



ORF extra

Apfel-Öl und Lotion

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

Gut 30.000 verschiedene Apfel-Sorten machen den Herbst knackig und bunt. Äpfel kann man nicht nur essen, sondern auch als Hautpflege verwenden. Das ist schon was Feines, so ganz ohne Chemikalien und Konservierungsmittel und dabei ganz einfach und kostengünstig. Äpfeln eignen sich besonders für die empfindliche und allergieanfällige Haut. Zudem strafft das im Apfel enthaltene Pektin die Haut.

Apfel-Öl

Ich setze es entweder nur mit den Schalen oder mit zerkleinerten Äpfeln an. Die gebe ich dann in ein Schraubglas und übergieße sie mit Jojoba- oder Aprikosenkernöl. Andere Pflanzenöle kann man auch verwenden, aber für die Haut sind die beiden meine Favoriten. Das Apfelöl zieht 1 bis maximal 2 Tage an der hellen Fensterbank und wird dann durch ein Mulltuch abgeseiht. Ich verarbeite es dann zu einer Lotion weiter.

Apfel-Lotion

Ich reibe einen Apfel mit der Schale - dort stecken ja bekanntlich die meisten Heil- und Wirkstoffe drin! - und drücke dann das Mus durch ein Passiertuch und fange den Saft auf. Den mische ich jetzt mit 1 EL Zitronensaft, einem Spritzer Apfel- oder Rosenblütenessig und 50 ml Apfel-Öl. Im Kühlschrank ist die Lotion ein paar Wochen haltbar.

Verdünnten Apfelsaft - dazu wird immer ein Direktsaft verwendet - mag ich gern als Gesichtswasser. Wie gesagt: Apfel strafft!

Wenn Sie jetzt auch noch die Saison nutzen und öfter Äpfel essen, werden Sie wahrscheinlich frischer aussehen als so manche anderer nach dem Urlaub ;-)

Majoran-Tee mit Apfelschalen (gegen Husten)

Es ist - wie gesagt - ein offenes Geheimnis, dass fast 80 % aller Vitamine und Mineralstoffe in der Apfelschale bzw. knapp darunter liegen. Trotzdem mögen manche Menschen die Schale nicht. Damit sie nicht auf dem Komposthaufen landen, verrate ich Ihnen ein wirksames Hausmittel gegen Husten, wofür Sie die Schalen verwenden können. Ich schwöre auf Majoran-Tee mit Apfelschalen. Den habe ich schon als Kind von meiner

Oma bekommen. Er hat mir immer noch geholfen und außerdem schmeckt er auch noch gut. Sollten Sie gerade keinen Majoran zu Hause haben, können Sie auch Thymian verwenden, weil er ebenfalls ein genialer Hustenkiller ist.

Sie können den Tee mit frischen Zutaten zubereiten oder mit getrockneten. Bei letzterem ist es wichtig, dass vor allem die Schalen gut trocken sind damit sie in der Teemischung nicht zu schimmeln beginnen.

Je mehr Apfelschalen in der Mischung sind, desto süßer wird der Tee und deshalb ist er auch ganz ohne zusätzliche Süßmittel für Kinder gut geeignet.

Zutaten und Material:

Getrocknete Apfelschalen in Schüssel

Getrockneter Majoran

Schüssel zum Mischen

Fertige Mischung im Sackerl