

Archiv: bereits als "Pflanze des Monats" vorgestellte Pflanzen

- zum [Sammelkalender](#)
- zu der [Rezeptübersicht](#)
- zur [Liste](#) der als "Pflanze des Monats" vorgestellten Heilpflanzen
- [Tipps](#)
- zur aktuellen [Pflanze des Monats](#)
- zur [Hauptseite](#)

Beinwell / Wallwurz (*Symphytum officinale* L.) - für Knochen, Bänder, Sehnen

Beschreibung

"Wellen" oder "wallen" heisst zusammenwachsen, sich zusammenschliessen, mit "Bein" sind die Gebeine, also die Knochen gemeint. Ein bis zwei Beinwellstöcke im Garten beliefern uns also mit einem ausgezeichneten Knochen- und Wundheilmittel.

Die heilenden Wirkstoffe finden sich vorwiegend in der dunklen, schleimigen Wurzel, während der Ruhezeit der mehrjährigen Pflanze, von Oktober bis April.

Jetzt wäre der richtige Zeitpunkt, ein Stück Wurzel vorsichtig auszugraben und damit eine Tinktur oder nach einfachem Rezept eine Salbe herzustellen.

Heilmittel aus der Wurzel werden nur äusserlich eingesetzt.

Eigenschaften

wundheilend, gewebebildend, zellerneuernd, entzündungswidrig, schmerzstillend, abschwellend, schleimstoffhaltig, Vit. B 12haltig.



Sammelzeit

Wurzeln von Oktober-April

Blätter von April-Oktober

Vorrat, Heilmittel herstellen

- [Tinktur](#) der Wurzel
- Wurzel trocknen
- [Salbe](#)

Verwendung

- **Kompresse** mit verdünnter [Tinktur](#) bei Knochenverletzungen, Knochenbruch, Sportverletzungen, Verstauchungen, Bandscheibenschäden, Knochenhautentzündung, Tennisarm, Arthrose, Nervenschmerzen, Gelenkschmerzen, Ischias, Wunden, Brandwunden.
- [Salbe](#), [Sportemulsion](#) oder leicht verdünnte [Tinktur](#) Einreiben bei gleichen Beschwerden.
- **Breiauflage** mit frischen oder getrockneten, gemahlenen Wurzeln bei gleichen Beschwerden.
- **Tee** trinken aus Blüten bei Blasenentzündung.
- wenig **junge Blätter** in Salate, Ausbackteig, Kräutersalz.
- **stärkende, düngende Jauche** der Blätter im biologischen Gartenbau.



Beinwellrezepte

[Beinwellsalbe](#)
[Beinwelltinktur](#)
[Sportemulsion](#)



Beinwellsalbe

Verwendung

bei Knochenverletzungen, Knochenbruch, Knochenhautentzündung, Sportverletzungen, Verstauchungen, Bandscheibenschäden, Tennisarm, Arthrose, Nervenschmerzen, Gelenkschmerzen, Ischias, desinfizierten Wunden, Brandwunden.
Wenig einreiben oder einen Salbenverband anlegen.

Zutaten für 3 Döschen

Zwei Handvoll frische, gewaschene, saubere, kleingeschnittene oder geraffelte Beinwellwurzeln
150 g Erdnuss-, Sonnenblumen- oder Traubenkernöl
15 g zerbröckeltes Bienenwachs
Ev. 1 - 2 Essl. [Beinwelltinktur](#)
Ev. 10 - 15 Tropfen ätherisches Teebaumöl.

Zubereitung

Die Wurzeln mit dem Öl in ein feuerfestes Salbenpfännchen geben und unter Rühren im Wasserbad oder auf einem Rechaud langsam erwärmen und schmelzen. Auf **kleinem** Feuer mind. 30 Minuten oder länger bis 1 ½ Stunden unter gelegentlichem Rühren ausziehen lassen, bis die Schmelze Geschmack und Farbe angenommen hat.
Das Bienenwachs beifügen, schmelzen lassen und sehr gut unterrühren.
Durch ein Sieb, mit einem Stück Strumpf ausgelegt, am besten in ein zweites Gefäß absieben und gut auspressen. (Rückstand als Kompresse auflegen).
Die Beinwelltinktur und das äth. Öl tropfenweise in die noch flüssige, leicht abgekühlte Schmelze rühren, in Döschen giessen, abkühlen lassen, verschliessen und beschriften. Die Salbe ist kühl aufbewahrt 1 Jahr haltbar.



Beinwelltinktur

Herstellung möglich zwischen Oktober und April.

Zutaten

Beinwellwurzel
mindestens 50%iger [Alkohol](#): Dazu eignet sich am besten ein klarer, neutral schmeckender Schnaps wie Wodka oder Korn, aber auch Kernobst, Apfelschnaps oder Kirsch.

Zubereitung

Möglichst um die Zeit des Vollmondes ein Stück Wurzel liebevoll ausgraben. Die Wurzel waschen, bürsten und schadhafte Stellen wegschneiden. In dünne Scheiben schneiden oder mit der Röstiraffel raffeln. In ein Konfitürenglas geben, bis dieses **zur Hälfte** gefüllt ist. Sofort mit dem Alkohol übergießen.
Das Glas zudecken, beschriften und einen Monat an der Wärme, im Wohnraum oder Halbschatten reifen lassen, bis die Beinwelltinktur braun und dickflüssig geworden ist. Während dieses Prozesses die reifende Tinktur oft besuchen und leicht schütteln.
Durch ein Sieb, mit einem Stück Strumpf ausgelegt, am besten in ein zweites Gefäß absieben und gut auspressen. (Rückstand als Kompresse auflegen).
Zum Aufbewahren in eine dunkle Flasche füllen, beschriften, kühl aufbewahren.
Haltbarkeit bis 3 Jahre.



Sportemulsion

Diese Emulsion wird von meiner Familie und meinen Bekannten viel verlangt und gerühmt. Das Johannisöl und die Tinkturen habe ich selbst hergestellt, die übrigen Zutaten kaufe ich.

Verwendung

Leicht einreiben oder einmassieren bei Sportverletzungen, Hexenschuss, Schmerzen, für Gelenke und Wirbelsäule, Hals-Umschlag bei Angina und Halsweh.
Nicht auf offenen Wunden anwenden.

Zutaten

60 g neutrale dickflüssige Körpermilch
10 g Johannisöl
10 g [Beinwelltinktur](#)
10 g Arnikatinktur
10 g Weidenrinden- oder Mädesüsstinktur
5 Tropfen äth. Myrrheöl und 5 Tropfen Weihrauchöl oder anderes ätherisches Öl

Zubereitung

Die Körpermilch in ein Plastikfläschchen mit weiter Öffnung abwägen, eine Kaffeerahmdose eignet sich ausgezeichnet dazu. Statt abwägen: 10 g = 1 Esslöffel voll.
Das Johannisöl zufügen, gut schütteln, dann nacheinander die Tinkturen und zuletzt die ätherischen Öle beifügen, dazwischen immer gut schütteln, damit die Emulsion

nicht zu dünn wird. (die besten Erfahrungen habe ich punkto Emulgieren mit Fenjal gemacht).



zur [Hauptseite](#)