

VERÖFFENTLICHT IN HEFTARCHIV - HEFT 02/2009

Andere geläufige Namen für Beinwell sind: Milchwurzeln, Bienenkraut, Wellwurz, Schwarzwurz, Schadheilwurzel, Hasenlaub, Schmalwurz.

Der Beinwell liebt Stickstoff und bevorzugt sonnige bis halbschattige, feuchte, nährstoffreiche Böden, am liebsten Lehmböden, Gräben oder feuchte Wegränder sowie feuchte Wiesen, Ufer, Auenwälder und Moorwiesen.



Die mehrjährige, krautige Pflanze erreicht eine Wuchshöhe bis zu einem Meter. Ihre Stängel verlaufen aufrecht, ästig mit steifer Behaarung. Die großen Laubblätter werden bis 25 cm, die Wurzel bis zu 50 cm lang. Wurzel und Blätter sind borstig behaart. Beinwell blüht von Mai bis September in violetten, aber auch weißlich-gelben Kronen.

Zu den Inhaltsstoffen zählen als wichtiger das Allantoin, sowie Schleim- und Gerbstoffe, Asparagin, Alkaloide, ätherisches Öl, Flavanoide, Harz und Kieselsäure, und eine geringe Menge an Pyrrolizidinalkaloiden. Beinwell sollte innerlich nicht über längere Zeiträume (mehr als 4-6 Wochen) hinweg angewandt werden, da Pyrrolizidinalkaloide mutagene und kanzerogene Wirkungen zeigen. Menschen mit Leberschäden ist die Pflanze nicht empfohlen.

Die frischen Beinwellblätter sind reich an biologisch sehr hochwertigen Proteinen. Die Alkaloide sind im Tierversuch zwar als krebserregend nachgewiesen worden; bei gelegentlichem Verzehr in angemessenen Mengen besteht allerdings kein erhöhtes Risiko, wie bisherige Untersuchungen an Menschen und Tieren ergeben haben.

In der Mittelschweiz backt man die Blätter in Teig. Diese können auch zum Einwickeln von Speisen benutzt werden.

Beinwell in der Heilkunde

Beinwell stärkt den Instinkt der Erneuerung und des Wachstums, dient der Verwurzelung, Widerstandskraft und Flexibilität. Der Geist der Pflanze verleiht uns das Wissen, am rechten Ort zur rechten Zeit zu sein und stärkt den Sinn für Wahrheit und Wahrhaftigkeit. Als Raublattgewächs wird Beinwell dem Saturn zugeordnet. Astrologisch betrachtet setzt Saturn uns realistische Grenzen, weist auf Beschränkungen, Ausdauer hin und mahnt an Gesetze der zeitgebundenen Prozesse. Saturn lässt uns die Dinge sehen, wie sie sind, ohne Beschönigung, ohne Illusion.

„Wellen“ oder „wallen“ heißt zusammenwachsen, sich zusammenschließen, „Bein“ bezeichnet die Gebeine, die Knochen. Beinwell ist in Form von Kaltauszügen, Kompressen und Salben als Knochen- und Wundheilmittel bekannt zur Behandlung von Gelenkschmerzen, Knochenproblemen, Muskelschmerzen, Prellungen, Quetschungen, Schmerzen bei Verletzungen, Verletzungen des Bewegungsapparates, Verstauchungen und Rheuma.

Unsere Ahnen wussten, dass das zellbildende Allantoin im Beinwell wie eine Art Klebstoff wirkt, der das, was zusammengehört, auch wieder zusammenfügt, seien es gebrochene Knochen oder Gewebe. Alte Verletzungen an Knochen, Knorpeln, Gelenken, Bändern, Muskeln können mit Beinwell nachbehandelt werden und schwache Bänder und Muskeln, besonders in den Knien lassen sich langsam wieder stärken. Ein Umschlag aus Beinwellwurzelpulver, verrührt mit ein wenig Olivenöl und heißem Wasser, auf den ein Heizkissen gelegt wird, schafft Abhilfe bei Sehnenentzündungen, Schwellungen und verlorener Flexibilität.

Hildegard von Bingen nutzte Beinwell auch zur Heilung von Bauchfellrissen. Hierzu kochte sie das Kraut der Pflanze mit Sellerie in Wein und legte die Pflanzen dann auf. Auch Paracelsus verwendete die ganze Pflanze zur Anwendung. Die heilenden Wirkstoffe finden sich allerdings vorwiegend in der dunklen, schleimigen Wurzel von Oktober bis April. Nun ist der richtige Zeitpunkt, ein Stück Wurzel vorsichtig auszugraben und damit eine Tinktur oder nach einfachem Rezept eine Salbe herzustellen – nur zur äußerlichen Anwendung.

Als Tee wirkt Beinwell zusammenziehend, schmerzlindernd, schleimlösend. Blätter und Wurzel ergeben einen schmackhaften Sirup, der Phlegma von den Lungenwänden zu lösen vermag. Da Beinwellblätter emulgierend sind, können sie z.B. zusammen mit Lavendel und Rosenblüten für Gesichtsdampfbäder verwendet werden. Der Dampf öffnet die Lungen und zäher Schleim kann besser abgehustet werden. Innere Blutungen in Lungen, Magen und Darm und Magengeschwüre wurden traditionell mit Beinwell behandelt. Heute ist man davon abgekommen.

Heiße Beinwellkompressen verhelfen dem Damm bei den Wehen zur Geschmeidigkeit, lindern die Beschwerden entzündeter Brustwarzen und lassen die Nabelschnur von Neugeborenen schneller abheilen. Ein Blattaufguss reichert die Muttermilch an und fördert den Milchfluss.

Aus der frischen Wurzel des Echten Beinwell wird das Homöopathikum *Symphytum officinalis* (Kurzform: *Symph*) hergestellt, das vor allem zum Ausheilen von Knochenbrüchen verabreicht wird.



Ulla Janascheck

freie Journalistin, beschäftigt sich mit weiblicher Spiritualität unter Einbeziehung der mythologischen Hintergründe und Astrologie. Focusing-Beraterin.

Kontakt: www.ulla-janascheck.de