

Beinwellsalbe selber machen

Beinwellsalbe ist ein bewährtes Hausmittel zur äußerlichen Anwendung. Sie hilft bei Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen und Gelenkschmerzen. Hier findest du ein einfaches Rezept zur eigenen Herstellung.

Zutaten:

- 25 g frische oder getrocknete Beinwellwurzel
- 100 ml hochwertiges Öl (z. B. Olivenöl oder Kokosöl)
- 10 g Bienenwachs
- Optional: ätherisches Öl (Lavendel, Rosmarin)
- Glastiegel, Topf, Sieb oder Tuch

Zubereitung:

1. Beinwellwurzeln gründlich waschen und klein schneiden.
2. Mit dem Öl in einem Topf leicht erhitzen und 1-2 Stunden bei max. 60 °C ziehen lassen.
3. Die Mischung durch ein Sieb oder Tuch abseihen.
4. Das gewonnene Öl leicht erwärmen, Bienenwachs hinzufügen und schmelzen lassen.
5. Optional: ein paar Tropfen ätherisches Öl einrühren.
6. Die warme Salbe in sterile Glastiegel füllen und abkühlen lassen.
7. Dunkel und kühl lagern, Haltbarkeit ca. 1 Jahr.

Anwendungshinweise:

- Hilfreich bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen
- Unterstützt die Heilung bei Gelenkschmerzen
- Nicht auf offene Wunden oder in der Schwangerschaft anwenden