

Die Heilwirkung des Beinwell - Symphytum



Der Beinwell ein Borretschgewächs hat seinen Namen von den Beinen, denen er gut (well) tut, bzw. deren Knochen er zusammenwallen hilft. Es gibt etwa 20 verschiedene Arten. Beinwell oder Wallwurz wächst bei fast jeder Bodenbeschaffenheit, bevorzugt aber lehmigen, tiefgründigen, feuchten Boden.

Beinwell ist eine Staude mit rauhaarigen, stark geäderten, wechselständigen Blättern, die 10 bis 20cm breit und 50 cm lang werden. Ihre Blüten sind je nach Art weiß bis gelblich, anfangs rötlich später hellblau bis blauviolett, schmal glockenförmig und nach unten nickend. Die Beinwellpflanze wächst bis über 1 m hoch und kann wegen ihres schnellen Wachstums 5-6 mal im Jahr geschnitten werden. Die meist fingerdicken rübenartigen Wurzeln sind außen dunkelbraun bis schwarz und innen fleischig-schleimhaltig und weiß. Im Frühjahr wachsen rauhe haarige Triebe aus dem Boden. Nach einigen Wochen wachsen Stengel, die bald erste Blüten tragen.

Der mehrjährige Beinwell blüht von Mai bis September. Den Wurzelstock sammelt man im März und von September bis November. Er wird mit einem Spaten ausgegraben. Beim Waschen darauf achten, dass die äußere braune Rinde nicht abgeschrubbt wird! Diese Wurzeln werden frisch aufgeschnitten und in der Sonne zum Trocknen ausgelegt, getrocknet sind sie fast unmöglich zu schneiden. Der Schnitt einer Beinwell-Pflanze ist eine hervorragende, eiweißreiche Zugabe zum Schweinefutter, auch für den Kompost oder er kann zum Mulchen verwendet werden. Besonders der noch größer wachsende Comfrey, eine Beinwellart aus dem Kaukasus, die im 18. Jahrhundert über Petersburg nach England und Amerika kam ist eine wertvolle Futterpflanze. Die Geschichte mit der Giftigkeit wegen dem Alkaloidgehalt beruht auf einer *Langzeitverfütterung* an Ratten, die ausschließlich Beinwell als Futter bekamen. So ist die Toxizität gering. Hier gilt auch die Aussage des Paracelsus: "Die Menge macht das Gift (Dosis facit venenum)." Er ist eine ertragreiche Futterpflanze mit einem hohen Eiweiß- und Kieselgehalt. Bei Tieren soll Beinwell wegen der Pyrrolizidinalkaloide nicht als Hauptnahrungsmittel eingesetzt werden. Der Comfrey (*Beinwell-Art*) ist dagegen frei von diesen Stoffen. Hunde und Katzen bekommen ein schönes Fell, wenn sie für 3 Wochen tägl. 1 Messerspitze bis 1 Teelöffel ins Futter bekommen.

Heilwirkung

Die hauptsächliche Wirkung von Beinwell beruht auf dem in allen Pflanzenteilen enthaltenen Allantoin. Allantoin ist ein Stoffwechselprodukt mit wundheilender und zellregenerierender Wirkung. Obwohl Allantoin auch synthetisch hergestellt wird, sind wahre Kräutерhexen überzeugt, dass die Wirkung des in Beinwell natürlich vorkommenden Allantoin im Zusammenspiel mit den enthaltenen Pflanzenstoffen jedem synthetischen Einzelprodukt überlegen ist.

Von allen Heilkräutern hat Beinwell das meiste Allantoin, welches für die Zellbildung bei der Heilung von Wunden benötigt wird, besonders wenn sie schwer heilen oder eitrig sind.

Beinwell ist eines der besten Heilmittel für die Heilung äußerer und innerer Wunden (Magengeschwür), Schnittwunden, Kratzer, Quetschungen, Brüche und Blutungen sowie bei Verstauchungen und Verrenkungen, bei Muskel- und Sehnenzerrung.

Die Einsatzbereiche von Beinwell sind vielfältig. In der traditionellen Kräuterheilkunde wird Beinwell innerlich als Hustenmittel, bei Durchfällen, Magengeschwüren, Kolitis, Rheuma und Arthrose verabreicht. Hierzu wird das Beinwellblatt und/oder -wurzel als Tee, Tinktur und als Aufguss zur Mundspülung oder zum Gurgeln benutzt.

Der erste bekannte Bericht über die Heilwirkung stammt von Dioskurides aus dem 1. Jahrhundert.

Wurzel und Blätter

Die Wurzel enthält beim Beinwell die meisten Wirkstoffe. Am besten ist es, wenn man frische Wurzeln zur Verfügung hat. Trockene Wurzeln können auch verwendet werden, sie sind die offiziell anerkannte Form. Man kann auch die Blätter verwenden. Sie wirken weniger stark.



Anwendung

Knochenbrüche und stumpfe Verletzungen

Beinwell wird bei Knochenbrüchen eingesetzt, um das Zusammenwachsen der Knochen zu fördern und den Schmerz zu lindern. Die Wirkstoffe fördern die Kallusbildung bei der Knochenheilung. Da ist das Essen von täglich einer 2-3 mm dicken Wurzelscheibe zu empfehlen, oder man nimmt 3 x tgl. 10 Tropfen der D3. Eine Schiene beziehungsweise einen Gipsverband kann Beinwell natürlich nicht ersetzen.

Im Bereich Bewegungsapparat wird der Beinwell gegen Verstauchungen, Prellungen, Verspannungen, Arthrose angewandt. Die Fa. Weleda vertreibt ein geniales Mittel für all diese Leiden: *Symphytum compositum* 50 ml, in welchem 7 Heilpflanzen vereint sind.

Wundheilung

Sehr brauchbar ist ein Breiumschlag; je nach Größe der Wunde verrühren wir etwas Wurzelpulver mit etwas heißem Wasser zu einem Brei. Den tragen wir auf ein Stofftuch auf und legen es für vier Stunden auf die Wunde. Dann macht man einen neuen Umschlag. Vor allem durch den Inhaltstoff Allantoin hat der Beinwell ausgeprägte wundheilende reizlindernde und entzündungshemmende Eigenschaften. Er fördert die Granulation bei der Wundheilung, das ist die Bildung von neuem Gewebe. Er wirkt auch bei Skorbut-Geschwüren, Krampfadern, bei Rheuma- und Gichtschwellungen, Phantomschmerz nach Amputation, bei Knochen- und Rippenfellentzündungen, sowie bei Prellungen, Stauchungen, Mastitis, Hautausschlägen, Hautgeschwüren, Muskelverspannungen, Konjunktivitis, Zahnfleischentzündung und Krampfadern.

Aufgrund der im Beinwell enthaltenen Spuren von Pyrrolizidinalkaloiden wird offiziell empfohlen, ihn nicht bei verletzter Haut anzuwenden. Sicherheitshalber kann man den reinen Wirkstoff Allantoin verwenden.

Salben

Die bekannteste Zubereitungsform des Beinwells ist die Salbe. Man kann die betroffenen Stellen einreiben. Schon seit Jahrhunderten wird aus Beinwellwurzeln eine einfache Salbe gekocht. Inzwischen haben auch Hersteller von Naturarznei die Beinwellwurzel entdeckt und bieten zahlreiche Formen von Beinwellsalben und Beinwellcremes an (z.B. Traumaplast®, Kytta-Salbe® und Kytta Balsam® mit Wärmefunktion).

Eine Salbe kann man sofort aus den frischen Wurzeln herstellen, oder sie werden getrocknet, dann zu Pulver gemahlen. Sie müssen schnell getrocknet werden. Am besten ist es, wenn man sie der Länge nach blättrig aufschneidet und an einer Leine an einem luftigen Ort aufhängt oder bei 40°C trocknet. Beim langsamen Trocknen würden sie schimmelig, wobei das Allantoin, der kostbarste Wirkstoff verloren geht.

Statt Breiumschlag kann man auch eine Salbe nehmen. Die frischen Wurzeln reinigt man gut, dann werden sie gehackt und mit Schweinefett 10 Minuten erwärmt. Das heiße Fett wird durch ein Stofftuch in einen Glas- oder Emailtopf gefiltert und darin aufbewahrt.

Ein Rezept ohne Schweineschmalz: 500 g Wurzeln, 70 g Lanolin, 500 ml Olivenöl, 25 g Bienenwachs geraspelt. Im Wasserbad Öl und Lanolin erhitzen und die geschnittenen Wurzeln 20 Min. „garen“, absieben und das separat erhitze Bienenwachs dazurühren. Die Salbe kann durch Zugabe der öligen Auszüge von Arnika, Gänseblümchen, Ringelblume, Johanniskraut, Propolis aufgewertet werden. Verwendet man alkoholische Auszüge, dann braucht man einen Emulgator z.B. doppelte Menge Lanolin und etwa 5g Lanette.

Beinwell-Massageöl

Man nimmt 100ml Ringelblumenöl, 1 Esslöffel frisch ausgepresster Beinwellblättersaft, 5 Tropfen ätherisches Rosmarinöl, und 5 Tropfen ätherisches Zitronenöl. Alle Zutaten mischen, gut schütteln, bis sich alles miteinander verbunden hat. Hält sich ohne Konservierungsstoffe ca. 2 Wochen. Es ist auch ein sehr gutes Massageöl bei schlaffer, schlecht durchbluteter Haut und Cellulite.

Anwendung in der Küche

Bes. die jungen Blätter vom Comfrey (*Beinwell-Art*) ergeben ein gutes Gemüse. Kleingeschnitten in etwas Gemüsebrühe wie jedes andere Gemüse angedünstet. Mit Butter, Sahne, Zitrone und Gewürzen verfeinern. Auch zum Spinat mit Brennnesseln geeignet. In Pfannkuchenteig eintauchen und ausbacken das schmeckt lecker.

