Geruch dem Murmeltieröl und sollte an Leinöl und Heu erinnern. Besonders hohe Qualität zeichnet sich durch einen großen öligen Anteil aus, der auch nach längerer Zeit nicht fest wird. Die Farbe des schmalzigen Anteiles ist milchig weiß, der ölige Anteil ist sehr hell und durchscheinend mit einem Hauch von rosa.

Lagerung: In Dosen abgefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt ist es jahrelang haltbar.

Verwendung in der Volksmedizin
Die Verwendung von Hasenfett war früher sehr gebräuchlich. Ein bekannter Jäger hat mir berichtet, dass seine Mutter regelmäßig eine Zugsalbe aus Hasenfett gemacht hat, die sehr viel in ihrer Umgebung gebraucht wurde. Anwendungsgebiete für Hasenfett waren unter anderem: Kropf, Gewebebrüche, Gicht, eitrige Abszesse, Nagelgeschwüre. Im Kräuterbuch des Lonicerus von 1679 lesen wir folgende Empfehlung: „Hasenschmalz zeucht Dorn und Spreissen heraus/gege den Schade aufgestriche."

Rezeptbeispiele:
Kühlende Zug- und Wundsalbe „Cooler Hase"
50 g Feldhasenfett
2 Handvoll frisches Waldbingelkraut *(Mercurialis perennis)*
50 g Bio-Traubenkernöl nativ, kaltgepresst
12 g Bio-Bienenwachs ungebleicht
20 Tr. ätherisches Lavendelöl (Lavendel extra oder wilder Berglavendel) bio

Das zerkleinerte frische Waldbingelkraut in dem Hasenfett-Traubenkernölgemisch ca. 30 Minuten warm mazerieren. Anschließend abseihen und dann das Bienenwachs darin schmelzen, die Salbe kalt rühren und dabei das ätherische Lavendelöl zugeben.
Der Feldhasenbalsam ist sehr hilfreich bei Aphten und Rhagaden im Mund und am After, kann aber ebenso auf die Augenlider aufgetragen werden, um Bindehautentzündung, Hornhautentzündungen und Gerstenkörner zu lindern. Auch „Schiefer, Spreisen und eingezogene Dornen" können damit ausgezogen werden. Furunkel und entzündete Hautstellen profitieren ebenfalls davon sowie heiße und gerötete Haut.

Wärmende Zug- und Wundersalbe „Heißer Hase"
90 g Feldhasenfett
15 g Lanolin anhydrid
15 g weiches Baumharz
10 g Bio-Bienenwachs ungebleicht
20 Tr. ätherisches Majoranöl bio

Hasenfett, Baumharz und Lanolin gemeinsam erwärmen. Wenn sich der Großteil des Baumharzes aufgelöst hat, durch ein Sieb abseihen, um es von unlöslichen kleinen Rindenstückchen und Ästchen zu befreien. Dann das Bienenwachs darin auflösen. Die Salbe danach kalt rühren und dabei das ätherische Majoranöl zugeben.

Dieser Wund- und Zugbalsam ist außerordentlich stark schmerzstillend und entzündungshemmend. Er eignet sich vorzüglich, um vereiterte Prozesse, Abszesse und Furunkel zu erweichen, zu öffnen, desinfizieren und zu heilen.
Des Weiteren ist er sehr hilfreich bei Muskelverspannung, Muskelkrämpfen, aber auch Magen-Darm- und Unterleibskrämpfen. Schon alleine der hinreißende Duft wirkt entspannend auf unseren ganzen Körper.

Sonstiges und Sonderbares
Hasenfleisch: In der Wildküche ist Hasenfleisch immer noch sehr beliebt. Lonicerus schreibt dem Fleisch eine melancholische Wirkung zu.

Hasengalle: Bei Hildegard von Bingen steht geschrieben: *„Und gieße die einfache Galle des Hasen über die Lepra des Menschen, und salbe damit oft, und die Rinden dieser Lepra werden fallen, […]"*

In den Artikeln über die Schätze der Jagdapotheke wurden nun 8 verschieden Wildtiere und ihre kostbaren Fette beschrieben. Damit Sie an den selbst hergestellten Ölen, Balsamen und Salben möglichst große Freude haben, seien hier noch ein paar Tipps angeführt:

Was nicht in eine Salbe gehört:

- Mineralöle, Melkfett, Vaseline, Paraffine sind Nebenprodukte der Erdölgewinnung und im chemischen Sinne keine Fette. Unsere Haut und unser Körper kann sie daher auch nicht als solches erkennen und verwerten. Leider hat sich die Kenntnis über die unerfreulichen und problematischen Wirkungen dieser Rohstoffe noch nicht überall durchgesetzt.
- Synthetische Farb- und Duftstoffe verringern die Qualität der selbst hergestellten Balsame und Kosmetika erheblich. Sie haben keine heilende Wirkung, dafür aber häufig unerwünschte Nebenwirkungen. Verwenden Sie ausschließlich genuine, authentische ätherische Öle von Firmen, die nachhaltig und ökologisch arbeiten (z.B. Evelyn Deutsch, Arte Verde, Farfalla). Qualität hat ihren Preis, dafür kommen Sie länger mit geringerer Dosierung aus.
- Raffinierte Pflanzenöle aus konventionellem Anbau. Nach dem Motto „Naturkosmetik muss man essen können" sollten wir nicht nur unsere innere, sondern auch unsere äußere Haut mit dem Besten, was die Natur zu bieten hat, verwöhnen. Nur Pflanzenöle aus biologischem Anbau, die schonend gepresst wurden, sind voll von wertvollen Begleitstoffen und ungesättigten Fettsäuren, die wir so dringend brauchen. Ihre Gesundheit und Schönheit wird es Ihnen danken.

Abschließend wünsche ich Ihnen gutes Gelingen beim Köcheln, Rühren und Schmieren. Es bleibt zu hoffen, dass der kleine Einblick in die unschätzbar vielfältigen und heilsamen Gaben der Wildtiere einen kleinen Beitrag dazu leisten können, unsere Natur-, Kultur- und Jagdgeschichte für diese und die kommenden Generationen zu bewahren und zu erhalten.

In diesem Sinne freue ich mich schon, die geschätzte Leserschaft bei passender Gelegenheit über „Neues und Aktuelles aus der Jagdapotheke" informieren zu dürfen.
Herzlichst, Barbara Hoflacher

Praktische Tagesseminare zum Thema Jagdapotheke:
- „Tierisch starke Medizin" - Sa. 19. Okt. 2013 - Thiersee/Tirol, Anmeldung und Info: barbara.hoflacher@uki.at

- „Tierisch starke Medizin" - Sa. 25. Jän. 2014 - Stiefenhofen/Allgäu, Anmeldung und Info: info@artemisia.de

Text und Fotos:
Barbara Hoflacher

„Tierisch starke Medizin"

die Schätze der (beinahe) vergessenen Jagdapotheke

Für alle, die es praktisch mögen, folgen hier zwei neue Rezepturen, die uns zeigen, wie wir mit Wildschwein, Dachs und Aloe-Vera sommerlich und frisch durch die warme Zeit des Jahres begleitet werden. Da beide Rezepte selbstgemachtes Aloe-Vera-Gel enthalten, folgt zunächst die ***Herstellung des Aloe-Vera-Gels:***

Schneiden Sie vorsichtig ein Blatt von Ihrer Aloe-Vera-Pflanze ab und lassen Sie das gelbliche Harz am Schnittrand austreten und tupfen Sie die Stelle nach ein paar Minuten nochmals ab. Der gelbe Saft ist hautreizend und darf nicht mitverarbeitet werden. Schneiden Sie nun das Aloe-Vera-Blatt der Länge nach in zwei Teile und schaben Sie das feuchte, fadenziehende Gel heraus. Je nach Pflanze kann die Konsistenz etwas variieren. Bei eher festerer Konsistenz, die sich schlecht in ein Öl oder Hydrolat einrühren lässt, empfiehlt es sich mit einem Stabmixer zu arbeiten, um eine homogene Salbe oder Lotion zu bekommen.

„Wilde Schwaloe" (Wildschweinschmalzsalbe mit Aloe Vera)

70 g Wildschweinschmalz (zimmerwarm)
30 g Weizenkeimöl (beugt Alterserscheinungen die durch Sonne, Wind und Salzwasser entstehen vor)
50 g Aloe-Gel (kühlend, reizlindernd, macht die Haut sehr zart und geschmeidig)
1 gehäufter KL Wollwachs
1 KL Maizena (verhindert den Fettglanz auf der Haut)
evtl. Chlorophyll (Blattgrün, erhältlich z.B. bei Evelyn Deutsch, wirkt juckreizstillend)
15 Tr. ätherisches Petit Grain-Öl, kbA
15 Tr. ätherisches Citronellaöl, kbA

Geben Sie das Wildschweinschmalz, Weizenkeimöl, Aloe-Gel, Wollwachs, Maizena in ein hohes Glasgefäß (wie bei der „Rehbutter" beschrieben) und rühren Sie alles mit dem Stabmixer bis eine sehr geschmeidige und cremige Masse entstanden ist. Geben Sie nun das Chlorophyll – falls vorhanden – und die ätherischen Öle dazu und mixen Sie alles nochmals kräftig durch. Füllen Sie dann den Balsam in Pumpspender. Diese eignen sich besonders gut, da weder Luft noch die Bakterien unserer Finger mit der Zubereitung in Kontakt kommen. Sollten Sie Glasgläser vorziehen, verwenden Sie am besten kleine Gläser und bewahren Sie diese im Kühlschrank auf, da das Aloe-Vera-Gel nicht sehr lange haltbar ist.
Die „Wilde Schwaloe" leistet wunderbare Dienste, um sich in heißen und schwülen Sommertagen vor ***lästigen Blutsaugern zu schützen*** oder Bisse, Stiche und Wunden von Insekten damit zu behandeln. Den Duft des Citronellaöles können die kleinen Biester im wahrsten Sinne des Wortes nicht riechen.
Auch bei schwerer Akne, großporiger, fetter Haut, sowie Neurodermitis und Schuppenflechte, trockenen Hautpartien und schweren Beinen, werden Sie mit dieser Zubereitung sehr zufriedenstellende Ergebnisse erzielen. Reduzieren sie dafür am besten den Anteil an ätherischem Citronellaöl oder lassen Sie es ganz weg und ersetzen es einfach durch das Petit Grain-Öl (also insgesamt 30 Tr. Petit Grain)

„Aloe Rosa Dachs"

100 ml kaltgepresstes Bio-Distelöl (hilfreich bei Altersflecken, Akne, fetter und unreiner Haut)
70 ml Dachsschmalz (Wunden, Neurodermitis, Schuppenflechte, Verbrennungen)
30 ml kaltgepresstes Bio-Wildrosenöl (entzündungshemmend, ausgleichend bei trockener und fetter Haut, glättet Fältchen, mindert Pigmentflecken, Wund- und Narbenpflege)
1 KL Wollwachs
30 g Bienenwachs
50 g Aloe-Gel (Wunden, Narben, Akne, Verbrennungen, Neurodermitis, Schuppenflechte…)
evtl. Alkannawurzel (erhältlich z. B. bei Evelyn Deutsch, färbt die Zubereitung rosa und fördert den Hautstoffwechsel)
20 Tr. ätherisches Rosenöl 10%, kbA
30 Tr. ätherisches Pfefferminzöl, kbA

Erwärmen Sie das Distelöl mit dem Dachsschmalz, Wollwachs (und falls vorhanden der Alkannawurzel) im Wasserbad. Sobald das Öl-Schmalzgemisch die gewünschte Rosafärbung erhalten hat, können Sie die Wurzel abseihen und nun das Bienenwachs zugeben. Erwärmen Sie wieder alles im Wasserbad bis das Bienenwachs geschmolzen ist. Nehmen Sie die Mischung aus dem heißen Wasserbad und rühren Sie bis die Masse etwas abgekühlt, bzw. handwarm ist. Geben Sie nun das Wildrosenöl dazu und rühren abermals bis die Salbengrundlage wieder homogen ist. Rühren Sie nun das Aloe-Vera-Gel ein. Sollte die Masse nicht homogen werden, benutzen Sie den Stabmixer bis sich eine einheitliche, geschmeidige Salbe gebildet hat und tropfen Sie die ätherischen Öle dazu. Nun können Sie den Balsam – am besten in Pumpspender – abfüllen. Bewahren Sie die Zubereitung bis zur Verwendung im Kühlschrank auf.
Dieser stark kühlende und reizlindernde Balsam ist eine Wohltat für gereizte, gerötete und entzündete Haut. Nach einem Sonnenbad, sehr trockener Luft, bei Akne, Neurodermitis, Schuppenflechte, Ekzemen und Verbrennungen lindert, kühlt und heilt diese Zubereitung. Aber auch Schwellungen um die Augen oder geschwollene Beine, Krampfadern und Lymphödeme können damit gemildert werden. Ebenso profitieren fette und unreine Haut, Narben, Pigment- und Altersflecken von dieser zauberhaften Mischung. Sie ist der ideale Begleiter für die warme Jahreszeit.

Gutes Gelingen beim Mischen und Rühren der neuen Rezepturen wünscht Ihnen
Ihre Barbara Hoflacher www.heilpflanzen-schule.at

Erleben Sie kleinste Details.
Und großartige Augenblicke.
Für diesen Moment arbeiten wir.

ANZEIGE

NEU **ZEISS VICTORY® HT.**
Das hellste Premiumfernglas der Welt.

Eine Revolution im neuen Format: Das leistungsstärkste Dämmerungsfernglas der Welt, das VICTORY HT, ist ab sofort auch in 8x54 und 10x54 erhältlich. Trotz des 54er-Objektivs ist es so hell wie ein 56er-Fernglas und so leicht und kompakt wie ein 50er-Modell. Dank der großen Austrittspupille und SCHOTT HT Glas setzt das VICTORY HT also auch in 8x54 und 10x54 mit einer Transmission von 95% und mehr Maßstäbe. Bestens geschützt wird die innovative Optik durch eine extrem robuste und langlebige Bauweise. www.zeiss.de/sportsoptics

Burgstaller Waffenhandel GmbH
Treffling 110
9871 Seeboden
www.waffen-burgstaller.at

ZEISS
We make it visible.

Abgabe von Waffen nur an Inhaber einer Erwerberlaubnis. Kodiak.de 2015

ANZEIGE

MEINE GESCHICHTE

M12 MAUSER

WWW.MAUSER-M12.COM

Import und Fachhandels-Auskunft:
Idl GmbH • Südbahnstr. 1 • A-9900 Lienz
office@waffen-idl.com

JAGDAPOTHEKE

Text und Foto:
Barbara Hoflacher

„Tierisch starke Medizin"

die Schätze der (beinahe) vergessenen Jagdapotheke

Hier ein Rezeptvorschlag der sich je nach Belieben für Ihre Bedürfnisse variieren lässt.

Hirschcreme-Grundrezept

30 g Wollwachs (=Lanolinanhydrid!), dient als natürlicher Emulgator, da es ein Vielfaches an Wasser aufnehmen kann, es pflegt, schützt und wärmt die Haut
25 g Hirschtalg (ersatzweise Rehtalg oder auch Schaftalg aus artgerechter Haltung)
50 g Öl (Olivenöl, Ringelblumenöl, Johanniskrautöl, Erdäpfelöl, Murmeltieröl, Feldhasenöl…)
80 ml destilliertes Wasser (oder ein passender Kräutertee, der mit destilliertem Wasser aufgegossen wurde oder ein passendes Pflanzenhydrolat wie Rosen-, Lavendel- oder Rosmarinhydrolat)
20 Tr. ätherisches biologisches Lavendelöl.

So wird's gemacht:

- Sie benötigen ein Wasserbad (kleine Schüssel, in der man auch die Glasurschokolade erwärmt), ein kleines feuerfestes Gefäß für das destillierte Wasser/Hydrolat, einen Schneebesen oder Milchschäumer, Salbengläser (dafür eignen sich sehr gut leere Frühstücksmarmeladegläser)
- Reinigen Sie zuerst alle Gerätschaften (auch Löffel oder Messer oder Spachteln mit denen sie die Zutaten abwiegen) mit mindestens 70%igen Alkohol, damit keine Keime in die Creme kommen und sie gut haltbar wird. Sauberes Arbeiten ist das A und O in der Cremenküche!
- Wollwachs, Hirschtalg und Öl im Wasserbad gemeinsam schmelzen, bis die Masse 65° hat.
- Destilliertes Wasser/Tee/Hydrolat in einem separaten Gefäß ebenfalls auf 65° erwärmen.
- Rühren Sie nun das heiße Wasser/Hydrolat langsam in kleinen Portionen unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen oder Milchschäumer in die heiße Fettmasse. Die Fettmasse dazu aus dem heißen Wasserbad nehmen.
- Wasser kühlt wesentlich schneller ab als Öle und Fette. Arbeiten Sie daher am besten mit einem Thermometer und halten Sie das erwärmte Wasser/Hydrolat warm – z.B. im Wasserbad oder Fläschchenwärmer. Achten sie auch darauf, dass beim Erwärmen kein Wasser/Hydrolat verdampft – sonst ist die Wasserphase zu gering und Sie erhalten eine zu feste und wenig geschmeidige Creme.
- Kräftig und beständig weiterrühren, bis die Masse „Puddingkonsistenz" bekommt.
- Nun können Sie die ätherischen Öle dazugeben und nochmals alles gut verrühren.
- Die geschmeidige Creme in peinlich saubere kleine Gläser füllen.
- Warten Sie bis die Creme vollständig erkaltet ist, bevor Sie sie schließen, damit sich kein Kondenswasser unter dem Deckel bilden kann und die schöne Creme keinen Schimmelbefall bekommt.

Im Kühlschrank gelagert hält die Creme sicher 6 Monate. Sobald sie geöffnet und verwendet wird, sollten Sie sie innerhalb von 3 Monaten aufbrauchen.
Sie ist wunderbar geschmeidig, zieht schnell ein, hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl ohne stark nachzufetten und eignet sich für alle Hauttypen. Aufgrund der erwärmenden Eigenschaften sollte die Creme nicht zur Pflege von Neurodermitis und Schuppenflechte angewendet werden.

Variante – Wundheilcreme:

Halten Sie sich an das Grundrezept und verwenden Sie als fettes Öl Ringelblumenöl. Als Wasserphase eignet sich besonders gut ein Lavendelhydrolat oder ein starker Lavendeltee (mit destilliertem Wasser hergestellt). Für die Cremeherstellung ist destilliertes Wasser deshalb so wichtig, da es nicht verkeimen kann und so die Haltbarkeit der Creme verbessert. Auch ein starker Ringelblumentee ist hier sehr wirksam. Ätherisches Lavendelöl unterstützt die wundheilenden und hautpflegenden Eigenschaften der anderen Zutaten.
Diese Creme eignet sich gut für Wunden und Schrunden sowie zur Pflege sehr empfindlicher Haut und zur Vorbeugung und Pflege von Wundliegen und Wundreiben.

Variante – Rheuma- und Gelenkcreme:

Hier macht sich als fettes Öl Johanniskrautöl besonders bezahlt. Für die Wasserphase verwenden Sie am besten Rosmarinhydrolat oder einen starken Rosmarintee (der natürlich wieder mit destilliertem Wasser aufgegossen wird). Als ätherische Öle kommen z.B. biologisches Zitronen-, Latschenkiefer- oder Rosmarinöl (Chemotyp 1,8 Cineol) in Frage.
Die erwärmenden und durchblutungsfördernden Eigenschaften helfen bei Muskelverspannungen, Rückenschmerzen und Gelenkbeschwerden jeder Art.
Alle Varianten eignen sich auch zur Pflege und Behandlung von Tieren – z.B. die im Winter geplagten Hundepfoten, besonders dort wie viel Salz gestreut wird.
Probieren und testen Sie weitere Varianten ganz nach Ihrem Belieben. Mit etwas Geduld und Übung werden Sie bald begeistert sein und vielleicht auch Ihre Familie und Freundeskreis damit beglücken und beschenken.

In diesem Sinne wünsche ich gutes Gelingen und freue mich schon darauf Ihnen beim nächsten Mal eine andere alte Verwendung von Gamstalg in neuem Gewande vorstellen zu dürfen.

Ihre Barbara Hoflacher, Outdoorschule für Aroma- und Heilpflanzenkunde
Tel. 0512 / 578366 · E-Mail: barbara.hoflacher@uki.at