

# Die Beinwellpflanze — der Knochenheiler!



## Der Beinwell (*Symphytum officinale*) gehört zu den Borretschgewächsen.

Die krautige und borstig behaarte, 30 cm bis 120 cm hohe Pflanze, wächst gern auf sonnigen bis halb schattigen, nährstoffreichen Lehmböden. Sie ist mehrjährig. Der aufrechte, behaarte Stängel wächst aus einem saftigen, außen schwarzen und innen weißen Wurzelstock. Wenn man die fleischige Wurzel aufschneidet, löst sich der typische Beinwellduft. Die runzlig, behaarten Blätter sind ei-lanzettförmig und werden bis zu 25 cm groß.

Die **Blütezeit** beginnt Ende April und kann bis September dauern. Die Blüten des Beinwells haben eine rot-violette, manchmal auch schmutzig-weiße Farbe und hängen in Glocken. Die beste Heilwirkung hat die violettblütige Pflanze. Als Standort bevorzugt der Beinwell feuchte Stellen an Waldrändern, Bachufern, Moorwiesen und Auenwäldern in Asien und Europa.

Die **Erntezeit für die Wurzel** ist in den Monaten März und April sowie Oktober und November.

Die **Blätter** erntet man im Sommer. Zur medizinischen Anwendung kommen Blätter sowie getrocknete und frische Wurzeln. Hauptwirkstoff der Pflanze ist Allantoin. Es bewirkt die Beschleunigung des Zellaufbaus und der Zellbildung, was in der alten Heilkunde vor allem bei der Behandlung von Unterschenkelgeschwüren genutzt wurde. Weiterhin sind Schleimstoffe, Gerbstoffe (Rosmarinsäure), Asparagin, Harz, Gummi, Flavonoide, Triterpene, ätherisches Öl, Kieselsäure und Stigmasterol enthalten.

Der Beinwell hat seinen Namen von den Beinen, denen er gut (well) tut bzw. deren

Knochen er zusammenheilen soll. Die kräftige lange, außen schwärzliche Wurzel ist das Hauptorgan dieser Pflanze, sie wird im Frühjahr oder Spätherbst geerntet:

Üblicherweise wird eine Tinktur angesetzt oder eine Salbe gemacht. Paracelsus (1493-1541) benützte die Wurzeln zur Heilung von Knochenschäden, Wunden und Geschwüren.

**Heilwirkungen:** schmerzstillend, wund- und geschwürheilend, innere Blutungen stillend, gute Wirkung bei Magen- und Darmgeschwüren, Knochenerkrankungen und Knochenbrüchen, bei Parodontose, Gelenksschwellungen und Rheumatismus.

**Äußerliche Anwendung:** bei Quetschungen, gelähmten Gliedern, Überbeinen, schlecht heilenden Wunden, Überanstrengung, Schlaganfall, Narben- und Phantomschmerzen, Venenentzündungen, Brustdrüsenentzündung.

**Innerliche Anwendung:** Vor allem die frischen Blätter und die Blüten sind eine gute Quelle für: Vitamin A, Kieselsäure, Vitamin C und Vitamin B1, B2 und B12, etc.

Neuere Untersuchungen haben auch gezeigt, dass Beinwell Pyrrolizidinalkaloide enthält, die mutagene bzw. kanzerogene Effekte haben, aus diesem Grund soll Beinwell nicht für längere Zeit innerlich angewendet werden; Die käuflich erhältlichen Beinwellextrakte sollen äußerlich nicht länger als vier bis sechs Wochen angewendet werden. In der Volksheilkunde wurde die Beinwellwurzel gegen zahlreiche Beschwerden innerlich als Tee oder Tinktur eingenommen. Typische innerliche Anwendungsgebiete des Beinwells sind Husten, Verdauungsbeschwerden und Nierenschwäche. Dann stellte sich heraus, wenn einige Kilo Wurzel innerhalb kurzer Zeit verzehrt werden, sich die Neigung zu

Leberkrebs erhöht. Doch immer gilt die goldene Regel „Die Dosis macht das Gift!“. Als Therapie ist es in der richtigen Dosierung für einen begrenzten Zeitraum angezeigt. Wenn man bedenkt, was für chemische Hämmer es rezeptfrei in der Apotheke gibt, sollte man die

Relation von Dosis und Überdosierung solcher einzigartigen Heilpflanzen überdenken. Ich empfehle, nicht mehr als 2 Beinwellblätter pro Tag zu essen. Sollte bereits ein Leberschaden bestehen, ist der Beinwell nicht die Heilpflanze der Wahl.

### Salbenrezept:

1 Handvoll klein geschnittene Beinwellwurzel, 500 ml Lanolin, 1 Bienenwachsplatte, bei Bedarf etwas Olivenöl (50-100 ml Olivenöl).

Die Wurzel sauber putzen und klein schneiden. In einem Topf (am besten ist einem Glastopf) das Lanolin hineingeben und bei kleiner Hitze schmelzen. Die Wurzeln zugeben und einige Tage an einem warmen Ort ziehen lassen. Nach Möglichkeit immer wieder erwärmen, aber niemals zu heiß! Nach ein paar Tagen alles abseihen und erwärmen. Nun das Bienenwachs und Öl zugeben (Öl langsam zugeben). Im warmen Zustand in Salbentiegel abfüllen.

### Beinwelltinktur:

1/3 gereinigte und klein geschnittene Beinwellwurzel in ein durchsichtiges Schraubverschlussglas geben und mit 2/3 Kornschnaps oder Wodka auffüllen. Das Ganze an einem sonnigen Fensterplatz 3 bis 4 Wochen ziehen lassen. Täglich sollte man im Uhrzeigersinn mit einem Holzlöffel kurz umrühren.

Jessica Zenz  
Heilpraktikerin  
Körperentgiftung und Ausleitungsverfahren  
jessica-zenz@gmx.net



foto brigitte ablinger