

Gisela Wroblewski

Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB
Brunnenweg 1a, D-24232 Dobersdorf/OT Lilienthal
04303 928250 (tel)
04303 928230 (fax)
info@gesundheitsberatung-gw.de

Ernährungsberatung
Haut & Haar-Beratung
Kneipp-Beratung
Fastenbegleitung
und Vorträge



WUNDCREME

FÜR DIE GESTRESSTE NASE UND... EINFACH SELBST GEMACHT!

Zutaten:

Je 10g	Ringelblumenblüten (mit Kelch) und Kamille
5g	Scharfgarbe
3g	Spitzwegerich (Kräuter gibt es auch beim Kräuterpflug in Kiel oder Apotheken)
Gewürze:	3 Nelken und ca. 5cm Zimtstange
ca. 100ml	Olivenöl, kalt gepresst
10g	Bienenwachs (echte Bienenwachskerze / Teelicht - wiegt 15g oder ...)

Zubereitung:

- Alle getrockneten Kräuter (Kamille, Ringelblume, Schafgarbe, Spitzwegerich) mit einem Wiegemesser oder Küchenmesser fein hacken. Anschließend in einem Mörser weiter zerkleinern – je feiner, desto besser.
- Die Kräuter mit den Gewürzen und ca. 100ml Öl in ein Glas geben.
- Entweder 3 Wochen im Glas lassen = Kaltauszug.
- Oder: Das Glas dann ins Wasserbad in einen Topf bei 70°C für 15 Minuten erwärmen - dabei stetig rühren, damit nichts ansetzt.
- Danach die Kräuter durch ein feines Sieb in ein anderes Glas hinein abseihen. Die Kräuterreste gut ausdrücken. Der ausgepresste Rest kann in der Küche verwendet werden - Suppe, Bratlinge und ...
- 10g Bienenwachs zum gefilterten Öl-Kräuterauszug zugeben und bei 60°C unter Rühren im Wasserbad schmelzen lassen.
- Danach im Tiegel einfüllen und fest werden lassen
- Hält ca. 1 Jahr - Auch ein schönes Geschenk im hübschen Glastiegel!
- Die Wundcreme muss nicht im Kühlschrank gelagert werden!

Hilfreich bei:

- Trockenen Händen, wund Nasen und rissige Haut im Winter.
- Beruhigt und unterstützt die Heilung bei Schnittwunden, Schürfwunden, Insektenstichen, Sonnenbrand und anderen kleineren Verletzungen.



Anwendung und Wirkung:

Einfach auf die betroffene Stelle auftragen und leicht einmassieren.

- Entzündungshemmend
- Wundheilungsfördernd und Desinfizierend
- Schmerzstillend

In keinem Fall wird für Schäden, die sich aus der Verwendung der Informationen ergeben, eine Haftung übernommen. Die vorgestellten Heilpflanzenanwendungen, Rezepturen, Erfahrungswerte und sonstigen Empfehlungen sind bei Krankheiten sorgfältig abzuwägen und mit dem behandelnden Arzt abzusprechen. Die Anwendung geschieht auf eigene Verantwortung.

