

Gänseblümchensalbe – Zarte Heilung aus der Wiese

Einfaches Rezept & Schritt-für-Schritt-Anleitung

■ Wofür ist Gänseblümchensalbe gut?

Die Salbe wirkt:

- entzündungshemmend – bei kleinen Hautreizungen oder leichten Ekzemen
- schmerzlindernd – bei blauen Flecken oder Prellungen
- hautpflegend – bei rauer, rissiger oder trockener Haut
- unterstützend bei Gelenkschmerzen – in Kombination mit sanfter Massage
- für Kinder geeignet – sanft und natürlich

■ Rezept: Gänseblümchensalbe selber machen

Du brauchst:

- 1 Handvoll frische Gänseblümchenköpfe
- 100 ml kaltgepresstes Olivenöl oder Mandelöl
- 10 g Bienenwachs (oder vegane Alternative wie Candelillawachs)
- Ein Schraubglas oder Salbentiegel
- Ein feines Sieb oder ein Tuch zum Abseihen

■ Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Gänseblümchen sammeln

- An einem sonnigen, trockenen Tag – sauber und fernab von Straßen.

2. Ölauszug herstellen

- Blüten ins Glas geben, mit Öl bedecken. 2–3 Wochen ziehen lassen oder 1–2 Stunden im Wasserbad ausziehen.

3. Abseihen

- Öl durch Sieb oder Tuch in Topf gießen. Blüten gut ausdrücken.

4. Bienenwachs einrühren

- Öl im Wasserbad erwärmen, Wachs einrühren und schmelzen lassen.

5. Abfüllen

- Flüssige Salbe in Tiegel füllen, abkühlen lassen und verschließen.

■ Anwendung & Haltbarkeit: