

## **Beinwell (Symphytum officinale)**

Es ist mir ein großes Anliegen, das alte Heil-Wissen um unsere heimischen Wildkräuter wieder in unser Bewusstsein zu bringen. Wir haben nämlich alles vor unserer Tür, man muss nur wissen was und wie ! Heute möchte ich Ihnen den Beinwell (genauer gesagt, die Beinwellwurzel) näher bringen. Er gehört zur Familie der Raublattgewächse (Boraginaceae), zu der auch der Borretsch gehört, und mit dem er auch viel Ähnlichkeit hat. Er ist wegen seiner schönen Blüten recht häufig im Garten anzutreffen. Auch wild finden wir ihn an feuchten Wegrändern, Wiesen, oder Gräben.

Jetzt, im Winter haben wir „Wurzel-Zeit“, denn um zu überwintern, ziehen die Pflanzen ihre Lebenskraft in ihre Wurzel zurück. Deshalb sind die Wurzeln um diese Zeit besonders heilkräftig.

Zuerst einmal der Name: „Bein-well“: mit "Bein" sind die Gebeine, also die Knochen gemeint, "wellen" oder "wallen" heisst zusammenwachsen, sich zusammenschliessen,. Der botanische Name „Symphytum“ kommt vom griechischen symphyein und bedeutet auch zusammenwachsen, zusammenfügen. Der Beinwell ist also ein ausgezeichnetes Heilmittel für das „Gebein“. Dazu zählen natürlich die Knochen, aber auch Muskeln, Bänder und Sehnen. Das wussten auch schon damals die alten Heilkundigen wie Hildegard von Bingen oder Paracelsus. Die Wurzeln sind aussen schwarz und haben innerlich einen weißen, zähen Schleim. Verletzt man diese, wachsen sie innerhalb kurzer Zeit wieder zusammen, auch das ist ein Hinweis auf die zusammenfügende Kraft des Beinwells.

Was haben Fliegenmaden und Beinwell gemeinsam ?

Auch wenn man es nicht vermutet, beide beinhalten in größeren Mengen Allantoin, einen Wirkstoff, der besonders bei Wunden mit Gewebeverlust helfen kann. Es beschleunigt den Zellaufbau und die Zellregeneration, und regt somit den Wundverschluss an. Allantoin beschleunigt außerdem die Heilung von Knochenbrüchen, weil es die Bildung des Kallus, des Ersatzknochens zur Überbrückung des Knochenspaltes, unterstützt. Weitere Inhaltsstoffe sind u.a. Vit. B 12, hochwertige Proteine, Schleim- und Gerbstoffe, Asparagin, Alkaloide, ätherisches Öl, Flavonoide, Harz, Kieselsäure, Pyrrolizidinalkaloide,...

Er wirkt dadurch: wundheilend, gewebebildend, zellerneuernd, entzündungswidrig, schmerzstillend und abschwellend.

Daraus ergeben sich viele Einsatzgebiete: Knochenbrüche, schlecht heilende Wunden (besonders bei „offenen Beinen“), Rheuma, Arthrose, Gichtknoten, Verstauchungen, Quetschungen, Prellungen, Zerrungen, Ödeme, Blutergüsse, usw.

Durch die Pyrrolizidinalkaloide ist der Beinwell seit kurzem in Verruf geraten. Ich gebe zu bedenken, dass der Beinwell seit Jahrhunderten ohne Probleme sogar in der Küche verwendet wird. Paracelsus hat es schon damals sehr gut formuliert „die Dosierung macht, ob ein Ding Gift ist“. Bedenklich ist diese Substanz vermutlich nur, wenn man sie aus der Beinwellwurzel isoliert – wie das die Wissenschaftler taten, die jetzt vor Beinwell warnen – und dann in dieser konzentrierten Form an Versuchstiere (Ratten) verabreichten (Zwangsernährung per Sonde) oder ihnen gar

injiziert. Da aber im wirklichen Leben niemand Beinwell auf diese Weise konsumiert, ist es ziemlich unwahrscheinlich, sich mit dem Verzehr bzw. der Verwendung von Beinwell gesundheitliche Probleme einzuhandeln.

Zurück zur Pflanze: Am Besten hat sich bei oben genannten Indikationen der äusserliche Gebrauch der frischen Wurzel bewährt. Dazu wird sie ausgegraben, unter fliessendem Wasser gut gereinigt, und dann auf einer Reibe gerieben. Der dann entstehende, schleimige Brei wird auf die zu behandelnden Stellen aufgetragen. Gut abdecken und verbinden. Es empfiehlt sich, dieses morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Zubettgehen anzuwenden. Wer keine frischen Wurzeln bekommen kann, der kann sich mit pulverisierter, getrockneter Wurzel aus der Apotheke behelfen. Man übergiesst dieses Pulver mit heissem Wasser, und rührt einen verstreichfähigen Brei an. Diesen verwendet man wie die frische Wurzel. Es gibt mittlerweile sogar viele Fertigarzneien, die Beinwell enthalten (z.B. Kytta-Salbe oder Traumaplant).

Das die Frischwurzel-Anwendung am Wirksamsten sein soll, kann ich aus eigener Erfahrung nur bestätigen. Wer mit der Handhabung von Kräutern vertraut ist, kann sich auch eine wunderbare Heil-Salbe oder Tinktur aus Beinwell selber herstellen.

Dies ist natürlich nur ein kleiner Einblick, zum Beinwell gäbe es noch viel zu sagen. Ich hoffe jedenfalls, Ihr Interesse und Ihre Begeisterung für diese schöne Pflanze geweckt zu haben....

Tanja Michaela Meyer  
Heilpraktikerin  
Winkelweg 26 a  
26125 Oldenburg  
Tel: 0441/60 25 75