

Rezeptsammlung



Autor: Oliver Neumeier
Version: 1.0
Datum: Montag, 21. Februar 2011

Copyright



Sie dürfen:

- das Werk bzw. den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen

Zu den folgenden Bedingungen:

Namensnennung

- Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen.

Keine kommerzielle Nutzung

- Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.

Keine Bearbeitung

- Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.

Wobei gilt:

Verzichtserklärung

- Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die ausdrückliche Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.

Nähere Informationen lesen Sie hier

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/>

Inhaltsverzeichnis:

Copyright	2
Inhaltsverzeichnis:	3
Spezielle Hinweise	4
Leinöl:	4
Bienenprodukte:	4
Propolis:	4
Kosmetische Produkte:	4
Rezepte Holz	5
Holzpflge mit Bienenwachs fest	5
Holzpflge mit Bienenwachs dickflüssig	6
Holzpflge mit Bienenwachs flüssig	6
Reiner Propolislack	6
Propolis-Leinöllack „Goldlack“	7
Variante „Russischer Lack“	7
Rezepte Leder	8
Lederpflege mit Bienenwachs	8
Rezepte Gesundheit	9
Propolis-Tinktur	9
Propolis-Extrakt	9
Propolis-Pflaster	10
Bienenwachsaufgabe	10
Rezepte Pflege	12
Lippenpflegestift einfach	12
Rezepte Bienen	13
Olli's Bienentabakrezept	13
Quellverzeichnis:	14

Spezielle Hinweise

Leinöl: Leinöl ist mit einem Flammpunkt von ca. 315 °C und einem Siedepunkt oberhalb von 350 °C eher schwer entzündlich.

Erwärmtes Leinöl nie unbeaufsichtigt lassen

ABER VORSICHT: Leinöl neigt bei hohem Zerstäubungsgrad zur Selbstentzündung unter Raumtemperatur. Mit Leinöl getränkte Textilien unbedingt in Wasser tränken oder in einem luftdichten Behälter (Schraubglas, Metalldose) aufbewahren bzw. kontrolliert verbrennen. Pinsel mit Leinölseife auswaschen oder bis zur nächsten Benutzung in rohes Leinöl hängen.

Bienenprodukte: Die Verwendung von Pollen, Propolis, Bienengift, Honig und Wachs kann unter Umständen zu allergischen Reaktionen führen.

Bei reizempfindlicher Haut oder einer Allergie gegen Bienenprodukte sollte man natürlich diese Eigentherapie nur in Absprache mit dem Arzt durchführen. Es betrifft besonders Pollenallergiker.

Alle Propolis- und Honig-zubereitungen sind lichtempfindlich! Man sollte sie daher immer in dunklen Gläsern oder Tiegeln jedoch niemals in Metall und vor allem kühl aufbewahren.

Propolis: Der Verkauf von Rohpropolis ist in Deutschland erlaubt. Medizinische Propolisprodukte wie z.B. Propolis-Tinkturen und Extrakte oder Salben mit entsprechenden Inhaltsstoffen dürfen in Deutschland nicht ohne weiteres verkauft werden

Kosmetische Produkte: wie z.B. Cremes, Salben, Seifen, Pflegestifte unterliegen in Deutschland der Kosmetikverordnung und müssen zugelassen werden. Die Herstellung für den Eigenbedarf ist zulässig. Ein Verkauf ist ohne Zulassung nicht zulässig.

Rezepte Holz

Holzpflge mit Bienenwachs fest

Zutaten:

- 450 g Öl (davon 300 g Oliven oder Jojoba Öl, 150 g Kokusnuss Öl)
- 90 g Bienen Wachs
- 90 g Carnuba Wachs
- 450 g destilliertes Wasser

Zubereitung:

Die Öle und Wachs zusammen in einem Topf im Wasserbad bei geringer Wärmezufuhr erwärmen bis sie geschmolzen sind. Dann das Wasser hinzufügen und alles gut umrühren bis eine cremige, klebrige Masse entstanden ist. Überschüssiges Wasser abgießen und die Masse im Wasserbad noch einmal langsam erwärmen und durchrühren NICHT WIEDER VERFLÜSSIGEN

Anwendung:

Etwas von der Masse auf ein weiches Tusch geben und damit das Holz der Möbel einreiben und solange polieren bis alles gut eingearbeitet ist. Überschüssiges Möbel Wachs mit einem Baumwolltuch abnehmen.

Haltbarkeit:

In einem geschlossenen Becher bis zu einem Jahr lagern.

Holzpflege mit Bienenwachs dickflüssig

Zutaten:

- 1000 g Leinöl 1000g
- 100 g Bienen Wachs 25g
- 50g Carnuba Wachs 12,5g

Zubereitung:

- Zutaten abwiegen und bereitstellen
- Die Leinöle und Wachse in einem Topf im Wasserbad bei geringer Wärmezufuhr langsam erwärmen bis die Wachse geschmolzen sind.

Anwendung:

Gefäß vor der Anwendung im Wasserbad erwärmen (Ca. 35-50 Grad).

Etwas von der Flüssigkeit auf ein weiches Tusch geben und damit das Holz der Möbel einreiben und solange polieren bis alles gut eingearbeitet ist. Überschüssige Holzpflege mit einem Baumwolltuch abnehmen.

Haltbarkeit:

In einem geschlossenen Becher bis zu einem Jahr lagern.

Holzpflege mit Bienenwachs flüssig

Zutaten:

- 1000 g Leinöl
- 25 g Bienen Wachs
- 12,5g Carnuba Wachs

Zubereitung:

- Zutaten abwiegen und bereitstellen
- Die Leinöle und Wachse in einem Topf im Wasserbad bei geringer Wärmezufuhr langsam erwärmen bis die Wachse geschmolzen sind.

Anwendung:

Etwas von der Flüssigkeit auf ein weiches Tusch geben und damit das Holz der Möbel einreiben und solange polieren bis alles gut eingearbeitet ist. Überschüssiges Holzpflege mit einem Baumwolltuch abnehmen.

Haltbarkeit:

In einem geschlossenen Becher bis zu einem Jahr lagern.

Reiner Propolislack

Zutaten:

- 300-400g Propolis
- 1 Liter Äthylalkohol (Spiritus, mind. 98%)

Zubereitung:

Ca. 300 bis 400 g Propolis in 1 Liter Äthylalkohol ansetzen. Unter regelmäßigem Schütteln (mehrmals täglich) 8 - 14 Tage stehen lassen. Die Essenz (ohne Bodensatz) abgießen und durch eine doppelten Nylonstrumpf filtrieren.

Anwendung:

Der Propolislack kann in dieser Form direkt auf Holzflächen aufgetragen werden. Er härtet relativ langsam und ergibt einen gelbbraunen Farbton.

Haltbarkeit:

Im dunklen und gut verschlossenen Behälter ist Propolisgranulat mehrere Jahre lang und Propolislack nahezu unbegrenzt

Propolis-Leinöllack „Goldlack“

Ein hochwertiger, sehr wohlriechender ökologischer Lack für Holzteile mit Hautkontakt wie Kinderspielzeug, Bad- und Saunamöbel, Küchenutensilien, Holzlöffel, etc. Wir empfehlen die Verwendung von chemiefreiem Leinöl.

Zutaten:

- 800 g Leinöl
- 250 g Bienenwachs
- 400 g Propolis

Zubereitung:

Gewichtsanteile Leinsamenöl/Bienenwachs/Propolis = 8/2,5/4.

Das Leinöl wird zur Lösung des Propolis erwärmt (ca. 60°-70° Sicherheitshinweise beachten) . Diese Lösung wird filtriert, anschließend wird, ebenfalls unter Erwärmung, das Bienenwachs eingerührt. Zur Erhöhung der Wasserbeständigkeit und für schnellere Trocknung kann man diesem Lack auch 10-50% chinesisches Tungöl zugeben. Ebenso erhöht sich die Härte dieses Lackes, wenn das Bienenwachs teilweise durch das härtere Karnaubawachs ersetzt wird.

Haltbarkeit:

Öllacke sollten unter Luftverschluß und dunkel aufbewahrt und innerhalb eines Jahres verbraucht werden.

Verdünnung:

Zur Verdünnung der Propolis-Öllacke empfehlen wir Balsamterpentin, Hierdurch wird ein tieferes Eindringen in das Holz beim Erstanstrich und eine schnellere Trocknung erzielt .

Variante „Russischer Lack“

Eine Variante des oben beschriebenen Lackes mit höherer Härte, bevorzugt verwendet bei Antiquitäten oder stärker beanspruchten Holzteilen.

Zutaten:

- 400 g Leinöl
- 100 g Bienenwachs
- 200 g Propolis

Zubereitung:

Gewichtanteile Leinsamenöl/Bienenwachs/Propolis = 4/1/2.
wie oben.

Haltbarkeit:

Öllacke sollten unter Luftverschluß und dunkel aufbewahrt und innerhalb eines Jahres verbraucht werden.

Verdünnung:

Zur Verdünnung der Propolis-Öllacke empfehlen wir Balsamterpentin, Hierdurch wird ein tieferes Eindringen in das Holz beim Erstanstrich und eine schnellere Trocknung erzielt .

Rezepte Leder

Lederpflege mit Bienenwachs

Leder wird gerade bei Schuhen stark beansprucht. Wer seine Lederschuhe nicht pflegt, muß leider Einrissen, Abrieb oder Wasserrändern rechnen. Der Wassergehalt des Leders spielt hierbei eine große Rolle, d.h. zu trockenes Leder neigt leichter zu oberflächlicher Rissbildung. Außerdem lassen Reißfestigkeit und Elastizität nach wenn der Wassergehalt 14 bis 18% unterschreitet.

Da die im Handel erhältlichen Lederpflege-Produkte immer unbedenklich sind, will ich hier ein Rezept für eine Bienenwachs-Lederpflege vorstellen.

Zutaten:

- 10g Bienenwachs
- 30g Lanolinan hydrid
- 60g Sojaöl

Zubereitung

- Geben Sie eine Schüssel in ein Wasserbad und erhitzen Sie langsam das Wasser.
- In die Schüssel werden dann nacheinander 10g Bienenwachs, 10 gehäufte TL Lanolin und 60 ml Sojaöl gegeben. (Mengenverhältnisse je nach eigenem Bedürfnis anpassen!)
- Warten Sie solange, bis das Wachs geschmolzen ist und schalten Sie den Herd ab. Verrühren Sie die Mischung mit einem Handrührer, bis Sie Ihnen homogen und cremig erscheint.
- Stellen Sie ein sauberes Döschen bereit, indem die fertige Bienenwachs-Schuhcreme abgefüllt werden kann.
- Lassen Sie die Bienenwachs-Schuhcreme abkühlen.
- Fertig ist die selbst gemachte Bienenwachs-Schuhcreme! Sobald sie ausreichend abgekühlt ist, können Sie loslegen Ihre schönen Lederschuhe damit zu behandeln. Ein kleiner Tipp: Dieses Rezept eignet sich besonders für helle Schuhe!

Anwendung:

Die Lederpflege mit einem fusselfreien Lappen auftragen und abtrocknen lassen. Danach kann mit einem Lappen oder einer weichen Bürste nachpoliert werden. Das Leder nur alle 1 bis 2 Wochen behandeln damit eine Übersättigung vermieden wird.

Haltbarkeit:

In einem geschlossenen Becher bis zu einem Jahr lagern.

Rezepte Gesundheit

Propolis-Tinktur

Eine Propolis-Tinktur kann man aus Propolis-Harz beziehungsweise Propolis-Pulver selbst herstellen.

Wenn man Harz verwendet, wird dieses zuerst zu Pulver verarbeitet. Je feiner das Pulver wird, desto besser und schneller lösen sich die Wirkstoffe im Weingeist. Mit Propolis-Tinkturen wird die Einnahme und äusserliche Anwendung des Propolis-Harzes leicht gemacht.

Propolis ist in Form einer Tinktur flüssig und man kann es tropfenweise anwenden. Die Tinktur kann man entweder pur oder verdünnt mit Wasser, Tee oder Milch verwenden. Sie eignet sich auch zur Einarbeitung in Cremes und Salben.

Man kann die Tinktur auch zu Propolis-Extrakt weiterverarbeiten.

Zutaten:

- 50 gr Propolis-Harz oder Pulver
- 100 ml 70%igen Weingeist (aus der Apotheke)

Zubereitung:

- Stecken Sie das Propolis-Harz in ein Tiefkühlfach bis es gefroren ist.
- Mahlen Sie das spröde, gefrorene Harz in einer alten Kaffeemühle zu Pulver oder zerkleinern Sie es mit einem Mörser.
- Geben Sie das Propolis-Pulver in ein Schraubdeckelglas.
- Übergiessen Sie das Propolis-Pulver mit dem Weingeist.
- Verschiessen Sie das Glas.
- Lassen Sie es an einem mindestens zimmerwarmen Ort für zwei bis sechs Wochen ziehen.
- Filtern Sie die Tinktur dann durch einen Kaffeefilter aus Papier.
- Der Filtrvorgang kann sich einige Stunden hinziehen, wenn das Propolis-Pulver sehr fein ist.
- Füllen Sie die Propolis-Tinktur in eine dunkle Flasche.
- Beschriften Sie die Flasche mit Inhalt und Datum.
- An einem kühlen Ort gelagert hält sich so eine Tinktur mindestens ein Jahr.

Haltbarkeit:

Kühl und dunkel gelagert, bis zu einem Jahr.

Propolis-Extrakt

Beim Propolis-Extrakt wird der alkoholische Anteil einer Propolis-Tinktur weitgehend verdunstet.

Der Propolis-Extrakt enthält dadurch einen sehr hohen Anteil Propolis, ist aber dennoch nicht so hart wie das reine Harz. Stattdessen ist der Propolis-Extrakt sirupartig und klebrig.

Man kann Propolis-Extrakt direkt äusserlich anwenden oder man arbeitet ihn in Cremes und Salben ein.

Zutaten:

- Propolis-Tinktur

Zubereitung:

- Die Propolis-Tinktur wird in ein offenes Gefäss gegossen.
- Lassen Sie das Gefäss stehen und decken Sie es zum Schutz vor Staub mit einem groben Leintuch ab, damit der alkoholische Anteil der Tinktur verdunsten kann.

- Nach einigen Wochen ist der Weingeist größtenteils verdunstet,
- Der Propolis-Extrakt ist eine zähe Masse, die an Sirup erinnert.

Haltbarkeit:

Kühl und dunkel gelagert, bis zu einem Jahr.

Propolis-Pflaster

Zutaten:

- 100g Bienenwachs
- 30g Propolis-Tinktur oder 20g pulverisiertes Reinpropolis
- 20g Honig

Zubereitung:

- Zutaten abwiegen und bereitstellen
- Bienenwachs im Wasserbad erwärmen bis Wachs geschmolzen ist
- Wachs von der Kochstelle nehmen und unter rühren abkühlen lassen
- Propolistinktur unter rühren zugeben
- Honig unter rühren zugeben
- Masse kalt rühren

Anwendung:

Wenn Sie Wachs verflüssigen und mit Propolislösung und Honig versetzen, erhalten Sie nach dem Erkalten eine pastöse Masse, die sich für Umschläge und Pflaster (Geschwüre, zum Beispiel Ulcus cruris), Frostbeulen, aber auch für frische Wunden und als Kaumasse gegen Parodontose und Entzündungen in der Mundhöhle eignet.

Haltbarkeit:

In einem geschlossenen, dunklem Becher bis zu einem Jahr lagern.

Bienenwachsauflage

Zutaten:

- ca.100g rückstandsfreie Bienenwachs
- 1 Baumwoll- oder Leinentuch ca. 50x50 cm (möglichst schadstofffrei)

Zubereitung:

- Das rückstandsfreie Bienenwachs einschmelzen (Temperatur 65-70°C)
- Ein Tuch in heißes Wachs taucht.
- Herausnehmen und kurz abtropfen lassen.
- Das Tuch noch gut warm auf die gewünschte Größe falten.
- Zur Wachdickensteigerung kann mehrfach getaucht werden

Anwendung:

Die fertige Wachsauflage sollte zwischen 75 und 85 Gramm wiegen. Das verwendete Wachs ist "naturbelassen". Es wird mit Wärmeflasche oder Fön auf höchstens 60° C gebracht und direkt auf die pflegebedürftigen Stellen aufgelegt.

Es soll "kleben". Man deckt ein schafwollenes Tuch darüber und hält es mit einer Wärmeflasche einem Dinkel- oder Rapskissen bei Temperatur. Ein Frottétuch kann da nicht mithalten. Die sanfte Methode erfordert die Mitwirkung des Hilfesuchenden. Er soll eine bis drei Stunden still und entspannt liegen. Er muß sich der Wachsauflage auch geistig zuwenden und darf seine Selbstheilungskräfte nicht durch eine andere Tätigkeit ableiten. Nach der Behandlung trägt man Wolle. Nora Müller aus Frickingen empfiehlt die Wachsauflage auch kalt gegen Juckreize und Entzündungen.

Die Wachsauflage kann 40 bis 50 mal benutzt werden. Als Faustregel gilt: So lange sie noch „nach Biene“ duftet, ist sie wiederverwendungsfähig.

Rezepte Pflege

Lippenpflegestift einfach

Zutaten:

- 110g Olivenöl
- 25g Bienenwachs
- 25Tropfen Backaroma oder ätherisches Öl nach Geschmack z.B. Eukalyptus

Zubereitung:

- Zutaten abwiegen und bereitstellen
- Öl mit Bienenwachs im Wasserbad erwärmen bis Wachs geschmolzen ist
- Öl von der Kochstelle nehmen und unter rühren abkühlen lassen
- Backaroma oder ätherische Öle zufügen
- In Lippenstifthüllen füllen
- nach einigen Minuten nachfüllen
- ganz Abkühlen lassen

Haltbarkeit:

Kühl bis zu einem Jahr.

Rezepte Bienen

Olli's Bienentabakrezept

Anbei mein Rezept für meinen Bienentabak.

Die unten aufgeführten Pflanzen werden frisch, am besten zu Vollmond, gesammelt und zum Trocknen an einem luftigen, warmen Ort in Bündeln zum Trocknen aufgehängt.

Nachdem die Zutaten getrocknet sind werden Sie Bei kleinen Mengen mittels einer Schere und Astschere geschnitten. Für Größere Mengen empfiehlt sich ein Gartenhäcksler am besten mit Auffangbehälter. Die Stücke sollten Ca. 1cm lang sein. Gelagert wird das ganze dann in einer luftdichten Kunststoffbox im Schrank.

Rainfarn		60%
Schafgarbe, Lavendel, Dost	20%	
Kirschzweige		5%
Haselnusszweige mit Blättern	5%	
Holunderzweige mit Blättern	5%	
Etwas Stroh	5%	

In meinem letzten Rezept habe ich noch Kiefernrinde und Fichtenspäne zugesetzt. Das mache ich inzwischen nicht mehr da damit der Raucher zu sehr verharzt.

Tipp:

Wer besonders aggressive Bienen hat kann noch als besondere Zutat eine Bienenwabe kleinern und mit in die Mischung geben. Pauschal würde ich davon abraten denn es ist schon gemein den Bienen ein nahendes Feuer anzukündigen aber noch gemeiner ist es Ihnen zu vermitteln dass Ihr stock schon brennt.

In diesem Sinne immer FAIR bleiben

LG Oliver

Quellverzeichnis:

Lederpflege Rezept: Bienenwachs-Schuhcreme
[Andrea Munich, www.gartenpflege-tipps.de](http://www.gartenpflege-tipps.de)

www.meinekosmetik.de

www.karlheinz-graf.de Inhaltsverzeichnis

[Lexikon der Aromatherapie.](#)

www.dick.biz