

Beinwell-Öl – Wohltuender Balsam aus der Natur

Beinwell (*Symphytum officinale*), auch "Wallwurz" genannt, ist eine alte Heilpflanze, die seit Jahrhunderten

■ Anwendungsmöglichkeiten:

Anwendungsmöglichkeiten von Beinwell-Öl:

- Zur Unterstützung der Wundheilung (nicht bei offenen Wunden!)
- Bei Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen
- Gelenk- und Muskelschmerzen lindern
- Zur Pflege beanspruchter Haut
- Bei blauen Flecken und Hamatomen
- Zur Narbenpflege und Regeneration nach Verletzungen

Tipp: Beinwell-Öl kann auch als Basis für eine selbstgemachte Salbe dienen!

■■ Zutaten:

Was du brauchst:

- 1 Handvoll frische oder getrocknete Beinwellwurzel (alternativ auch Blätter)
- 200-300 ml kaltgepresstes Öl (z. B. Olivenöl oder Sonnenblumenöl)
- Ein sauberes Glas mit Schraubverschluss
- Ein Topf oder ein Wasserbad
- Seihtuch oder Kaffeefilter
- Dunkle Flasche zur Aufbewahrung

■ Schritt-für-Schritt-Anleitung:

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Vorbereitung der Pflanze:

Frische Wurzeln gut säubern, fein hacken oder raspeln. Trockene Wurzelstücke ggf. etwas zerkleinern.

2. Olauszug ansetzen:

Gib die Pflanzenteile in ein sauberes Glas und bedecke sie vollständig mit dem Öl.

3. Warmebad-Methode (Mazeration):

Stelle das Glas in ein Wasserbad (max. 40-50 °C) und lasse es dort 1-2 Stunden ziehen. Alternativ kann

4. Abseihen:

Nach der Ziehzeit das Öl durch ein feines Sieb oder Tuch filtern und gut auspressen.

5. Abfüllen & Lagern:

Fülle das fertige Öl in eine dunkle Glasflasche. Kühl und lichtgeschützt gelagert hält es etwa 6-12 Monate.

■ Fazit:

Fazit:

Beinwell-Öl ist eine grüne Heilkraft aus der Tiefe der Erde - wohltuend für Körper und Seele. Ob nach e