

Gänseblümchenöl ansetzen

Endlich wachsen sie wieder in unseren Gärten. Die Gänseblümchen. Wussten sie schon um die Heilwirkung des Gänseblümchens? Das Gänseblümchen ist die **kleine Schwester der Arnika** und ist sozusagen als **entzündungshemmendes Wundpflaster** ein Helfer für unterwegs. Zerrieben oder zerquetscht ist der Saft bei Insektenstichen oder Folgen von Brennnesselkontakt ein heilender Verband. Bei **Stürzen** dürfen gerne auch mal 3 Gänseblümchen gegessen werden, wenn gerade keine Arnikakügelchen zur Hand sind. Verfeinern sie doch auch mal ihren Quark oder den Salat mit ein paar Gänseblümchen.

Heute möchte ich Ihnen vorstellen, wie sie für den Hausgebrauch ein **Gänseblümchenöl** herstellen.

Nehmen sie ein sauberes, kleines Glas mit Schraubverschluss.

Sammeln sie –am besten zur Mittagszeit- ein paar Gänseblümchen. (Der Boden des Glases darf bedeckt sein). Bitte denken sie daran, nur trockene, geöffnete Köpfchen zu sammeln. Wenn die Blüten nass sind, besteht Schimmelgefahr.

Nun füllen sie hochwertiges Öl (gerne ein gutes Olivenöl) in das Glas. Es reicht schon so viel, bis die Blüten bedeckt sind.

Verschließen sie das Glas und lassen sie es nun bei Zimmertemperatur, aber ohne direkte Sonneneinstrahlung, ca. drei bis sechs Wochen ausziehen.

Schwenken sie täglich das Glas, damit sich die Wirkstoffe besser lösen und Schimmelbildung vorgebeugt wird.

Am Ende dieser Zeit sehen sie die Pflanzenteile ab und bewahren das Öl in einer dunklen Schraubflasche auf.

Das Öl sollte nun ein gutes Jahr haltbar sein.

Bei Bauchschmerzen kann das Öl sanft aufs Bäuchlein des Kindes massiert werden.

Viel Spaß und Erfolg beim Nachmachen!

