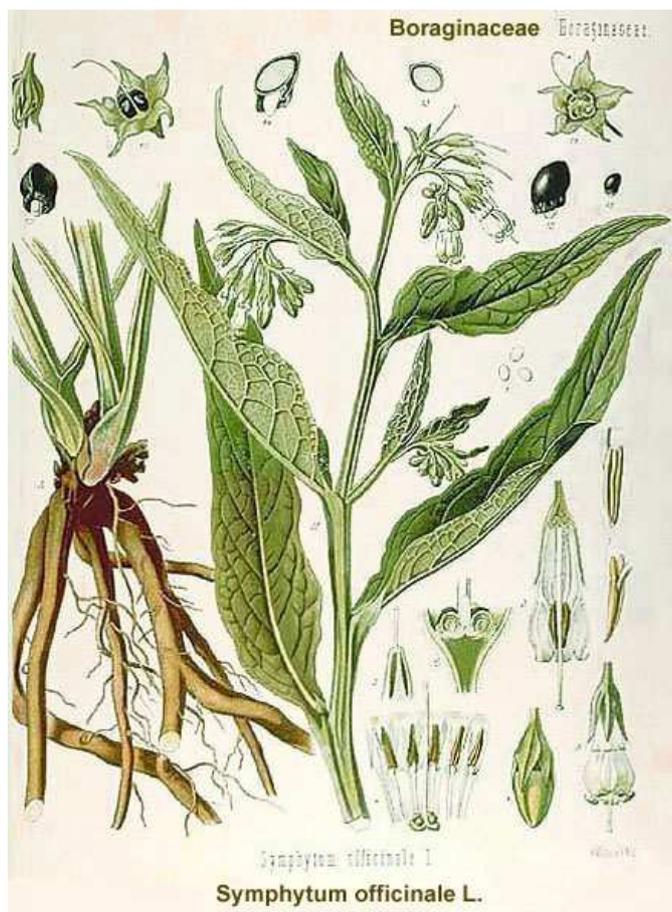


## BEINWELL

Beinwell (*Symphytum officinale*) - der Name ist Programm und sagt somit bereits aus, wofür diese Pflanze seit der Antike verwendet wird: für das Wohl (*well*) der (Ge-)Beine. Der botanische Name bestätigt dies - *Symphytum* bedeutet frei aus dem Latein übersetzt: „zusammenfügen“.

Die regional in der Regel doch sehr verschiedenen Namen sagen ähnliches aus, z.B.: Beinbruchwurzel, Heilwurzel, aber es gibt aber auch etwas eigenartige und undefinierbare Namen wie Wottel oder Zottel.



Der Beinwell gehört zur Familie der Boretschgewächse (*Boraginaceae*) und kommt im Prinzip in allen gemäßigten Zonen der Erde vor, vor allem aber in Mitteleuropa und Asien. Er gedeiht auf feuchten Wiesen, an Bachläufen und liebt auch im Garten einen feuchten, relativ nährstoffreichen und halbschattigen Platz. Er wird bis ca. 1,50 hoch und ähnelt im Blatt und Blüte (das erklärt die Familienzugehörigkeit) dem Boretsch: längliche, behaarte Blätter (aber größer als beim Boretsch), kleine – ebenfalls behaarte – glockenförmige rosa-weiße bis violette Blüten die in Rispen hängen. Beinwell ist eine mehrjährige Staude, die im Winter oberirdisch abstirbt und nur die Wurzeln im Boden überdauern. An günstigen Standorten kann sie sich über die Jahre stark ausbreiten und vermehren, deswegen benötigt er viel Platz.

Durch sein starkes Wachstum kann er mehrmals im Jahr zurück geschnitten werden. Die Blätter können – am Besten vor der Blüte – geerntet und getrocknet, aber auch frisch verwendet werden. Dies ist aber prinzipiell auch die gesamte Wachstumsperiode durch möglich.

Durch das starke Wachstum ist natürlich auch der Nährstoffbedarf erhöht, deswegen ist eine Versorgung mit organischem Dünger sinnvoll. Um den Boden um die Pflanze feucht zu halten kann er mit Laub abgedeckt werden.

Im Frühjahr oder Spätherbst kann der Beinwell durch Wurzelteilung gut vermehrt werden. Eine Pflanze kann bis zu 20 Jahre alt werden, und hat sie sich im Garten mal fest gesetzt ist sie auch schwer wieder zu „vertreiben“.

Eine besondere Spezies ist Comfrey (*Symphytum x uplandicum*, Syn: *S. peregrinum*), der vorzugsweise in Armenien und dem Kaukasus angebaut wird. Er wird mit ca. 2m höher als der normale Beinwell, vor allem ist er aber ertragreicher und gehaltvoller als die anderen Spezies.

In der Küche lassen sich die Blätter mit ihrem frischen boretsch-ähnlichem Aroma z.B. in Salat mischen, als spinat-ähnliches Gemüse dünsten oder als Tee verwenden. Neben den verschiedenen Wirkstoffen der Pflanze haben frische Blätter einen sehr hohen Proteingehalt – ähnlich hoch wie bei Fleisch. In der Mittelschweiz werden die Blätter in Teig gebacken. In Regionen Österreichs wurde n die getrockneten Blätter dem Tabak untergemischt.

Allerdings sollte bei man beim Verzehr von Beinwell von größeren Mengen bzw. einer regelmäßigen Einnahme absehen. Bereits die Äbtissin Hildegard von Bingen beschrieb in ihrem „Physica“ über den Beinwell (denn sie „*Consolida*“ nennt):

„Die innere Anwendung bringt die gesamte Ordnung durcheinander. Aber auf der Haut aufgetragen, heilt es die Geschwüre der Glieder.“

In den neusten Studien hat man nachgewiesen, das eine Gruppe von Inhaltsstoffen – die Pyrrolizidin-alkaloide – leberschädigend sind. Auch stehen sie im Verdacht mutagene bzw. kanzerogene Auswirkungen zu haben.

Der Verzehr in kleinen Mengen bzw. unregelmäßigen Abständen ist nach neuestem Erkenntnisstand unbedenklich.



Schwangere, stillende Mütter sowie Kindern sollten trotzdem davon Abstand nehmen!

Wie Paracelsus („die Dosis macht das es Gift ist“) sollte man hier also vorgehen. Auch er hat die Pflanze bereits bei Knochenschäden und Geschwüren verwendet. Diese wissenschaftlich nachgewiesenen Heilkräfte (die in den Wurzeln der Pflanze stecken) verdankt der Beinwell der exklusiven Mischung an Inhaltsstoffen: Er enthält neben Schleim- & Gerbstoffen auch Glykoside, Stärke, Cholin, Inulin, Allantoin und Asparigin.

Cholin fördert die Durchblutung, dadurch können sich Blutergüsse schneller zurückbilden und verletztes Gewebe schneller heilen. Allantoin regt die Gewebekonstruktion an, und ist eigentlich der wichtigste - weil wirksamste - Inhaltsstoff.

So, das Beinwell – ob mit hausgemachten Umschlägen oder fertigen Präparaten – gute Wirksamkeit bei Knochenverletzungen, Quetschungen und der Wundheilung hat. Es können auch Muskelverhärtungen und rheumatische Beschwerden damit behandelt werden. Übrigens weißt der botanische Name ebenfalls darauf hin: *Symphytum* bedeutet frei übersetzt verbinden.



Die Herstellung eines Beinwell-Sudes ist zwar nicht wirksamste, aber einfachste und schnellste Methode für die Wundversorgung:

Dazu nimmt man 2 TL zerpflegte, frische Blätter und übergießt sie mit kochendem Wasser, lässt das ganze 10 Minuten verdeckt ziehen, filtert die Blätter raus und lässt das Ganze auf Körpertemperatur (oder weniger) abkühlen. Anschließend können kleinere Wunden wie Schürfwunden aber auch Sonnenbrand mittels einem sterilen Tuch oder Mull damit getränkt werden.

Eine andere Möglichkeit ist das Herstellen einer Beinwell-Salbe auf Schmalzbasis, ähnlich der Ringelblumen-Salbe. Dazu werden gesäuberte und kleingeschnittene Wurzelteile in heißem Schmalz ausgelassen, abgelfert und in Gefäße umgefüllt. Wenn sie an einem kühlen, dunklen Ort stehen, hält diese Salbe ungefähr ein Jahr.

Die Verarbeitung von Beinwell aus Wildsammlungen birgt - wie bei allen Kräutern aus der Natur - Gefahren: Die Qualität (speziell der Wirkstoffgehalt) ist naturgemäß starken Schwankungen unterlegen. Dies richtet sich unter anderem nach dem Standort (sonnig oder schattig) und dem Zustand des Bodens (allgemein, gedüngt oder nicht, Schadstoffbelastungen). Bei einer geringen Konzentration der Wirkstoffe besteht die Gefahr maximal in der Unwirksamkeit. Andererseits kann bei einer starken Konzentration von Wirkstoffen und/oder von Umweltgiften tatsächlich eine Gefährdung der Gesundheit bestehen! Daher sollte man sich bei der „Eigenproduktion“ überlegen auf standardisierte Rohstoffe aus dem Handel zurück zugreifen oder die Pflanzen selber anzubauen und vorher Bodenanalysen machen zu lassen. Der Anbau im Garten ist verhältnismäßig einfach, der Beinwell ist – wie eingangs erwähnt – relativ anspruchslos. Ein nährstoffreicher Boden und ausreichend Wasser begünstigen das Wachstum. Aber ... wenn er sich in einem Garten mal wohlfühlt, wird man ihn auch sehr schwer wieder los - er hat dann einen Hang zum Wuchern.