

Echter Beinwell - *Symphytum officinale*

Arznei-Beinwell, Beinwurz, Bienenkraut, Schmalwurz, Schwarzwurz

Familie: Raublattgewächse
Gattung: Beinwell
Art: Echter Beinwell

Der Beinwell ist eine ausdauernde Pflanze, die bis zu einem Meter hoch werden kann. Die Stängel und die wechselständig angeordneten Blätter sind borstig behaart. Die Blüten des Raublattgewächses sind meist dunkelrosa bis violett und erblühen meist Mai bis September, je nach Standort. Diese ordnen sich in Trauben an. Der starke Wurzelstock ist von außen schwarz, innen ist er weißlich gefärbt. Der Beinwell zeigt stickstoffhaltige Böden an. Als Standort bevorzugt er sonnige bis halbschattige, feuchte, nährstoffreiche Böden und feuchte Wiesen. Der Echte Beinwell ist in Asien und Europa weit verbreitet und in allen österreichischen Bundesländern zu finden. Er kann ganz leicht vermehrt werden, indem man ein Stück von der Wurzel einfach woanders wieder eingräbt. Er treibt jedes Jahr wieder aus und braucht keine besondere Pflege.

Inhaltsstoffe

Hierzu gehören neben dem Allantoin, Schleim- und Gerbstoffe, Asparagin,

Alkaloide, ätherisches Öl, Flavonoide, Harz, Kieselsäure und Pyrrolizidinalkaloide. Von Jänner bis März bildet der Beinwell am meisten Allantoin in der Wurzel. Das ist der Stoff, der die Wundheilung und Zellerneuerung fördert. Im Sommer ist das Allantoin vermehrt in den Blättern und in den Blüten und in den Wurzeln kaum noch nachweisbar. Beinwell enthält auch Pyrrolizidinalkaloide, diese wirken lebertoxisch – also am besten äußerlich auf gesunder Haut anwenden, denn dann wird dieser Stoff kaum aufgenommen. Es wird aber davon abgeraten, Beinwell bei Schwangeren und Kindern anzuwenden.

Der Beinwell in der Volksheilkunde

Der lateinische Name *Symphytum* kommt vom griechischen Wort *symphein* und bedeutet zusammenwachsen und bezieht sich auf die Heilwirkung der Pflanze bei Knochenbrüchen. Bereits der griechische Arzt Dioskurides (40 bis 90 n. Chr.) beschreibt Beinwell in seinem Lehrbuch „Materia medica“. In vielen alten Schriften wird der Beinwell ebenso erwähnt und zwar meist im Zusammenhang mit Wund- und Knochenheilung. Der



Flora Batava. Volume 3 (1814)

deutsche Arzt Leonhart Fuchs (16. Jhd.) schreibt in seinem Kräuterbuch, dass man ein Pflaster aus den Blättern machen und dieses auf die Wunden legen soll. Aus der Wurzel empfiehlt er, einen Brei zu machen, welcher bei Knochenbrüchen hilft. Auch Hildegard von Bingen und Paracelsus waren überzeugt von der starken Heilkraft der Wallwurz.

Mit der schwarzen, schleimigen Tinktur kann man Einreibungen und Umschläge machen, welche gegen Gicht und Rheumaschmerzen helfen. Das kann auch nützlich sein, wenn man mit den Venen Probleme hat. Ein Brei aus frischen Beinwellwurzeln oder im Sommer aus den Blättern ist bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Muskel- und Knochenverletzungen sehr wohltuend. Das enthaltene Allantoin fördert die Zellneubildung, beschleunigt, dass gebrochene Knochen zusammenwachsen und Blutergüsse lösen sich schneller auf. Man kann natürlich auch eine Salbe herstellen (siehe Rezept) und auf die be-

Das Raublattgewächs in seiner vollen Pracht



troffenen Stellen auftragen. In der Volksheilkunde wurde der Beinwell früher auch innerlich gegen Husten, Verdauungsbeschwerden und Nierenschwäche als Tee oder Tinktur eingenommen. Davon wird heutzutage wegen der enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide abgeraten.

Beinwell ist auch ein gutes Mittel, um im Garten das Pflanzenwachstum anzuregen. Mit einer Beinwelljauche kann man Tomaten oder auch Kartoffeln düngen. Für die Beinwelljauche werden circa 1 Kilogramm Beinwellblätter benötigt. Diese Blätter anschließend grob zerkleinern, in einen Kübel geben, mit 10 Liter Regenwasser aufgießen.

Den Kübel mit einem luftdurchlässigen Baumwolltuch abdecken. Die Beinwelljauche einmal täglich umrühren bis diese gegoren ist. Das erkennt man am Geruch, oder auch daran, dass die Jauche nicht mehr schäumt. Immer nur im mit Wasser verdünnten Zustand (1:10) einsetzen und nur den Pflanzenboden und niemals die Pflanze selbst von oben begießen, da die scharfe Jauche die Pflanze sonst schädigen könnte. Besonders gut tut den Kartoffeln, wenn man die Beinwellblätter zum Mulchen verwendet.

Kulinarische Verwendung

In der Wildkräuterküche wird der Beinwell trotz seines Gehaltes an Pyrrolizidinalkaloiden gerne, auch wegen seines Proteingehaltes, verwendet.



Die Beinwellwurzel ist schleimig und außen schwarz



Die Blüten des Beinwells sind hübsche kleine Kelche

det. Er hat einen leicht an Gurke erinnernden Geschmack. Man sollte jedoch darauf achten, ihn nur in Maßen zu sich zu nehmen, um die Leber nicht zu schädigen. Zum Beispiel werden die Blätter gerne in Bierteig getaucht und gebacken. Auch im Kräutersalz oder im Wildkrautsalat finden die Blätter Verwendung.

Sie können auch wie Spinat verarbeitet werden. Aufgrund seiner rauen, klebrigen Blätter eignet er sich auch gut, um pikante Rouladen gefüllt mit

Reis und Käse damit herzustellen. Mit den hübschen Blüten können Speisen auch schön verziert werden.

Wichtiger Hinweis: Allfällige in diesem Artikel angeführte mögliche Heilwirkungen von Pflanzen und Zubereitungen sind nicht als ärztliche Handlungsempfehlungen zu verstehen und ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

Mag.^a phil. Michaela Thöni-Kohler
Kräuterexpertin, Zammer Kräuterhex
www.zammerkraeuterhex.com

Rezept

Beinwell-Tinktur

Gereinigte, klein geschnittene Beinwellwurzeln mit Korn in einem Glas bedecken und gut verschließen. Mindestens vier Wochen ausziehen lassen. Immer wieder schütteln und dann abseihen.

Beinwell-Umschlag

Frische Wurzeln oder Blätter zerkleinern, bis ein Brei entsteht. Diesen Brei trägt man auf die betroffene Körperstelle auf und bedeckt sie mit einem Tuch. Diesen Umschlag kann man eine bis mehrere Stunden einwirken lassen. Nicht länger als drei Wochen anwenden.

Beinwell-Salbe

100 g Olivenöl
getrocknete oder frische Beinwellwurzeln
10 g Bienenwachs

Die klein geschnittenen Beinwellwurzeln in Olivenöl leicht erwärmen und ca. eine Stunde ausziehen lassen, dann abseihen und das Bienenwachs zum Olivenöl geben und schmelzen lassen. Nicht über 70° erhitzen! Abfüllen, abkühlen lassen und erst dann zuschrauben.