

# Arnika Salbe Heilkraft aus den Bergen

Die Arnika (*Arnica montana*), auch Bergwohlverleih genannt, ist eine der kraftvollsten Heilpflanzen der Natur.

Ihre leuchtend gelben Blüten stecken voller Wirkstoffe, die seit Jahrhunderten bei Verletzungen und Entzündungen geschätzt werden.

Als Salbe aufbereitet, wird sie zu einem wahren Wundhelfer für Haut und Muskeln.

Wofür kann man Arnika Salbe verwenden?

- Prellungen, Verstauchungen & Blutergüsse
- Muskelschmerzen und Zerrungen
- Gelenkbeschwerden & rheumatische Schmerzen
- Insektenstichen & Schwellungen
- Entzündungen nach stumpfen Verletzungen

Wichtig: Nicht auf offene Wunden oder Schleimhäute auftragen.

Zutaten (für ca. 100 ml):

- 20 g getrocknete Arnika Blüten
- 100 ml Olivenöl oder Sonnenblumenöl
- 10 g Bienenwachs
- (optional) 5 Tropfen therapeutisches Lavendelöl

Anleitung:

1. Arnika ansetzen: Arnika Blüten in ein Glas geben, mit Öl befüllen, 2 Wochen ziehen lassen (oder 12 Stunden im Wasserbad).

2. I abseihen: I durch Sieb oder Tuch filtern.

3. Bienenwachs schmelzen: I im Wasserbad erwärmen, Wachs zugeben, schmelzen lassen.

4. Optional Lavendell einrühren.

5. In Tiegel abfüllen und abkühlen lassen.

Haltbarkeit: ca. 6 Monate, kühl und dunkel lagern.