

Gänseblümchen-Salbe bei trockener Haut

Die kalten Tage rücken näher und damit auch die Zeit, in der sich unser Körper über jede Unterstützung freut. Dominik Imhof zeigt, wie uns die Natur bis tief in den Winter hinein eine Vielfalt an Wildpflanzen bietet, die unseren Alltag bereichern und unser Wohlbefinden positiv beeinflussen können. Eine dieser wertvollen Pflanzen ist das Gänseblümchen.

In der Zeit, in der unsere Haut strapaziert wird, können wir die Kraft des Gänseblümchens nutzen. In der Volksheilkunde wird das Gänseblümchen gerne als Salbe bei trockener, rauer und strapazierter Haut eingesetzt.

Die Basis für die Salbe bildet ein Gänseblümchen-Ölauszug. Diesen kann man mit frischen oder getrockneten Gänseblümchen herstellen, entweder als warmen oder kalten Ölauszug. Als Basis-Öl empfiehlt sich Olivenöl, das ebenfalls bei trockener und rissiger Haut helfen kann.

Herstellung Ölauszug

Ein Glas mit zerkleinerten Blüten auffüllen und mit Olivenöl übergießen, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. Das Glas verschliessen und ca. 3 Wochen bei Raumtemperatur stehen lassen. Täglich schütteln, damit sich kein Schimmel bildet. Wenn es schnell gehen muss: Die Öl-Pflanzen-Mischung im Wasserbad für ca. 3 Stunden bei 50°C ausziehen lassen.

Herstellung Salbe

Die Pflanzenteile aus dem Öl sieben. Pro 100 ml Ölauszug 10 g Bienenwachs verwenden. Den Ölauszug und das Wachs mischen und im Wasserbad oder im Salbenstövchen erwärmen. Mit einem Holz- oder Glasstab umrühren, bis das Wachs geschmolzen ist. Anschliessend in ein Salbentöpfchen abfüllen und auskühlen lassen. Den Deckel erst montieren, wenn die Salbe ausgekühlt ist, damit sich kein Kondenswasser bildet. Die Salbe mit dem Herstellungsdatum und dem Inhalt beschriften. Fertig ist die kostbare Salbe für die kalten Tage.



Dominik Imhof Wildpflanzenexperte

Hintergrund: seit der Jugendzeit interessiert an Sport, Natur und Ernährung

Ausbildung: Fachberater für Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen und -pilzen (HfWU), Heilpflanzenfachmann TEN

Leidenschaft: an Kursen seine Erfahrungen über essbare Wildpflanzen und -pilze an interessierte Menschen weitergeben

Mehr über Dominik unter: uchruut.ch