

Beinwell *Symphytum officinale*

Volksnamen:	Beinwurz, Glotwurz, Hasenbrot, Heilwurz, Himmelsbrot, Honigblum, Hundszunge, Milchwurz, Wallwurz, Schwarzwurz
Drogenname:	Consolidae radix
Pflanzenart – Höhe:	Raublattgewächs (Boraginaceae), mehrjährig, 60 cm
Boden & Standort:	feuchter Boden, Schatten, Halbschatten
Aussaat:	Frühling
Vermehrung:	Wurzelteilung von Oktober - März, Stecklinge
Blütezeit:	Frühling bis Herbst
Sammelzeit:	Frühling und Herbst
Verwendete Teile:	junge Blätter, Wurzel
Inhaltsstoffe:	Allantoin, Asparagin, Rosmarinsäure, Cholin, Inulin, Schleim, Harz, Kieselsäure, Gerbstoffe, Gummi, Zucker, Pyrrolizidin-Alkaloide, Symphyto-Cynoglossin
Eigenschaften:	hustenlindernd, blutstillend, stopfend, antirheumatisch, harnsäureauflösend, gewebebildend, wundheilend

Volksglaube und Mythologie:

Beinwell wurde bei Brüchen eingesetzt, man grub die Wurzel aus, brach sie in zwei Teile, bandagierte sie und stellte sie in die Ecke. Ein Analogzauber, der des Kranken Genesung fördern sollte. Eine zweite Möglichkeit war es, den Kot eines Bruchkranken gemeinsam mit einer Beinwellwurzel an der Ostecke des Hauses mit den Worten zu vergraben. Sobald die Wurzel austrieb und das erste Blatt erscheint, sollte der Bruch geheilt sein.

Sammeln in der Natur:

An Bachufern, Gewässerrändern, Gräben und in feuchten Gebüschern regelmäßig zu finden. Eine bereits weit verbreitete Abart ist der Kaukasische Beinwell (Comfrey), der stark wuchert und die heimischen Arten dort, wo er aus Gärten auswildert, verdrängt. Auch er ist heilkräftig.

Konservieren/Aufbewahren:

Man reinigt die gegrabenen Wurzelstöcke, schneidet sie in Teile, fädelt diese wie Apfelringe auf eine Schnur und lässt sie in der Sonne oder im Halbschatten trocknen. In Porzellan- oder Glasbehältern lagern.

Kommission E:

Anwendungsdauer 4 bis 6 Wochen im Jahr

unterstützende Edelsteine:

Gold, Saphir, Turmalin, Smaragd, Heliotrop, Bernstein, Granat, Malachit

Homöopathie:

Symphytum D6 und höher: Bis 5-mal täglich 5 bis 10 Tropfen bei Knochenbrüchen, Wunden, Gelenkschmerzen und Durchblutungsstörungen.

Anwendungen:

Tee:

1 Teelöffel Wurzel wird in 125 ml Wein etwa 5 Minuten gekocht und schluckweise genommen. Diese Tinktur ist ein Husten milderndes Mittel und wirkt kräftigend, Gewebe bildend und schleimlösend. Den Tee mit 1/2 l kaltem Wasser zustellen. Zum Sieden erhitzen und abgießen.

Einreibungen und Umschläge mit der schleimigen Tinktur wirken bei Gicht- und Rheumaschmerzen. Bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen und sonstigen Muskel- und Knochenverletzungen (Sehnenscheidenentzündung, Schleimbeutelentzündung) ist frischer Beinwellwurzelbrei unentbehrlich und hat die beste Wirkung. Hat man keine

frischen Wurzeln zur Hand, kann man sich mit dem getrockneten Wurzelpulver begnügen, das man in heißem Wasser auflöst. Die Wirkstoffe fördern die Zellneubildung und sorgen dafür, dass sich Blutergüsse schneller auflösen. Tinktur oder der Tee von der Wurzel fördert außer der Gewebekonstruktion auch den Knochenaufbau, außerdem wird Durchfall geheilt.

Die Wurzeln klein zerhackt und in Schweineschmalz langsam ausgebraten, ergeben eine heilsame Salbe bei Gicht, Rheuma und allen Prellungen, Zerrungen und Knochenverletzungen.

Obwohl in manchen Publikationen vor dem Genuss der Beinwellpflanze gewarnt wird (wohl aufgrund der in Spuren enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide, die giftig sind), wird Beinwell in der Naturküche häufig gebraucht. Roh verwendet man die Wurzel geraspelt als Bereicherung der Rohkostplatte, gedünstet als Gemüse. Beinwell eignet sich besonders gut zum Kombinieren mit Eierspeisen, also als Füllung in Omeletten. Junge Beinwellblätter, in Omelettenteig eingetaucht und heraus gebacken, sind für italienische Vorspeisen-Platten beliebt.

Mit dem gelb blühenden Beinwell hat man, so die Aussagen mancher Heiler, in Einzelfällen wunderbare Heilerfolge bei krebserkrankten Patienten. Es lohnt also die Mühe, gelb blühenden Beinwell in der Umgebung anzusiedeln bzw. ihm im eigenen Garten, trotz seines ausufernden Benehmens (er hat die Tendenz, dort, wo es ihm gut gefällt, zu wuchern), einen Platz einzuräumen.

Allantoin wirkt granulationsfördernd und löst Wundsekrete auf oder verflüssigt sie. In der Wirkstoffkombination mit der enthaltenen Kieselsäure regt das Allantoin die Bildung von Kallus an, das heißt, es beschleunigt das Zusammenwachsen von Knochen. Kallus ist das, was gebrochene Knochen wieder zusammenfügt. Beinwell-Umschläge bei Venenerkrankungen mit schlecht heilenden Geschwüren sind ebenfalls ein Mittel der Wahl. Entweder man macht Breiumschläge mit der frischen Wurzel, oder man kocht aus etwa 100 g Wurzel und 500 ml Wasser einen starken Absud, den man abkühlen lässt und dann ein Tuch darin eintaucht. Das ausgedrückte Tuch wird auf betroffene Stellen gelegt. Man merkt sofort, ob die Umschläge helfen. Wie bei allen anderen Kräutern auch gilt die Regel: nicht länger als 3 Wochen anwenden, dann eine Pause einlegen.

Beinwell ist wegen seiner angeblich Erbgut und Leber schädigenden Stoffe ins Gerede gekommen. Man sieht deshalb in letzter Zeit davon ab, die Pflanze innerlich einzusetzen. So ist die Pflanze aus den österreichischen Apotheken und Kräuterhandlungen gänzlich verschwunden, in Deutschland kann man noch einige Präparate daraus kaufen, die aber nur höchstens 20 % getrocknete Beinwellwurzel enthalten dürfen. Andererseits gehört Beinwell zu den beliebtesten und gebräuchlichsten Pflanzen der Volksmedizin. Pro Tag, so schreibt es die bundesdeutsche Kommission E vor, darf eine Anwendung nicht mehr als 100 mg Pyrrolizidinalkaloide enthalten. Dies betrifft aber nur die Einzelsubstanz. Es wird mit einiger Anstrengung gelingen, 100 mg Beinwell pro Tag zu gebrauchen, aber niemals diese Menge an Pyrrolizidinalkaloiden, die ja nur in Spuren enthalten sind. Bei kleinen Kindern sollte man trotzdem sicherheitshalber unbedingt auf eine innere Anwendung verzichten, ebenso, wenn man ein Baby erwartet. Gegen Schwangerschaftsstreifen hilft Beinwellöl oder -salbe aber wunderbar.

Eine Kräuterfrau machte die Erfahrung, dass bereits eine Gabe Beinwell, gemischt mit Thymiansaft, tief sitzenden, chronischen Husten bei älteren Personen heilt. Man bereitet Tee aus der Wurzel und gibt Thymiansaft oder -tee und 1 Löffel guten Honig dazu. Bereits die erste Anwendung sollte merkbaren Erfolg bringen. Spürt man nicht augenblicklich Erleichterung und eine Besserung des Hustens, muss man andere Mittel wählen.

Symphytum peregrinum, Kaukasischer Beinwell oder Comfrey, wird größer als der heimische Beinwell und hat in seinen Blättern weniger Cynoglossin, einen Stoff, der für die schmerzlindernde Wirkung des Blättersaftes verantwortlich zeichnet und auf das Nervensystem wirkt. Deshalb wurde er früher als eiweißreiche Futterpflanze, die man bis zu 6-mal im Jahr abschneiden kann, angebaut. Man kann Comfrey genauso verwenden wie den officinalen Beinwell, er hat sogar einen etwas höheren Allantoingehalt. Die Wurzeln werden frisch verarbeitet, nachdem man sie im Oktober/ November oder auch im Frühjahr ausgestochen hat. Dies geschieht am Besten mit einem Spaten oder mit einer Grabgabel. Zuerst die Erde lockern, dann die tief sitzende fleischige Wurzel herausziehen oder -stechen. Frische Wurzeln beginnen schnell zu schimmeln, dabei zersetzt sich der Heilstoff Allantoin, deshalb immer sehr schnell verbrauchen oder sofort zum Trocknen vorbereiten.

Bei Knochenerkrankungen, Unfällen, Amputationen, Knochentumoren und allen oben bereits erwähnten Indikationen erreicht man am meisten, wenn gleichzeitig innerlich und äußerlich behandelt wird. 3 Tassen Tee/Tag, oder 3-mal täglich 20 bis 30 Tropfen Tinktur, bei schweren Brüchen 3-mal täglich 1 Teelöffel Wurzelpulver in Honig oder Oblatte; dazu noch Breiumschläge oder eine Salbe, die äußerlich aufgetragen wird.

Die Wurzel mit ihrem zähen Schleim war ein wichtiges Hilfsmittel der Gerber und Ledererzeuger, man machte mit ihr Leder weicher und geschmeidiger. Der Schleim ist auch Grundstoff von roten Künstlerfarben.

Rezept für die Gesundheit:

Beinwellbalsam:

Aus 2 bis 3 frischen Beinwellblättern lässt sich ein Wundbalsam herstellen.

Die Blätter klein zerpfücken, mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abfiltrieren und nach der Abkühlung verwenden.

Mit dem Balsam werden Wunden betupft, kleine Verbrennungen und Ausschläge behandelt.

Beinwellsäfte:

Für 2 Personen:

10 junge Beinwellblätter (am besten Comfrey) mit Wasser bedecken, mindestens 3 Stunden stehen lassen, dann im Mixer passieren und anschließend abseihen.

Den Rückstand ausdrücken.

Mit dem Saft von 2 Orangen (oder 2 Zitronen, 2 Äpfeln, Ribiseln, Obst der Wahl) vermengen und nach Geschmack mit etwas Wasser aufgießen.

Ein köstliches Getränk.

Beinwellsalbe:

Vorbereiten:

2 große und 1 kleiner Topf (Porzellan oder Glas, kein Metall), 1 Sieb, Mulltuch, Holzlöffel. 1/2 kg frische Wurzeln unter fließendem Wasser sauber abbürsten und klein schneiden.

80 g gereinigtes Lanolin (aus der Apotheke) in einem feuerfesten Glaspf schmelzen lassen.

Die Temperatur genau beachten, niemals zu heiß werden lassen.

Wenn das Lanolin sich aufgelöst hat, 1/2 l Sonnenblumen-Öl oder Olivenöl bester Qualität zugeben.

Die Wurzeln beifügen.

Unter ständigem Rühren etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Das Öl soll nie so heiß werden, dass es raucht, aber auch nicht so kühl, dass es schmiert.

Auf das Salbenkochen muss man sich konzentrieren, man kann es nicht nebenbei erledigen.

Ist die Ausziehzeit abgeschlossen, nimmt man den zweiten, penibel sauberen Topf und ein Sieb.

In das Sieb ein Mulltuch hineinlegen.

Durch das Mulltuch den Pflanzen-Ölsud gießen, mit einem Holzlöffel gut ausdrücken oder das Mulltuch zusammendrehen.

15 bis 20 g geraspeltes Bienenwachs in einem kleinen Topf im Wasserbad schmelzen.

Wenn das Bienenwachs flüssig ist, den Öltopf wiederum aufs Feuer stellen.

Das Bienenwachs unterrühren und nochmals alles leicht erwärmen, sonst vermischen sich die Komponenten nicht. Zügig rühren.

In kleine Salbentöpfe füllen.

Die Salbe muss kühl gestellt werden und ist dann etwa 1 Jahr haltbar.

Beinwelltinktur:

Ein dunkles Glasgefäß (Flasche) locker mit getrockneten Wurzelteilen füllen. Mit starkem Obstbrand übergießen, bis alles bedeckt ist. 3 Wochen stehen lassen. Die Essenz bereitet man auch frischen Wurzeln. Durch die enthaltenen Schleimstoffe ist Beinwell ein Eindickmittel für Suppen und Gemüsespeisen, dazu die getrocknete Wurzel in der elektrischen Kaffeemühle oder im Mixer reiben.

Beinwell unterstützt das Wachstum im Garten und breitet sich auf tiefgründigem Boden schnell aus. Mit Beinwelljauche düngt man vor allem Tomaten, aber auch andere Kali liebende Pflanzen, wie z. B. Kartoffeln. Kartoffeln haben überhaupt eine starke Affinität zu Beinwell.

Trockene Blätter, ins Pflanzloch gegeben, erhöhen den Ertrag. Mulchen mit Beinwellblättern gehört zum Effektivsten, was man für das hervorragende Wachstum von Kartoffeln tun kann.

Beinwellöl:

Man entsaftet etwa 2 Hand voll Beinwell- oder Comfreyblätter und erhält etwa 1 Esslöffel Saft daraus. Den Saft mit 100 ml Ringelblumen- oder Johanniskraut-Ölauszug verschütteln. Für den guten Duft entweder 5 Tropfen ätherisches Rosenöl oder 5 Tropfen ätherisches Zitronenöl (auch beides) dazugeben, ebenfalls schütteln. Das Öl kann sofort verwendet werden und hält sich 3 Wochen. Vor Gebrauch kräftig durchschütteln. Es ist ein hervorragendes Massageöl bei Zellulitis und schlecht durchbluteter Haut, auch bei Schwangerschaftsstreifen.