Gänseblümchentinktur - Rezept & Anwendung

Die zarten Gänseblümchen (*Bellis perennis*) tragen eine sanfte, doch wirkungsvolle Heilkraft in sich: eingefangen in einer Tinktur. Diese lässt sich leicht selbst herstellen und ist ein wertvoller Begleiter im Alltag.

Wirkung und Anwendung

- Entzündungshemmend
- Wundheilend
- Schmerzlindernd
- Stoffwechsellanregend
- Krampflösend

Anwendungen:

- Äußerlich: bei Prellungen, blauen Flecken, Muskelverspannungen
- Innerlich: zur Anregung von Leber und Galle (nach Rücksprache)
- Gurgeln: bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum (verdünnt)

Zutaten

- Frische Gänseblümchen (Blüten, Blätter, Stiele)
- Hochprozentiger Alkohol (mind. 40 %)
- Ein Schraubglas
- Dunkle Tropfflaschen zur Aufbewahrung
- Sieb oder Stofftuch zum Filtern

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Erntezeit: Sammle die Blüten an einem sonnigen, trockenen Tag.
2. Vorbereitung: Reinige sie sanft - nicht waschen.

3. Einlegen: Blüten in ein Glas geben, mit Alkohol bedecken.
4. Ziehen lassen: 2-4 Wochen hell, aber nicht sonnig lagern. Täglich schütteln.
5. Abseihen: Durch ein Tuch oder Sieb filtern, gut ausdrücken.
6. Abfüllen: In dunkle Tropfflaschen füllen, kühl und dunkel lagern.

Anwendung und Dosierung

- Äußerlich: Einige Tropfen direkt auf die Haut oder in Salben mischen.
- Innerlich: 10-20 Tropfen in Wasser, 1-2x täglich (nach Rücksprache).
- Gurgeln: 10 Tropfen auf 100 ml Wasser verdünnt.

Ein Tropfen Wiesenmagie für deinen Alltag - mit Liebe selbst gemacht.