

# Hämmerlis



## Arnika- Beinwell- Salbe



# 1 Der Beinwell

## 1.1 Die Pflanze



Der Beinwell hat seinen Namen von den Beinen, denen er gut (well) tun, bzw. deren Knochen er zusammenwallen soll.

Aus dem Internet

Im Herbst, so lange der Boden noch frostfrei ist, sind die Wurzeln besonders kraftvoll. Die eine oder andere Verletzung in Form einer Verstauchung, Zerrung, Prellung, Quetschung oder auch Überanstrengung im Bewegungsapparat hat mich im Laufe meines Lebens schon des Öfteren ereilt. Eine Beinwellsalbe wirkt außerdem wunderbar gegen blaue Flecken. Ich habe auch schon gute Erfahrungen mit dem Vorbeugen von Muskelkater gemacht. Der Beinwell (*Symphytum officinale*) wird auch "Beinwurz", "Wallwurz" oder "Schwarzwurz" genannt. "Wellen" oder "wallen" sind beides alte Ausrücke für "zusammenwachsen" oder "zuheilen". Früher war der Beinwell auch sehr beliebt bei Knochenbrüchen. Dazu trug man die frisch geriebene Wurzel mehrmals täglich als Brei auf.

## 1.2 Wirkung

Der Beinwell hat seinen Namen von den Beinen, denen er gut (well) tun, bzw. deren Knochen er zusammenwallen soll.

Auch für Quetschungen, Arthrose

\*3)

Allantoin und Cholin sorgen zusammen für einen raschen Rückgang von Schmerz und Schwellung und **fördern den Heilungsprozess von Wunden**. Die ebenfalls enthaltene Rosmarinsäure wirkt entzündungshemmend, Schleim und Gerbstoffe fördern die Wundheilung, wirken wundreinigend und lokal reizmildernd.

Sportmedizin: bei schlecht heilenden unblutigen, stumpfen Verletzungen wie Verstauchungen, Verrenkungen, Zerrungen, Prellungen, Quetschungen, Schwellungen und Blutergüssen. Hier beeindruckt der **schnelle Rückgang von Schmerz und Schwellung** sowie die rasch wiederkehrende Gelenkmobilität.

## 2 Die Arnika

### 2.1 Die Pflanze



<https://de.wikipedia.org/wiki/Arnika>

Die Echte Arnika ist eine aromatisch duftende, sommergrüne, ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von 20 bis 60 Zentimetern. Sie bildet unterirdische Rhizome und breitet sich damit auch klonal aus. Der drüsenhaarige Stängel ist einfach oder höchstens wenigästig verzweigt und besitzt meist ein bis zwei, selten drei gegenständige Paare Laubblätter. Diese Gegenständigkeit der Stängelblätter ist innerhalb der Korbblütengewächse eher eine Ausnahme, findet sich aber auch beim Wasserdost und unter den bekannteren Zierpflanzen bei den Studentenblumen (Tagetes). Die Grundblätter sind in Rosetten angeordnet und eiförmig bis lanzettlich und ganzrandig. Die Blattspreiten sind vier- bis siebennervig und behaart.[3]

### 2.2 Wirkung

Arnika ist eine der bekanntesten Heilpflanzen; sie hat eine hervorragende entzündungshemmende Wirkung bei nicht blutenden Wunden und Verletzungen, ist geschätzt als durchblutungsförderndes, schmerzlinderndes Rheumamittel und als wirksames Therapeutikum bei Venenleiden. \*3)

### 3 Rezept und Herstellung der Salbe mit Blätter

	<p>Beinwell Blätter und Arnika-Blüten 110 g Olivenöl 6 bis 10 g Bienenwachs 10 g Lanolin</p> <p>Herstellung <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qg9THp0hNfM">https://www.youtube.com/watch?v=Qg9THp0hNfM</a></p> <p>Beim Erwärmen den Deckel wegnehmen, dass das Wasser ausdampfen kann.</p>
	

## 4 Rezept und Herstellung der Salbe mit der Wurzel

	<p>Beinwell Blätter und Arnika-Blüten 110 g Olivenöl 6 bis 10 g Bienenwachs 10 g Lanolin</p> <p>Herstellung <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Qg9THp0hNfM">https://www.youtube.com/watch?v=Qg9THp0hNfM</a></p> <p>Beim Erwärmen den Deckel wegnehmen, dass das Wasser ausdampfen kann.</p>
	<p>Beinwell Wurzel im Herbst ausgraben</p>
	<p>Schälen</p>
	<p>Arnika-Blüten hinzufügen</p>
	<p>Wurzel und Blüten eine Woche im Öl stehen lassen Und immer wieder auf 40 Grad erwärmen</p>
	<p>Aufkochen</p>

### 4.1 Anwendung der Salbe

**Nur äußerlich** und nicht länger als 4–6 Wochen pro Jahr, da in sehr geringen Mengen PA enthalten sein können, die sich in Langzeit

## 4.2 Hinweis



Salbe bitte nur äußerlich anwenden.  
Bei offenen Wunden nicht anwenden

### Beinwell

Der Beinwell enthält giftige Alkaloid.  
Die äußere Anwendung, von der Pflanze ist in der Regel unproblematisch, da die Giftstoffe nicht über die Haut zur Leber gelangen können. Allerdings genügen **kleinste Wunden**, um die Gefahr zu erhöhen. Gartenbista-Tipp: Schwangere und Stillende sollten deshalb auf alle Formen der Anwendung verzichten.

### Arnika-Pflanze

Die Inhaltsstoffe der Arnika-Pflanze sind je nach Konzentration hochtoxisch.

## Beinwellblätter-Salbe Zutaten:

- 1-2 Handvoll Beinwell-Blätter
- 110 ml gutes Pflanzenöl
- 10 g Lanolin anhydrid
- 3-4 g Bienenwachs

## 5 Getrocknete Wurzeln

Die **Wurzelscheiben** auch im Dörrapparat oder im Backofen bei 40 °C trocknen.  
Anschließend im Glas aufbewahren.

Die Blätter ernten Sie während der Blütezeit und trocknen

## 6 Links / Bücher

### 6.1 Links

[Echter Beinwell – Wikipedia](#)

#### **Beinwell**

<https://heilkraeuter.de/lexikon/beinwell.htm>

#### **SalbenKurs**

<https://heilkraeuter.de/salben-kurs/index.htm>

#### **Herstellung**

<https://www.youtube.com/watch?v=F-c3BIKrO4Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=Qg9THp0hNfM>

[https://www.youtube.com/watch?v=u\\_fQiv2s514](https://www.youtube.com/watch?v=u_fQiv2s514)

### 6.2 Arnika ÖL

<https://www.youtube.com/watch?v=Qm84ob3baBk&t=0s>

<https://www.youtube.com/watch?v=Qm84ob3baBk&t=0s>

### 6.3 Bücher

- Alles über Heilpflanzen von Ursel Bühring\*3)
- Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmittel