

Gänseblümchensalbe im Heißauszug

Gänseblümchensalbe hilft bei Entzündungen, Wunden und Schnitten, bei wunden oder trockenen Lippen und bei Hautausschlägen.

Es ist ein ganz einfaches Rezept, dass du mit einigen Hilfsmitteln schnell selber machen kannst

Du brauchst dazu:

- ein Teesieb
- einen kleinen Topf
- Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)
- Gänseblümchenblüten
- Bienenwachs (als Plättchen aus der Apotheke oder Reste von Bienenwaxkerzen, keine anderen Kerzen benutzen !!!)
- eine Küchenwaage
- und kleine Döschen oder Glastöpfchen mit Deckel für die fertige Salbe



Sammele die Blütenköpfe an einem sonnigen Tag. Denn nur an einem Tag mit Sonnenschein öffnen sich die Blütenköpfe ganz, um den Insekten ihren Nektar zu bieten.



Wenn es kälter, regnerisch oder bedeckt ist, frieren die kleinen Blumen und die Insekten haben auch nicht viel Lust, umher zu fliegen. Daher sparen sich dann alle die Energie und schlafen noch ein bisschen. Doch wenn die Sonne scheint und die Temperaturen wieder steigen, dann kannst du gut beobachten, wieviel Leben plötzlich auf der Wiese ist. Dann summt und brummt es, die Grashüpfer springen um die Wetter und dann ist die richtige Zeit, um die Blüten zu sammeln.



Apropos Insekten:

Wenn du die Blüten sammelst, legt sie kurz auf ein helles Tuch, damit die Insekten die Chance haben, noch wegzulaufen.



Dann kannst du die gesammelten Blüten in ein Schraubglas tun und das Öl drüber geben, bis die Blüten bedeckt sind. Je mehr Gänseblümchen-Blüten du in das Glas füllst, desto intensiver ist die Salbe nachher. Jetzt stellst du das Glas in einen Topf mit heißem Wasser.

Es darf nicht kochen, so ca. 80 Grad sind gut.

Wenn das Wasser blubbert, ist es ein bisschen zu heiß und du musst ein wenig kaltes Wasser dazu tun.



Beim Kochen des Wassers, das passiert bei 100 Grad, werden die wichtigen Stoffe in den Gänseblümchen zerstört und die Salbe hilft nicht mehr so gut. Das Glas sollte ca. 1 Stunde im Wasserbad stehen, dann ist das Heilöl fertig.

Gieße nun dein Gänseblümchen-Öl durch das Teesieb (die übrig gebliebenen Blüten kannst du in den Kompost geben oder vergraben) in ein größeres Glas.



Nun brauchst du die Küchenwaage:
- für 100 ml Öl brauchst du 10-12 Gramm Bienenwachs



Den abgewogenen Bienenwachs und das Öl kommt wieder in eine Wasserbad. Auch hier ist es wichtig, das Wasser nicht kochen zu lassen, denn auch im Bienenwachs sind sehr wichtige Stoffe enthalten.

Ob die Salbe dann fest genug ist, kannst du mit einem Löffel probieren. Gebe etwas von der Flüssigkeit mit dem Löffel auf einen Teller. Dann kannst du, wie beim Marmeladekochen, sehen, ob die Flüssigkeit fest genug wird.



Dann füllst du die heiße Öl/Bienenwachs-Mischung in ein Döschen und lasse es abkühlen.

dann kommt noch ein Zettel mit dem Namen der Salbe darauf.

Ein Tipp noch zum Verfeinern der Salbe:

Es kann sein, dass die Salbe ziemlich fest wird, wenn sie im Töpfchen abgekühlt ist.

Um die Geschmeidigkeit zu erreichen, kannst du Lanolin (Wollwachs) aus der Apotheke hinzufügen, und mit verschmelzen lassen, bevor die Salbenmischung kalt wird. Außerdem habe ich noch 5 Tropfen Lavendel Öl (ätherisches Öl) dazugegeben. Das riecht sehr angenehm und beruhigt die Haut.



Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht
Gabi

Ihr wollt bestimmt noch wissen, warum Gänseblümchenblüten so gut für die Haut sind:

In den Blüten befinden sich wichtige Stoffe:

- Saponine (Seifenstoffe): Sie wirken antibiotisch, entzündungshemmend und schleimlösend

- Gerbstoffe: Sie wirken zusammenziehend (adstringierend). Sie helfen bei offenen Wunden und Schnitten. Die Gerbstoffe ziehen die Haut zusammen und dadurch heilt sie schneller.
- Flavonoide: Sie senken den Blutdruck, stärken das Immunsystem und lindern Entzündungen
- Schleimstoffe: Sie hüllen die Schleimstoffe ein und regulieren den Stuhlgang

Also alles in Allem eine Power-Pflanze

Das sind Angaben, die einen Arztbesuch nicht ersetzen. Doch als Begleitmittel bei kleineren Wehwechen sind sie zu empfehlen. ;-)