



Die hier vorgestellten Rezepte verstehen sich als begleitende Maßnahmen und entsprechen volksmedizinischen Erkenntnissen.

Ich danke an dieser Stelle Frau Dr. Hindrichs (Apotheke „In den Bremen“, Simmerath) ganz herzlich für die freundliche Unterstützung bei den Rezeptzusammenstellungen!



Das Gänseblümchen als Heilkraut

Gänseblümchentee

bei Katarren der Atemwege und zur Hilfe beim Abhusten, bei Durchfall und Magen- und Darm-Katarr, zur Blutreinigung bei Hautleiden wie Ekzemen und Flechten

► **Die Zutaten:**

2 TL Gänseblümchenblüten, 1 Tasse Wasser

► **So wird's gemacht:**

2 TL Gänseblümchenblüten werden mit 1 Tasse Wasser kalt angesetzt und kurz aufgekocht. Abgedeckt lässt man den Tee 15 Minuten ziehen und filtert schließlich die Blüten ab. Über den Tag verteilt trinkt man 3 Tassen von dem Tee.

Gänseblümchen – Spitzwegerichhonig

gegen Husten

► **Die Zutaten:**

1 Hand voll Gänseblümchenblüten, 1 Hand voll Spitzwegerichblätter, 1 Hand voll Märzveilchen, 1 Glas Bienenhonig

► **So wird's gemacht:**

Die frischen Blüten und Blätter sorgfältig verlesen, waschen und vorsichtig trocken tupfen. Blüten und Blätter so lange auf Küchenkrepp oder Küchentüchern auslegen bis sie ganz trocken sind. 1/3 der Blüten und Blätter in ein Einmachglas schichten, 1/3 des Honigs darüber gießen. Dann wieder 1/3 der Blüten und Blätter hineinschichten ... so lange bis alle Zutaten in dem Glas aufgeschichtet sind. Die letzte Schicht muss immer der Honig sein. Pflanzenteile müssen luftdicht vom Honig eingedeckt sein, deshalb sollte das Glas zwischendurch durchgerüttelt werden, damit Luftbläschen entweichen können. Das Glas sollte mit einem Baumwolltuch abgedeckt wer-

den. Das Ganze 14 Tage ruhen lassen und hin und wieder leicht durchschütteln. Dann durch ein Haarsieb abseihen. Bei Husten dreimal täglich einen Teelöffel einnehmen und langsam im Mund zergehen lassen. Der Honig ist nach den drei Wochen übrigens etwas dünnflüssiger geworden und eignet sich sehr gut auch zum Süßen von Tees.

Sommerblüten – Körperöl

zur Pflege für trockene und strapazierte Haut und zur Massage

Immer eine sehr schöne Geschenkidee!

► **Material und Zutaten:**

eine Weißglasflasche, 1 Tasse frische Gänseblümchenblüten, 1 Tasse frische Malvenblütenblätter, 2 Tassen süßes Mandelöl (preiswertere Alternative: kaltgepresstes Olivenöl, 5 Tropfen ätherisches Rosenöl)

► **So wird's gemacht:**

Die Blüten werden sorgfältig verlesen und gut durchgemischt. Auf einem Backblech, mit Pergamentpapier oder einem Mulltuch ausgelegt, lässt man die Blüten 1 Tag anwelken und gibt sie schließlich in eine Weißglasflasche. Nun gießt man das Öl darüber und schüttelt das Ganze kräftig durch. Alle Blüten müssen luftdicht mit Öl bedeckt sein. An einem sonnigen, warmen Platz muss der Ansatz ca. 3 Wochen ruhen. Dabei ist es wichtig, die Flaschenöffnung an den ersten 2–3 Tagen nur mit einem Mullläppchen zuzubinden, damit entstehendes Kondenswasser verdunsten kann. Danach kann die Flasche fest verschlossen werden. Nach der Ruhezeit, wenn alle Wirkstoffe der Blüten ins Öl übergegangen sind, wird das Öl ab-

gefiltert. Mit dem ätherischen Rosenöl wird das Ganze intensiviert und nochmals gut geschüttelt. Mit einem hübschen Etikett versehen, wird sich jeder Beschenkte sicher freuen.

Gänseblümchen – Malventee

zur unterstützenden Therapie bei Hauterkrankungen wie Ekzeme und Ausschlag sowie bei Husten, Heiserkeit und Halsweh

► **Die Zutaten:**

3 TL getrocknete Gänseblümchenblüten, 3 TL getrocknete Malvenblüten, 3/4 Liter Wasser

► **So wird's gemacht:**

Das Wasser zum Kochen bringen und die Blüten damit überbrühen. Anschließend 10 Minuten abgedeckt ziehen lassen und abseihen. Über den Tag verteilt trinken. Dieser Tee ist wohlschmeckend und daher für Kinder besonders geeignet.

Gänseblümchen – Rosenwellnessbad

für Erzieher nach einer erlebnisreichen Woche zum Abtauchen und Wohlfühlen

► **Die Zutaten:**

1 Hand voll frische Gänseblümchenblüten, 2 Hände voll Duftrosenblüten, ungespritzt, 200 ml Sahne, 6 Tropfen ätherisches Rosenöl, 1 Abflusssieb für die Badewanne

► **So wird's gemacht:**

Die Gänseblümchenblüten und Rosenblüten werden sorgfältig verlesen und gewaschen, die Rosenblüten zupft man ab. Nun wird das Rosenöl in die Sahne eingerührt. Die so angereicherte Sahne wird nun in das Badewasser gegeben und gut mit dem Wasser verrührt. Zum Schluss streut man die Blüten auf das Badewasser. Beim Wasserablassen bitte auf den Abfluss ein Abflusssieb geben, damit die Blüten abgefiltert werden können. Dieses Bad ist Luxus pur! Es gibt Tage, da sollte man es sich wirklich gönnen, dem Alltag zu entfliehen ...

