



Ringelblumensalbe

Kräuter eignen sich hervorragend für selbstgemachte Kosmetik.

Die Ringelblume ist in der Naturheilkunde vor allem für ihre wundheilende Wirkung bekannt, weshalb die Ringelblumensalbe wohl zu den beliebtesten Heilsalben bei der Behandlung von Insektenstichen, Verbrennungen oder kleinen Wunden gehört.



ZUTATEN

250 g gereinigtes Lanolin
(erhältlich in Apotheken)

(alternativ kann auch Butter- oder
reines Schweineschmalz verwen-
det werden)

Ringelblüten

ZUBEREITUNG

Lanolin (alternativ Butter- oder reines Schweineschmalz) in einer Pfanne schmelzen und so viele Ringelblüten hinzugeben, wie das Fett aufnehmen kann.

Leicht köcheln, aber nicht zu heiß werden lassen. Nach ca. 5 Minuten vom Herd nehmen und einen Tag stehen lassen.

Am nächsten Tag nochmals leicht erwärmen, abseihen und in Cremetiegel abfüllen.

TIPP: Die Ringelblume wirkt
abschwellend, antibakteriell,
antiseptisch, blutreinigend,
entzündungshemmend, krampflö-
send und verdauungsfördernd.