



**Knospen-
extrakt
selber
herstellen**



Knospen sammeln

- Nur Knospen sammeln die du kennst
- Knospen sind noch geschlossen
- Nur wenige Knospen sammeln



Zur Herstellung benötigt du:

1. 1-2 g frische Knospen
2. 20ml Alkohol 40 oder
95 Vol.-%
3. 20ml Glycerin
(Drogerie/Apotheke)
4. 20ml Wasser



- Die Knospen fein zerkleinern, in ein Glas gegeben.
- Mit Alkohol-Glycerin-Wasser auffüllen und etwa 2 - 4 Wochen lang ausziehen lassen.
- Täglich kurz schütteln.
- Danach durch ein feines Sieb abseihen und in eine dunkle Sprühflasche füllen



Dosierung:

- tägl. 3 mal 2 – 3

Sprühstösse für akute Fälle

- Bei chronischen
Beschwerden 2x tägl 2
Sprühstösse

- Kinder jeweils
2 Sprühstösse



Nach 2 Tagen sieht
unser Knospen-
mazerat schon so
schön gefärbt aus.



Anwendungsmöglichkeiten

1. Sommerlinde: bei Schlafproblemen
2. Holunder: entgiftet
immunstärkend
- 3 Haselnuss: bei Bronchitis
4. Schwarze Johannisbeere:
Erkältung und Allergien