

Selbermachen: Massageöl



- WER?** Ab 9 Jahren
WIE? Alleine, zusammen mit einer erwachsenen Person oder in einer Kleingruppe
WOZU? Pflegendes Massageöl einfach selber machen und anwenden
WO? Als Familie oder mit Freunden im eigenen Garten
Als Schülergruppe auf Klassenreise im Botanischen Garten Grüningen

Eine Massage entspannt die Muskeln

Viele Pflanzen haben heilende Wirkungen. Mit Hilfe verschiedener Flüssigkeiten wie zum Beispiel Öl kannst du einer Pflanze ihre Wirkstoffe entlocken. Wir haben dir eine tolle Anleitung zusammengestellt, wie du dein eigenes Massageöl herstellen kannst.

Zutaten

- 6 Zweige Johanniskraut
oder 6 Ringelblumen
- 2 Deziliter Mandelöl

Material

- 4 Etiketten
- 4 Flaschen à 50 Milliliter
- 1 Flasche à 2 Deziliter
- 1 Schere
- 1 Trichter
- 1 Sieb
- 1 Filzstift
- Haushaltspapier
- Bestimmungsbuch für Heilpflanzen



Selbermachen: Massageöl



Mandelöl ist eine Vitaminbombe für die Haut.

8. Erfinde einen kreativen Namen für dein Massageöl.
9. Schreibe den Namen mit dem Filzstift auf die Etiketten und klebe sie auf die vier kleinen Flaschen.
10. Stelle die grosse Flasche an einen hellen, sonnigen Ort und warte drei Wochen.
11. Nun sind die Wirkstoffe von Johanniskraut oder Ringelblume in das Öl übergegangen. Mit Hilfe eines Siebs und eines Trichters kannst du die Pflanzenteile aus dem Öl entfernen und es auf die vier kleinen Flaschen verteilen.

Johanniskrautöl hilft auch bei Sonnenbrand.

Anleitung

1. Suche im Garten nach Johanniskraut oder Ringelblumen.
2. Schliesse deine Augen und rieche daran. Öffne die Augen und schaue dir die Pflanze an. Was fällt dir auf?
3. Suche im Bestimmungsbuch nach Johanniskraut oder Ringelblume und lies nach, was darüber geschrieben wird.
4. Schneide die angegebene Menge ab.
5. Nun kannst du die Zweige waschen, fein hacken und in die grosse Flasche geben.
6. Fülle mit einem Trichter das Mandelöl in die grosse Flasche.
7. Verschliesse die Flasche und reinige sie mit einem Haushaltspapier, sollte sie ölig sein.



Weisst du, dass Johanniskraut eine wichtige Heilpflanze ist und schon seit Jahrhunderten überall auf der Welt genutzt wird? Wenn du die Blüte zwischen deinen Fingern zerreibst, siehst du den roten Farbstoff. Dieser heisst Hypericin. Johanniskraut-Öl wirkt kühlend und heilend bei Sonnenbrand. Johanniskraut und Ringelblumen helfen aber auch, wenn du dir das Knie aufgeschlagen hast, denn die Heilkräfte nehmen den Schmerz und beugen einer Entzündung vor.