



## Ringelblume (Calendula)



Für ein aktives Leben -  go to  motion

## Wussten Sie schon, dass die Ringelblume eine der wirksamsten Heilpflanzen überhaupt ist?

### Gut zu wissen:

- Calendula fördert die Heilung von Wunden auf Haut und Schleimhäuten.
- Ringelblumentee wirkt krampflösend bei Magen-Darm- und Menstruationsbeschwerden.
- Tee-Kompressen und Salbe helfen bei Hautentzündungen und rissiger, wunder Haut, aber auch bei Prellungen und Verstauchungen.
- Sitzbäder mit Calendula-Tee lindern Hämorrhoiden.

### Ringelblumensalbe

250 ml  
25 g  
1 - 2 Tassen

Bio-Olivenöl  
Bienenwachs  
Calendulablüten oder  
-blütenblätter

### Zubereitung:

Calendula-Blütenblätter oder zerkleinerte Blüten ins Olivenöl geben, erwärmen und 15 min bei geringer Hitze ziehen lassen. Pflanzenteile durch ein sauberes Leinentuch abseihen. Bienenwachs zum Öl geben und unter Rühren vorsichtig erwärmen, bis das Wachs geschmolzen ist. Salbe in kleine Gläser abfüllen und vor dem Verschließen abkühlen lassen. Am längsten haltbar ist sie in dunklen, luftdicht verschlossenen Gläsern im Kühlschrank.

### Tipps

Ringelblumen sind eine hübsche Pflanze im Garten oder auf dem Balkon. Trocknet man die Blütenblätter, hat man die Grundlage für den eigenen Ringelblumentee. Die essbaren Calendulablüten sind auch eine schöne Dekoration für Salate.

## training & coaching

### toMotion-Angebot für Panaceo-Produkte

Vom 1. bis 15. Juni 2019 gibt es 20 % Rabatt auf Panaceo-Produkte (Panaceo Basic, Panaceo Sport und Wundpuder).

Zu bestellen unter: [a.potratz@tomotion-gmbh.de](mailto:a.potratz@tomotion-gmbh.de)



Andrea Potratz  
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129  
E-Mail: [a.potratz@tomotion-gmbh.de](mailto:a.potratz@tomotion-gmbh.de)

**to**  **otion**  
training & coaching