

02. Januar 2019

Die winterliche Kälte vertreiben

PONGAU (ama). Lange genug hat es gedauert bis der Winter bei uns Einzug gehalten hat, doch mit ihm kommt die Kälte. Kräuterpädagogin Karoline Hudec aus Mühlbach verrät wie man selbst ein wärmendes Öl herstellen kann. "Wacholderöl fördert die Durchblutung und schenkt so wohlthuende Wärme. auch bei Verspannung und Rückenschmerzen kann es helfen", beschreibt Karolina Hudec ihr Hausmittel. Man braucht lediglich 50 Gramm Wachholderbeeren im Ganzen, 100 Milliliter Pflanzenöl, wie Oliven, Traubenkern oder Mandelöl und ein verschließbares Glas. Die Wachholderbeeren werden im Mörser etwas andrückt und in das saubere Glas gegeben. Dann füllt man das Glas mit dem Öl und verschließt es. Die Mischung lässt man rund vier Wochen an einem warmen hellen Ort ziehen. Von Zeit zu Zeit das Glas leicht schwenken. Nach den vier Wochen einfach das Öl abfiltern und in eine dunkle Flasche füllen.



Das Wacholderöl sollte vier Wochen ziehen.
Foto: Anita Marchgraber

Copyright © Regionalmedien Austria AG