



Heiler

Im Frühjahr ist der Beinwell in der Wiese gar nicht so leicht zu erkennen. Die ersten jungen Blätter sind eher unscheinbar, ein bisschen rau und derb. Dennoch ist dies die beste Zeit, um die Beinwellwurzel auszugraben. Gerade jetzt enthält sie die geballte Heilkraft, die den Beinwell seit über zwei Jahrtausenden zum begehrten „Knochenheiler“ macht. Schnell wird der Spaten auf eine der verzweigten Einzelwurzeln treffen und kurz darauf das typische Geräusch ertönen: „Knacks“ – wie ein brechender Knochen. Für

die alten Pflanzenkundigen war das ein Zeichen – eine Signatur – genauso wie die fein verwobene, netzartige Struktur der Blätter. Sie erkannten darin die Fähigkeit der Pflanze, gebrochene Knochen und verletztes Gewebe wieder zusammenwachsen zu lassen.

Beinwellsalbe – idealer Begleiter im Sport und beim Wandern

Nach gründlicher Laboranalyse seiner Inhaltsstoffe hat die Wissenschaft bestätigt, dass unsere Vorfahren recht hatten. Beinwell

enthält viel Kieselsäure, Gerbstoffe, Schleime und vor allem Allantoin – beste Voraussetzungen, um Wunden zu heilen und Knochen wieder in ihre gesunde, ursprüngliche Form zu bringen. Sein Name ist Programm: „Bein“ ist ein altes Wort für Knochen, Gebeine, und „well“ steht für das „Zusammenwallen“, sprich: das Zusammenwachsen.

Wurzel und Blätter lassen sich zu heilkräftigen Salben, Tinkturen, Ölen und Destillaten verarbeiten. So wie früher ist das Hauptanwendungsgebiet auch

Beinwell ist ein Spezialist für Beschwerden der Bänder, Sehnen, Knochen und Gelenke, auch der Knochenhaut und der Muskeln.

Der Beinwell

für Knochen, Muskeln und Gelenke

Beinwell zählt zu einer der ältesten bekannten Heilpflanzen! Er findet vor allem Einsatz gegen Gelenkschmerzen, Muskelbeschwerden oder Verstauchungen und sollte weder in der Sporttasche noch im Rucksack fehlen. Dass seine Blätter auch noch fein schmecken, umso besser! Längst haben ihn Wildkräuter-Köche für sich entdeckt und verarbeiten ihn z. B. zu Pfannkuchen.

Von Regine Ebert, Kräuterexpertin und Buchautorin, Frankfurt



Buchtipp:

Regine Ebert:
„Beinwell:
Knochenheiler aus

der Pflanzenwelt.“, AT Verlag,
ISBN: 978-3-03902-140-6, 24,- Euro

heute noch der Bewegungsapparat. Beinwell ist ein Spezialist für Beschwerden der Bänder, Sehnen, Knochen und Gelenke, auch der Knochenhaut und der Muskeln. Bei Arthrose und Arthritis wird er häufig eingesetzt. Weil er auch abschwellend und schmerzlindernd wirkt, ist er ein idealer Begleiter beim Sport und bei Wanderungen. Viele Studien belegen seine Wirksamkeit, eine bescheinigt ihm gar eine höhere Wirkkraft als Diclofenac.¹

Beinwell – die Lungenheilpflanze schlechthin

Fast in Vergessenheit geraten ist, dass Beinwell lange Zeit auch als wirkungsvolle Lungenheilpflanze galt. Dazu müssen wir etwas weiter zurück in die Geschichte gehen. Der griechische Arzt

Dioskurides empfiehlt im ersten Jahrhundert nach Christus die Beinwellwurzel bei Verletzungen im Brustraum und besonders bei Lungenleiden wie Schwindsucht (Tuberkulose), Husten und chronischen Katarrhen. In vielen alten Kräuterbüchern finden sich Rezepte, nach denen Beinwellwurzel mit Wein und Honig gekocht und gegen diese Krankheiten eingenommen wurde. Auch diese Anwendungen waren aufgrund der Inhaltsstoffe durchaus

gerechtfertigt: Kieselsäure stärkt und kräftigt das Lungengewebe, die entzündungshemmende und antibakterielle Wirkung der Gerbstoffe hilft bei Infekten, die Schleimstoffe beruhigen und lindern den Husten. Aber Bein-

Beinwell selber sammeln?

Für die Verwendung in der Küche gibt es Tipps, um nicht gerade die Blätter mit dem höchsten PA-Gehalt zu erwischen: Nur gesunde Blätter ernten, dagegen solche, an denen Tiere geknabbert haben, meiden, denn dort steigt der PA-Gehalt deutlich an. Am besten ist es, Blätter mittlerer Größe von der Mitte der Pflanze zu verwenden.



well kann noch mehr. Genauso gut hilft er bei Beschwerden, die man zunächst gar nicht mit ihm in Verbindung bringt, wie zum Beispiel Lippenherpes, Dornwarzen und Verbrennungen.

Bei geschwollenen Lymphknoten oder Kieferhöhlenentzündung können Beinwellkompressen Linderung bringen. Die Forschung ist inzwischen zu dem Ergebnis gekommen, dass Blätter-Extrakte des Beinwells sogar gegen Bakterienstämme wie *Staphylococcus aureus* und

Salmonella typhi wirken, und seine Wurzelextrakte offenbar stärker sind als bekannte Standard-Antioxidantien wie zum Beispiel Ascorbinsäure.²

Beinwell als schmackhaftes Küchenkraut

In der Küche war (und ist) er als gesunde Zutat beliebt – trotz seiner rauen Blätter. Er hat, ähnlich wie der Borretsch, ein feines, gurkenähnliches Aroma, enthält wichtige Mineralien, Spurenelemente und reichlich Eiweiß. Dieses Eiweiß ist in seinem Nährwert einem tierischen Eiweiß durchaus vergleichbar. Zu Kriegszeiten war er deshalb ein willkommenes Wildgemüse, heute schwärmen Wildkräuterköche von seinem feinen Duft und Geschmack. Ein Klassiker in der Wildkräuterküche sind zum Beispiel Beinwellblätter, die in Pfannkuchenteig getaucht und in Öl ausgebacken werden. Immer wieder liest man Hinweise, vom Beinwell nicht zu viel zu verzehren bzw. ihn nicht innerlich anzuwenden. Das war nicht immer so. Die meiste Zeit über waren innerliche Anwendungen durchaus gebräuchlich. Erst gegen Ende des 20. Jahrhunderts



Regine Ebert ist Germanistin, Journalistin und Phytotherapeutin. Schon lange befasst sie sich intensiv

mit einheimischen Heilpflanzen und deren Geschichte. Ihr Ansatz ist, das alte Pflanzenwissen mit neuen Erkenntnissen zu verbinden. Seit vielen Jahren leitet sie Seminare zu Themen rund um Wildkräuter- und Heilpflanzen sowie zum Räuchern mit heimischen Kräutern, hält Vorträge und schreibt Artikel zu Kräuter- und Naturthemen. 2016 hat sie die „Kräuterschule Taunus“ gegründet, wo sie eine Wildkräuter- und Heilpflanzenausbildung sowie eine „9-Jahresausbildung zur/zum Kräuterkundigen“ anbietet.

www.regine-ebert.de

kamen Warnungen vor den „Pyrrolizidinalkaloiden“ (PA) im Beinwell auf. Dies sind Inhaltsstoffe, die im Verdacht stehen, Leberschäden zu verursachen und Krebs auszulösen. Für den therapeutischen Bereich wurden daraufhin enge Grenzwerte festgelegt, hier darf er nur äußerlich und auf intakter Haut angewendet werden (Ausnahme sind PA-freie Zubereitungen).

Wie gefährlich ist der PA-Gehalt im Beinwell?

Tatsächlich enthält der Beinwell – neben vielen anderen Inhaltsstoffen – in Spuren auch PA. Doch es gibt viele hundert verschiedene PA, und nicht alle sind gleich toxisch. Aufschlussreich ist hierzu die Untersuchung einer australischen Forschergruppe aus dem Jahr 2020, die überlieferte Fallberichte zum Beinwell kritisch unter die Lupe genommen hat. Ihr Ergebnis: In keinem Fall kann mit Sicherheit behauptet werden, dass Beinwell der Verursacher für die gesundheitlichen Probleme

Was wir von Heilpflanzen lernen können

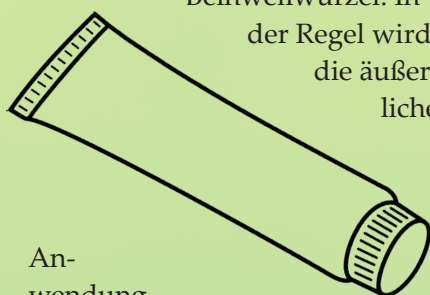
Starke Heilpflanzen wie der Beinwell können großartige Lehrmeister sein. Denn nur allzu oft haben wir das Gefühl für das richtige Maß verloren, trauen uns nicht mehr zu, eine eigenständige Entscheidung im Umgang mit ihnen zu treffen. Ein Tipp dazu: sich gut informieren, Information von Hysterie trennen, eigene Erfahrungen sammeln und Sicherheit im Umgang mit ihm gewinnen. Dieses respektvolle und langsame Kennenlernen ist gleichzeitig eine gute Gelegenheit, etwas über sich selbst und den eigenen Körper zu lernen und gut auf seine Signale zu achten.

me oder gar Todesfälle gewesen ist, über die berichtet wurde.³ Wie so oft wirkt auch beim Beinwell die ganze Pflanze anders als der isolierte Inhaltsstoff, gibt es Entgiftungsmechanismen im Körper, die noch nicht ausreichend erforscht sind, verfügt die Pflanze über Stoffe, die die Wirkung der PA offenbar auffangen und abpuffern können.

Auf das eigene Gefühl und den eigenen Körper hören

Dennoch sollten eigene Ängste und Zweifel ernst genommen werden, denn auch unsere innere Haltung hat einen Einfluss darauf, wie der Beinwell im Körper wirkt. Wer ihm misstraut, darf ihn ruhig stehen lassen. Es gibt zudem genügend Möglichkeiten, PA-freie Beinwellmittel zu nutzen – innerlich und äußerlich. Das können Beinwellsalben aus der Apotheke sein (Kytta, Trauma-plant), homöopathische und spagyrische Mittel oder auch ein Destillat aus der

Beinwellwurzel. In der Regel wird die äußerliche

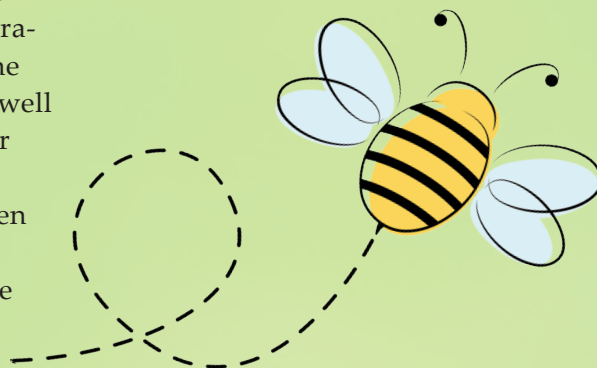


Anwendung ohnehin völlig ausreichen. Sogar bei Lungenbeschwerden oder tief sitzendem Husten ist es möglich, mit einer Beinwellsalbe gute Erfolge zu erzielen. Darüber hinaus wäre es schade, den Beinwell auf die Diskussion über seine PA zu reduzieren, wie in der Vergangenheit

so oft geschehen. Denn es gibt mehr als eine Ebene, auf der er heilsam wirken kann. Diese Pflanze ist so vital und voller Lebenskraft, dass sie uns gerade in schwierigen Zeiten eine echte Stütze sein kann. Beinwell kräftigt und festigt nicht nur auf der körperlichen Ebene. Er tut es auch im emotionalen Bereich – er ist eine ausgesprochene Seelenpflanze, die Halt geben und die eigenen Wurzeln wieder spüren lassen kann. Er kann Struktur und Klarheit bringen, beim Räuchern, bei der Ritualarbeit, bei Pflanzenmeditationen.

Augenweide und Insektenmagnet eines jeden Gartens

Nicht zuletzt ist er zur Blütezeit eine echte Augenweide im Garten. Dann ziehen seine glockenartigen Blüten Hummeln und Bienen in großer Zahl an, die ihn vom Frühjahr bis zum Herbst umschwärmen. Kein Wunder, dass die Gartenform des Beinwells – der Comfrey – lange Zeit ein fester Bestandteil jedes Bauerngartens war. Eine gut eingewachsene Beinwellstaude kann mehrmals im Jahr beerntet werden, seine Blätter liefern einen vorzüg-



lichen Dünger vor allem für Starkzehrer.

Fußnoten:

1 Gräfe, Kerstin A.: Pharmazeutische Zeitung, Ausgabe 51/52/2008, Studie: Beinwellwurzel wirksamer als Diclofenac, <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-51522008/beinwellwurzel-wirksamer-als-diclofenac/>, Abruf: 13. September 2021

2 Salehi et al.: Symphytum Species: A Comprehensive Review on Chemical Composition, Food Applications and Phytopharmacology, Molecules 2019, 24(12), S. 10f., Abruf, 10. September 2021

3 Avila, C. et al.: A systematic review an quality assessment of case reports of adverse events for borage, coltsfoot an comfrey, Fitoterapia 142 (6):104519, February 2020, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0367326X20301015>, Abruf: 13. September 2021

Anzeige



Die Seele auf ihrem Weg zur Vollendung

Christus erklärt den Weg der Seele, ihren Heimgang von der Erde bis ins Vaterhaus. Offenbart durch Gabriele, die Prophetin Gottes in unserer Zeit.

112 S., geb. ISBN 978-3-89201-813-1
Euro 12,50. Auch als E-Book: Euro 6,99

Portofrei bei: Gabriele-Verlag Das Wort
Tel. 0049 (0)9391/504-135 – www.gabriele-verlag.com