



Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
6.10.2024

WILDE KARDE

Ich zeige Ihnen heute einfache Grund-Rezepte für eine Tinktur, ein Heilöl, eine Abkochung und eine Salbe mit Kardenwurzel.

Sie können dafür sowohl die frische Wurzel – gereinigt und zerkleinert – als auch die getrocknete verwenden.

*Eine **ABKOCHUNG** ist dann nötig, wenn man Wirkstoffe aus Wurzeln und Rinde lösen will. Die zerkleinerten Wurzeln werden mit kaltem Wasser aufgesetzt und dann für ca. 20 Minuten gekocht. Den ausgekühlten Absud kann man dann zum Beispiel als Umschlag bei Ekzemen und kleinen Wunden verwenden. Für die Tinktur - ein alkoholischer Auszug - genügt ein kleines Ansatzglas. Es wird bis zur Hälfte mit den Wurzeln gefüllt und bis oben mit 70-98 % Alkohol übergossen. Beim Ansetzen von Öl verwende ich lieber getrocknetes Pflanzenmaterial, weil so besser Schimmelbildung vermieden werden*

*Sie können **HEILÖL** mittels eines warmen Ölauszugs herstellen. Der ist zwar rascher fertig, weil keine Ruhezeit notwendig ist, aber ein Kaltansatz ist schonender für die Inhaltsstoffe: Ein Glas bis zur Hälfte füllen, mit gutem Pflanzenöl Ihrer Wahl übergießen und es geschlossen drei Wochen an der hellen Fensterbank stehen lassen. Dann abseihen und in dunkle Flaschen füllen.*

*Für eine **TINKTUR** übergießen Sie die zerkleinerte Wurzel mit 98 % Weingeist und seihen das fertige Produkt nach zwei Wochen Ruhezeit ab. Ich tupfe sie zum Beispiel direkt und unverdünnt auf Warzen auf. Das Kardenwurzelöl verwende ich zur Behandlung von Pigmentflecken und kleinen Verletzungen der Haut.*

*Und bei einem Gerstenkorn oder bei Fisteln schwöre ich auf meine **KARDENSALBE**. Dazu erwärme ich das Kardenöl im Wasserbad, rühre etwas Bienenwachs ein und lasse es schmelzen und gebe zum Schluss noch einige Tropfen der Tinktur dazu. In sterile Tiegel füllen, auskühlen und abtrocknen lassen und dann erst schließen.*

Eine wirklich wertvolle Kratzbürste, diese wilde Karde!