

# „GÄNSEBLÜMCHEN-DAMPFBAD“

Das Gänseblümchen enthält Saponine, ätherische Öle und Flavonoide, welche reinigend, entzündungshemmend und hautberuhigend wirken. So ein Dampfbad ist sehr zu empfehlen bei juckender Nase sowie geschwollenen und gereizten Schleimhäuten.

## ☞ **Zutaten:**

- 1 Handvoll getrocknete oder frische Gänseblümchen (Alternative: Kamille)

## ☞ **Zubereitung:**

- Getrocknete oder frische Gänseblümchen-Blüten in eine hitzebeständige Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen.

## ☞ **Anwendung:**

- Ein grosses Handtuch über den Kopf und die Schüssel mit dem Gänseblümchensud legen.
- Dann etwa 10 Minuten inhalieren.

## ☞ **Wirkung:**

- Gänseblümchen wirken auswurffördernd, verdauungsfördernd, entzündungshemmend und antimikrobiell.
- Sie werden in der Heilkunde als Tinktur, homöopathische Schmerzsalbe, Hautcreme oder Tee verwendet, so auch für Umschläge und Spülungen.
- **NICHT anwenden bei Korbblütler-Allergie!**



Mehr findest du auf unserer Website: [www.wildchrueter-waerchstatt.ch](http://www.wildchrueter-waerchstatt.ch) oder auf <https://www.instagram.com/wildchrueterwaerchstatt/> ©Wildchrüter-Wärchstatt Muotathal