

## Gänseblümchentinktur und Gänseblümchencreme

### Aus was?

- \* Für die Tinktur: Gänseblümchenblüten, Distel- oder Mandelöl

### Wie?

- \* Auf einer Wiese pflückst du Gänseblümchenblüten. Pflücke dort, wo nicht so viele Menschen und Hund rumlaufen. Kleine Krabbeltiere kannst du von den Blüten pusten.
- \* Fülle die Blüten in ein sauberes Glas- oder Keramikgefäß und gieße so viel Öl über die Blüten, so dass diese knapp mit Öl bedeckt sind. Lege den Deckel auf das Gefäß.
- \* Stelle das Gefäß in einen Topf mit Wasser und erhitze das Wasser auf 60 – 80 Grad. Bei der Temperatur lasse alles eine Stunde ziehen. Die Temperatur darf nicht zu hoch werden. Miss öfter die Temperatur oder stelle den Topf mit dem Gefäß in den Ofen, der auf 60 Grad geheizt ist.
- \* Stelle dann dein Gefäß mit Deckel auf die Fensterbank. Nach drei Tagen gieß alles durch ein feines Sieb oder Tuch und fange das Öl auf.
- \* Fülle das Öl in ein dunkles Glasfläschchen und bewahre es kühl und dunkel auf. Verbräuche es innerhalb von vier Wochen.
- \* Diese Tinktur hilft gegen rissige Hautstellen und bei Prellungen oder blauen Flecken.



Fotos: privat

### Warum selbst machen und nicht kaufen?

- ♥ Gänseblümchen wachsen schnell nach und machen neue Blüten. Du kannst sie daher pflücken, ohne den Insekten zu viel Nahrung wegzunehmen. Die Tinktur besteht nur aus natürlichen Substanzen.

### Für die Salbe:

- \* Gänseblümchentinktur, Bienenwachs, Lanolin, Aromaöl
- \* Miss 100 ml Gänseblümchentinktur ab.
- \* Verrühre diese in einem sauberen Glas- oder Keramikgefäß mit 5 g Bienenwachs (vom Imker oder in einem Kreativladen) und 10 g Lanolin (Wollwachs, das bekommst du in der Apotheke).
- \* Erhitze die Mischung vorsichtig im Wasserbad und rühre ab und zu mit einem Metallstab um, bis das Wachs geschmolzen ist.
- \* Lass ein paar Tropfen von der Mischung auf einem Teller erkalten. Wenn die Salbe nicht fest genug ist, tue noch etwas Wachs dazu. Ist sie zu fest, kannst du etwas Öl dazu geben.
- \* Du kannst auch einige Tropfen mit Aromaöl dazu geben.
- \* Fülle die fertige Mischung in einen Salbentiegel oder eine Aluminiumdose. Das Gefäß muss sauber sein. Du kannst diese mit medizinischem Alkohol desinfizieren oder sie grünlich mit Spülmittel und Wasser reinigen und mit einem sauberen Tuch trocken.
- \* Bewahre die Salbe an einem dunklen und kühlen Ort auf und verbrauche sie innerhalb von vier Wochen.
- \* Die Salbe hilft gegen rissige Haut und bei Prellungen und blauen Flecken.



Foto: privat

### Tipp:

- ♥ Wenn du viel an deinen Fingernägeln knabberst, kannst du die Salbe benutzen und dir öfters die Nägel und die Haut um die Nägel damit einreiben. Das tut deinen Fingern und deiner Seele gut.