

# Mut-Salbe

Mit diesem Rezept für eine Mut-Salbe steht dir die Welt offen.

Du hast einen wichtigen Test oder einen Auftritt mit dem Schlagzeug? Und du könntest eine Extra-Portion Mut brauchen? Dann könnte dir die Mut-Salbe guttun! Die wichtigste Zutat der Salbe ist Thymian. Es ist ein Heilkraut, das deine Konzentration stärkt. Thymian fördert auch Mut, Selbstvertrauen und macht dich generell stark. Gut zu wissen: Früher badeten Männer in Thymian-Aufgüssen, um sich für die Schlacht zu stärken. Die Frauen steckten ihren Ehemännern vor dem Kampf Thymian-Zweige ans Gewand.

## Und so geht's:

1. Das Olivenöl in einen Topf geben und nicht über 40 Grad erwärmen. Überprüfe die Temperatur am besten mit einem Küchenthermometer. Lass dir notfalls von einem Erwachsenen dabei helfen.
2. Gib den Thymian dazu und lass es etwa 30 Minuten ziehen. Das heißt, du lässt es einfach stehen und wartest.
3. Erwärme das Ganze jetzt noch einmal und lass es noch einmal weitere 30 Minuten ziehen.
4. Nimm ein Sieb und siebe den Thymian aus dem Öl. Jetzt erwärme das Ganze noch einmal. Gib das Bienenwachs in das Öl und warte, bis das Wachs komplett geschmolzen ist.
5. Jetzt kannst du alles in ein sauberes und trockenes Marmeladenglas füllen und gut verschließen.

## Tipp:

Die Mut-Salbe auf Fußsohlen oder auf der Brust auftragen und gut einreiben. Du kannst aber zum Beispiel in der Schule auch nur an der Salbe riechen – für eine Extra-Portion Mut. Gutes Gelingen!

Du kannst frischen, aber auch getrockneten Thymian verwenden



### Das brauchst du:

- 1 verschließbares Glas, zum Beispiel ein altes Marmeladenglas
- Olivenöl, 100 Milliliter, das sind ungefähr 13 Esslöffel
- Thymian, 1 Esslöffel
- Bienenwachs, 8 Gramm
- 1 Topf
- Küchenthermometer (damit kann man die Wärme von Flüssigkeiten messen)
- Feines Sieb



Bienenwachs kann man in Form von Pastillen, also Kügelchen, kaufen, und zwar in Apotheken, Drogeriemärkten oder im Internet

Dieser Inhalt wurde in Kooperation mit „Kräuterwerkstatt – Tina Poller“ erstellt: [www.kraeuterwerkstatt.at](http://www.kraeuterwerkstatt.at)

Kinder dürfen nicht ohne Aufsicht der Erziehungsberechtigten, Eltern oder Lehrer Rezepte für Kräuteranwendungen etc. verwenden bzw. Mittel (Öle, Cremes, etc.) herstellen!

