

# Erste Hilfe aus der Natur: Beinwell – Heilpflanze für Sportler und Schwerarbeiter

Sabine Hurni | Ausgabe 6 - 2008



Der echte Beinwell (*Symphytum officinale*) ist eine Heilpflanze, die vor allem in ihrer äusseren Anwendung brilliert. Sie lässt Wunden und Knochenverletzungen schneller heilen und hilft so bei Sportverletzungen, zur Ausheilung von Knochenbrüchen und allgemein bei Schmerzen im Bewegungsapparat.

## Wirkungsweise:

Die Heilpflanze enthält Allantoin, Vitamin B12, Gerbstoffe, Kieselsäure, Schleim und Alkaloide. Für die gute Wirkung bei Wunden und Knochenverletzungen ist vor allem das

Allantoin verantwortlich.

## Innerliche Anwendung:

Aufgrund der enthaltenen Alkaloide sollte man Beinwell nicht über längere Zeit innerlich einnehmen. Abgeschwächter und deshalb unbedenklich sind die homöopathischen und die spagyrischen Zubereitungen.

## Unser Tipp: So heilen Sportverletzungen schneller

- Zwei- bis dreimal täglich die verletzte Stelle mit Beinwellsalbe massieren.
- Innerlich Symphytum- oder Arnika Globuli einnehmen
- Ausreichende Mengen an Vitaminen- und Mineralstoffen begünstigen die Heilung
- Bei chronischen Gelenkerkrankungen zusätzlich Grünlippmuschelextrakt kurmässig einnehmen

Im Fachhandel finden Sie viele Salben, die Wallwurz (Beinwell) enthalten. Beinwell gibt es aber auch als Tinktur für Umschläge oder innerlich als spagyrische Essenz und in der Homöopathie.



## «natürlich» eBook-Edition

Die «natürlich»-Redaktion hat für Sie das eBook «Die 20 besten Heilkräuter» zusammengestellt. Mit einem Klick erfahren Sie alles Wissenswerte über Botanik, Heilwirkung und alle Anwendungsmöglichkeiten.

Das eBook können Sie ganz einfach und kostenlos herunterladen.  
[Zum Download](#)

Bild: Joujou / [pixelio.de](http://pixelio.de)

Empfehlen

Teilen



Tags (Stichworte): [Naturheilkunde](#), [Heilpflanzen](#), [Beinwell](#), [Wallwurz](#), [Sportverletzungen](#), [Knochenverletzungen](#), [Wunden](#)