

Natürliche Muskelsalbe – selber machen

Jeder Sportler kennt das unangenehme Gefühl eines angespannten Muskels oder Muskelkaters nach dem Training. Viele greifen dann auf eine herkömmliche Sportsalbe zurück, um den Schmerz rasch zu lindern. Jedoch enthalten viele dieser Salben schädliche Chemikalien oder Rohstoffe ungewisser Herkunft. Eine Alternative kann eine selbst hergestellte Salbe aus natürlichen Zutaten sein. Alles, was Sie für das Rezept einer gesunden Muskelsalbe benötigen, sind verschiedene Gewürze, Öl und etwas Geduld.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 20. November 2019

Stand: 21. November 2019

Selbst gemachte Salbe gegen Muskelschmerzen

Es gibt verschiedene Gründe, warum Muskeln zu schmerzen beginnen – sei es durch die anstrengende Arbeit im Garten, ein herausforderndes Training oder Muskelsehnenreizungen aufgrund einer Entzündung im Gelenk.

Ein Muskelschmerz tritt in der Regel 12 bis 48 Stunden nach der Belastung auf und führt oft zu einem Gefühl der Steifigkeit und Unbeweglichkeit.

Um die Beschwerden anschliessend zu lindern, kann man neben kalten Kompressen und dem Trinken von viel Wasser auch Salben auf die betroffene Stelle auftragen. Am besten ist es natürlich, wenn es sich um eine ganz natürliche Salbe handelt, die man ohne grossen Aufwand selber machen kann.

Muskelsalbe selbst herstellen

Rezepte für Muskelsalben, Sportsalben, Schmerzsalben und Wärmesalben gibt es sehr viele. Und so können Sie einfach jene Rezeptur auswählen, deren Zutaten für Ihr Einsatzgebiet am besten passen.

Am einfachsten lassen sich Salben auf Basis von Öl und Bienenwachs selber machen. Die folgenden Kräuter und Gewürze wirken besonders gut bei Beschwerden in der Muskulatur:

Cayennepfeffer

Cayennepfeffer, auch Chili genannt, ist natürlich ideal für eine wärmende Muskelsalbe. Die Scharfstoffe regen stark die Durchblutung an, wärmen dadurch rasch und lockern die Muskulatur. Gleichzeitig wirken sie schmerzlindernd, entzündungshemmend und helfen dabei, das Steifigkeitsgefühl in den Muskeln zu verringern.

Vom Cayennepfeffer genügt schon eine kleine Menge im Salbenrezept, um die wärmende Wirkung zu erreichen. Nehmen Sie pro 50 ml Öl nicht mehr als 5 g getrocknete Chilis, die Sie vor der Verwendung klein schneiden. Achten Sie anschliessend darauf, mit den Fingern nicht in die Augen zu fassen.

Ingwer

Auch der Ingwer wirkt entzündungshemmend, wärmt und hilft dabei, steife Muskeln zu lockern. Er verbessert die Durchblutung und lindert Muskelschmerzen.

Zimt

Zimt wirkt ähnlich wie Ingwer – wärmend, schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Kurkuma

Kurkuma gilt als natürliches Schmerzmittel. Der Inhaltsstoff Curcumin wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Kurkuma wirkt zudem entspannend auf die Muskulatur und verbessert die Mobilität der Muskeln. Geben Sie pro 50 ml 1 TL Kurkumapulver in das Öl.

Magnesium

Magnesium ist bei Sportlern wohl das beliebteste Mittel gegen den Muskelkater. Denn das Magnesium wirkt krampflösend und ebenfalls entzündungshemmend. Zusätzlich entspannt und lockert es die Muskulatur und erhöht so die Leistungsfähigkeit im nächsten Training. Magnesium wirkt natürlich am besten, wenn es oral eingenommen wird. Doch auch in Form von Pulver (Magnesiumcitrat) oder Magnesiumöl (Magnesiumchlorid) kann es in die Muskelsalbe gemischt werden.

Rosmarin

Rosmarinblätter besitzen eine entzündungshemmende Eigenschaft. Sie helfen, das Muskelgewebe zu beruhigen und Schmerzen schneller zu reduzieren. Ideal für die Muskelsalbe sind die pulverisierten Blätter. Man nimmt pro 50 ml Öl

Weidenrinde

In der Weidenrinde entdeckte man einst die Acetylsalicylsäure, weshalb die Weidenrinde mild schmerzstillend wirkt.

Schwarzer Pfeffer

Verbessert die Durchblutung und wirkt auf diese Weise heilend und entzündungshemmend.

Arnica

Lindert Muskelkater und Prellungen. Jedoch nicht bei verletzter Haut anwenden.

Pfefferminzöl

Pfefferminzöl wirkt krampflösend, beruhigt die Muskulatur und hat zudem einen kühlenden Effekt. Das Öl hilft, die Muskulatur zu lockern und lindert den Schmerz.

Zuckerbirkenöl

Das ätherische Öl der Zuckerbirke wärmt und heilt steife Gelenke. Es ist in den USA eine traditionelle Zutat in Salben für Athleten und auch für Pferde.

Muskelsalbe - das Rezept

Das Rezept einer selbst gemachten Muskelsalbe ist ganz einfach, Sie brauchen nur etwas Zeit und die Zutaten - und schon geht's los!

Zutaten für Ihre Muskelsalbe

- ein gut verschliessbarer Glasbehälter (0,5 Liter)
- getrocknete Kräuter bzw. Gewürze (diese können auch kombiniert werden, verwenden Sie von jeder Zutat nicht mehr als 1 TL, von ätherischen Ölen genügen meist 3 bis 5 Tropfen pro 50 ml Öl)
- 1 Tasse Öl (zum Beispiel Olivenöl, Kokosöl etc.)
- Bienenwachs
- Trichter
- Papierkaffeefilter
- ein handliches Gefäss zum Aufbewahren (leere Salbendosen oder -tiegel erhalten Sie in der Apotheke oder im Online-Fachhandel)

Zubereitung Ihrer Muskelsalbe

1. Geben Sie die getrockneten Kräuter bzw. Gewürze und das Öl in das Glas und verschliessen Sie dieses. Schütteln Sie alles intensiv durch.
2. Platzieren Sie nun das Glas für etwa zwei bis drei Wochen an einem sonnigen Platz und schütteln Sie es täglich!
3. Sobald Ihre Mischung eine dunkle Farbe angenommen hat, ist sie bereit zum Sieben. Hierfür verwenden Sie am besten einen Trichter und einen Kaffeefilter und lassen die Masse durch den Filter laufen, bis das gesamte Öl durchgelaufen ist, was gut 1 Stunde dauern kann.
4. Anschliessend erhitzen Sie das Bienenwachs und das Öl - aber jeweils getrennt - in einem Wasserbad. Verwenden Sie hierfür genau so viel Bienenwachs, wie Sie Öl haben. Sobald das Wachs komplett geschmolzen ist, vermischen Sie es gut mit dem Öl, geben jetzt die ätherischen Öle hinzu und rühren so lange, bis die Masse eine gute Konsistenz aufweist.
5. Geben Sie nun die fertige Salbe in ein handliches Gefäss (so dass Sie gut mit Ihren Fingern hineingreifen können).
6. Lassen Sie die Salbe anschliessend einige Stunden stehen, bis sie abgekühlt ist. Die Salbe sollte nun eine festere Konsistenz haben, aber dennoch geschmeidig sein, um sie auf die Haut auftragen zu können.

Sollte die Salbe noch zu hart sein, können Sie jederzeit noch etwas Öl hinzufügen. Sollte sie zu flüssig sein, können Sie noch etwas Wachs unterrühren. Die Salbe kann zu diesem Zweck auch immer wieder schonend erhitzt werden.

Muskelsalbe - die Anwendung

Die Salbe ist nun fertig und kann jederzeit auf schmerzende oder steife Muskeln aufgetragen werden. Bewahren Sie die Salbe zur besseren Haltbarkeit im Kühlschrank auf. Bevor Sie sie auftragen, können Sie sie zuvor in der Hand etwas anwärmen.

Wir wünschen eine gute Besserung mit Ihrer selbst hergestellten Muskelsalbe!

Quellen

- Debra Maslowski, "Homemade Balm for Sore and Stiff Muscles and Joints."
DIYNatural.com, (Hausgemachter Balsam für wunde und steife Muskeln und Gelenke)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/muskelsalbe-selbst-herstellen-ia.html>