

- Beratung
  - Seminare
  - Verkauf



Garten Doktor • Heßlingsweg 71 • 44309 Dortmund

## Ringelblume (*Calendula officinalis*)

Sie gehört zur Familie der Korbblüter und stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum. Bereits Hildegard von Bingen schrieb über die Heilkraft dieser Pflanze. Über Klostergärten verbreitete sie sich in ganz Europa.

Die Blüten erscheinen von Juni bis Oktober.

## Ringelblumenöl

Es wird bei Verletzungen, Wunden, Insektenstichen, Hauterkrankungen, Muskel- Gelenk- und Bandscheibenbeschwerden (Ischias) auf die Haut aufgetragen.

Es hat hervorragende Heilwirkungen und kann direkt verwendet werden.

Es ist aber auch die Basis zur Herstellung von Cremes oder Salben.

Rezept:

Ein Glas voll Ringelblumenblüten sammeln.

Ein gutes Öl (Olivenöl, Sonnenblumenöl etc) über die Blüten gießen, bis sie bedeckt sind.

Das Glas gut verschließen und an einen warmen Platz stellen.

Das Öl/Ringelblumengemisch ab und zu durchschütteln.

Drei Wochen warten.

Danach das fertige Ringelblumenöl abfiltern (Kaffeefilter/feines Sieb)

In eine dunkle Flasche gießen und an einem kühlen Ort aufbewahren.

## **Ringelblumensalbe**

Als fettreiche Allroundsalbe eignet sie sich bei schlecht heilenden Wunden, Blutergüssen, Geschwüren, Quetschungen, Zerrungen und Ekzemen.

Sie ist antibakteriell, entzündungshemmend, schwellungslindernd und krampflösend.

Die Salbe ist sowohl für die Behandlung äußerer Hautleiden als auch zur grundsätzlichen Pflege geeignet.

Rezept:

30 ml Ringelblumenöl

2 gr. Bienenwachs (Reformhaus/ Imker)

Vermische das Öl und das Wachs in einem Glas und stelle es in ein Wasserbad (z.B. kochendes Wasser in einer Pfanne)

Warte, bis sich das Bienenwachs aufgelöst hat.

Rühre die Mischung um.

Gebe ein paar Tropfen auf einen Teller und lasse sie erkalten.

Prüfe, ob die Konsistenz ok ist. Achtung: Auf dem Teller erscheint es wegen der geringen Menge härter als die Gesamtsalbe.

Ergänze das Öl oder Wachs, je nach Testergebnis. Je mehr Öl, desto flüssiger, je mehr Wachs, desto fester.

Nehme die Mischung aus dem Wasserbad, sobald du mit der Konsistenz zufrieden bist.

Lasse die Salbe auf Handwärme abkühlen.

In ein verschließbares Gefäß füllen und verschließen, sobald die Salbe komplett abgekühlt ist.