

Wildkräuter & Wildpflanzen

Der Beinwell

(*Symphytum officinale*)

Ich habe Beinwell sehr spät kennen gelernt. „Schuld“ daran ist der Mensch, der mich wieder auf den Weg der Heilpflanzen bracht: Wolf-Dieter Storl. Ich war an einer Exkursion, die er leitete und zu Hause hatte meine Tochter den Arm gebrochen. Dies erfuhr ich nachts um halb elf, als alles schon wieder „sortiert“ war. Es hieß auch, dass ich nicht vorzeitig nach Hause kommen müsse. Die Zu-Hause-Geblienen hatten alles wieder im Griff. Am kommenden Morgen kamen wir bei der Exkursion als erste Pflanze zu einer majestätischen Beinwellstauden und Herr Storl blieb dort stehen, und – wie es seine Art ist – erzählte er, was ihm so zu dieser Pflanze einfiel. Er berichtete sogar von einem eigenen Erlebnis, das er selbst mit der Pflanze gehabt hatte im Zusammenhang mit einem Trümmerbruch an der Schulter. Wir verweilten sicher eine halbe Stunde oder länger an der Pflanze und ich erhielt umfassende Information. Am Ende war für mich klar, dass diese „Vorlesung“ speziell für mich statt gefunden hatte und Beinwell ein Zeichen für mich war, ihn bei meiner Tochter einzusetzen. Er hatte sich quasi als „Heilungsunterstützer“ angeboten. Während der Exkursion überlegte ich auch schon, wo ich die Pflanze in meinem heimischen Umfeld finden würde und ich machte mich auf eine längere Suche gefasst. Aber es kam ganz anders. Wir stellten unser Auto an einem Platz ab, den wir sonst nie ansteuern. Neben dem Parkplatz sind einige Schrebergärten und in der Hecke zu diesen Schrebergärten wuchs haufenweise Beinwell. Ich musste mich nur bedienen. Allerdings begnügte ich mich zum damaligen Zeitpunkt mit den Blättern. So kam ich mit dem Beinwell in Kontakt.

Der Name sagt es schon: Beinwell! *Bein* bezieht sich hier auf die alte Form von Knochen und *well* ist eine andere Form wallen = zusammenwachsen. Der Beinwell tut also den Knochen gut. Noch deutlicher wird es bei der volkstümlichen Bezeichnung Wallwurz. Eine Wurzel, die zu-

sammenwachsen lässt. sogar die botanische Bezeichnung *Symphytum*, die sich vom griechischen symphyein ableitet, bedeutet zusammenwachsen und *officinale* ist ein Hinweis dafür, dass die Pflanze arzneilich genutzt wird.

Seit dem eingangs geschilderten Erlebnis ist bei mir die Beinwelltinktur nicht ausgegangen. Inzwischen habe ich andere Kanäle und ich stelle aus der Wurzel eine Tinktur her, die sehr lange haltbar ist – vorausgesetzt, sie wird nicht aufgebraucht. Die Tinktur verwende ich bei Prellungen, Verstauchungen, Gelenkschmerzen und Knochenproblemen. Es wäre eine Überlegung wert, auch mal eine Salbe herzustellen. Sie hat den Vorteil, dass sie besser auf der Haut haftet.

Beinwell hat, außer den unterstützenden Eigenschaften bei Prellungen, Knochenbrüchen und Verstauchungen, auch noch abschwellende und blutreinigende Wirkung. Das enthaltene Allantoin ist dabei für die Wundheilung verantwortlich, die Gewebepildung wird aufgrund des Allantoins mit den Schleimstoffen zusammen gewährleistet, Kieselsäure stärkt den Knochenbau und wohl auch die Kallusbildung, fördert gesunden Haarwuchs und kräftigt die Nägel. Umschläge aus Beinwellwurzel oder eine Salbe daraus mildern die Beschwerden bei einer Sehnen-scheidenentzündung, wie überhaupt Behandlungen mit Beinwell den Entzündungsschmerz lindern. Die in der Wurzel enthaltenen Gerbstoffe wirken antimikrobiell.

Wer es innerlich verwendet, kann auf unterstützende Wirkung für Nieren und bei Lungen- und Magenproblemen hoffen. Diese Anwendung war früher in der Volksheilkunde verbreitet. Heute wird vielfach von der innerlichen Anwendung abgeraten, wegen der, im Tierversuch bei hohen Dosen getesteten, lebertoxischen und krebserregenden Wirkung der enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide. Trotzdem werden Extrakte zu Mundspülungen bei Entzündungen und Parodontose empfohlen.

Die Homöopathie bedient sich des Beinwell. Auch hier wird das Mittel bei Prellungen, Verstauchungen und Knochenfrakturen verabreicht.





Die Volksmedizin kennt die Wurzel noch bei Magenschleimhautentzündungen, Darmgeschwüren und Angina. Auch Rheuma und Bronchitis wurden erfolgreich behandelt. Umschläge mit der zerriebenen Wurzel, zerquetschten Blättern oder einer Tinktur aus der Wurzel lindern Blutergüsse, helfen bei Schleimbeutelentzündungen und sollen sogar die Beschwerden von Gichtknoten lindern.

Im Altertum war sie bekannt bei Bluthusten, Geschwüren und Knochenbrüchen. Die Pflanze hat einen Bekanntheitsgrad, der die Jahrhunderte überdauerte. Bereits Dioskurides erwähnte sie, auch Paracelsus kannte die Heilkräfte der Pflanze und Hildegard von Bingen empfahl sie.

Maria Treben schreibt: „Diese Heilpflanze zählt zu unseren unentbehrlichen und besten Kräutern, die die Natur für uns bereit hält.“

In der Küche fand früher Beinwell Verwendung. So kann man die Blätter in Bierteig ausbacken, große Blätter lassen sich füllen wie Weinblätter oder man kann Blätter und Blüten dem Salat zugeben. Auch ein Spinat aus den Blättern ist sehr schmackhaft und zudem soll er noch blutreinigende Wirkung haben. Da die Blätter sehr proteinhaltig

sind, können sie durchaus mit einem Stück Fleisch vom Nährwert her konkurrieren. Jedoch auch hier noch einmal der Hinweis, nicht allzu häufig auf Beinwellblätter in der Ernährung zurückzugreifen, wegen der enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide. Der gelegentliche Verzehr in angemessenen Mengen ist jedoch unschädlich und meines Wissens gab es keinen einzigen Vergiftungsfall aufgrund des Verzehrs von Beinwell. Eine Besonderheit möchte ich hier noch erwähnen: Beinwell enthält Vitamin B12, ein Vitamin, von dem früher angenommen wurde, dass es nur in Produkten tierischen Ursprungs vorkommt.

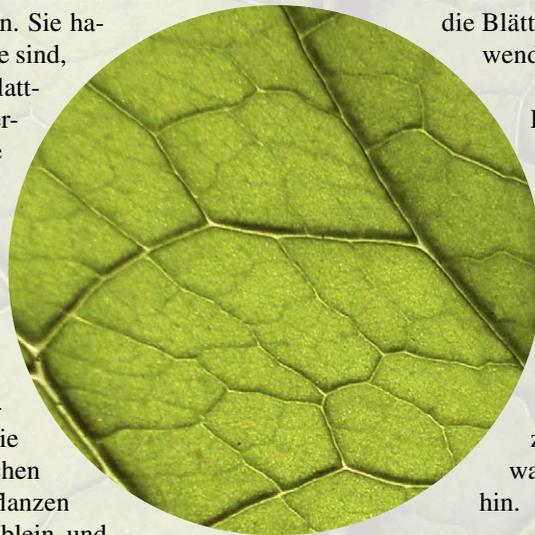
Wer sich einmal bei Sonnenschein neben eine blühende Beinwellstaude gesetzt hat, kommt sich vor, wie an einem Insektenbahnhof. Es summt und brummt, die Bienen und Hummeln tauchen in die Glöckchen ein und kommen mit dicken Pölsterchen an den Hinterbeinen wieder heraus. Bei dieser Beobachtung erschließt sich dann, warum die Pflanze im Volksmund auch Bienenkraut heißt.

Die Bestäubung ist eigentlich nur Hummeln mit langen Rüsseln vorenthalten, weil diese mit ihrem Mundwerkzeug tief in die Glöckchen eintauchen können. Wenn man eine einzelne Blüte betrachtet, findet man allerdings

ziemlich häufig kleine Löcher an den äußeren Blütenblättern. Diese stammen von Insekten mit kürzerem Rüssel, die einfach ein Loch in die Glöckchen beißen, damit auch sie an den begehrten Nektar kommen.

Bei der Pflanze handelt es sich um eine Vertreterin der Raublattgewächse oder auch Boraginaceae, denen z.B. auch der Borretsch angehört. Beinwell kann an geeigneten Standorten bis zu 20 Jahre alt werden. Die Wurzel ist ein Rhizom, das außen schwarz ist und innen weiß mit einer schleimigen Konsistenz. Aus der Wurzel entspringen bis zu 1 Meter hohe Stängel, die verzweigt sein können und behaart sind. Die Blätter können eine Länge von bis zu 25 cm erreichen. Sie haben eine lanzettliche Form und sie sind, wie der Stängel, behaart. Die Blattadern sehen aus wie ineinandergeflechtene Netze oder wie die Struktur des Knochengewebes, woran man die Signatur ablesen kann. Die Ausläufer der Blätter laufen am Stängel herunter. Bei den Blüten handelt es sich um kleine fünfzipflige Glöckchen, die weiß oder violett blühen, in Doppelwickeln am Stängel hängen und nach unten schauen. Die Griffel ragen aus den Glöckchen heraus. Die weiß blühenden Pflanzen nannte man früher Beinwellweiblein und die mit den violetten Blüten hießen Beinwellmännlein. Die kleinen schwarzen Früchtchen befinden sich zu viert in einem Blütenkelch.

Die enthaltenen Schleimstoffe dienten früher den Gerbern zum Geschmeidigmachen des Leders, die Weber und Spinner benutzen die Pflanze, um die Fasern weich zu machen. Maler kochten den Schleim aus und mischten ihn mit Öl, Schellack und Pigmenten und erhielten so eine intensiv rote Farbe. Als Zusatz zum Viehfutter soll er den Milchertrag fördern und Pferde bekommen ein glänzendes Fell, wenn er mit in den Futtertrog gemischt



wird. Ältere Blätter wurden immer wieder dem Tabak zugemischt. Beinwell breitet sich gerne aus und wird dann auch als lästig empfunden. So kann man ihn vor dem Verblühen zurückschneiden, damit er keine Samen entwickeln kann. Meine Nachbarin schneidet ihn sogar vor der Blüte, um sicher zu gehen, dass er nicht weiter wuchert. Für die Pflanze ist es kein Problem, denn sie wächst wieder nach. Ich persönlich finde es schade, denn mit dem

Abschneiden vor der Blüte enthält man den Bienen und Hummeln auch eine wichtige Nektarpflanze vor. Mit den abgeschnittenen Pflanzenteilen kann man noch eine Jauche zum Düngen herstellen oder man kann die Blätter und Stängel zum Mulchen verwenden.

Das Signatur der Pflanze entspricht webenden Kräften, wie die Struktur der Knochen.

Für die Astrologen:

Beinwell ist dem **Saturn** zugeordnet wegen der rauen Blätter und der Blüten, die sich von der Sonne weg drehen. Die Tatsache, dass angeschnittene Wurzeln im Boden wieder zusammenwachsen, deuten auch auf den Saturn hin.

Marie-Luise Stettler

