

VERÖFFENTLICHT IN HEFTARCHIV - HEFT 03/2013

Beinwurz, Honigblüm, Bienenkraut, Schmerzwurz, Himmelsbrot, Komfrei, Comfrey, Wundallheil, Soldatenwurz(el), Wallwurz.

Die Arzneipflanze Beinwell hat einen besonderen Bezug zum Knochensystem und wurde in vielen westeuropäischen Sprachen nach seiner Anwendung benannt. Die Ärzte im alten Griechenland bezeichneten ihn als „*Symphyton*“, von *symphyo*, „ich wachse zusammen“. Die deutschen Namen „Beinwell“ und „Wallwurz“ gehen auf das altdeutsche Verb „*wallen*“ zurück, das „zusammenwachsen“ heißt.



#### **Woran erkennt man Beinwell?**

Beinwell gehört zu den Raublatt- oder Borretschgewächsen (Boraginaceae) und hat außen einen dunkelbraunen bis schwarzen, innen einen hellgelben bis weißen Wurzelstock. Der verästelte Stängel kann zwischen 30 und 100 cm hoch werden. Die sich in den Blattstiel verschmälernden Blätter sind lanzettlich und weißlichrau behaart.

Von Mai bis August erscheinen die rot-violetten, manchmal auch schmutzig-weißen Blüten in überhängenden Trauben.

#### **Wo findet man Beinwell?**

Beinwell ist von Westeuropa bis nach Westasien weit verbreitet und kommt bevorzugt an feuchten Stellen wie Weg- und Waldrändern, auf Wiesen und Äckern vor. Sammelgut ist die Wurzel in den Monaten März und April sowie Oktober und November.

Beinwell braucht wenig Pflege, treibt jedes Jahr erneut aus und die Lebensdauer beträgt ungefähr 20 Jahre.

#### **Wie wirkt Beinwell?**

Entzündungshemmend, analgetisch und antiexsudativ (Verhinderung der Absonderung eiweißreicher Stoffe bei entzündlichen Prozessen). Darüber hinaus fördert er Granulation und Gewebeneubildung. Nach Knochenbrüchen unterstützt Beinwell an der Bruchstelle die Neubildung von Knochen (Kallusbildung). Die Wirksamkeit wird auf die Inhaltsstoffe Allantoin und Rosmarinsäure zurückgeführt. Daneben scheinen auch Schleimstoffe und ein Glykoprotein für die Wirkung bedeutungsvoll zu sein.

Schon in alter Zeit wurden die Beinwell-Arten als Heilkraut bei Knochenbrüchen und offenen Wunden verwendet. Auch bei Verletzungen von Bändern und Sehnen wurde über eine Heilwirkung berichtet. Bei Nicholas Culpeper (1616-1654, englischer Botaniker, Arzt, Kräuterkundler und Astrologe) kann man nachlesen, dass der Beinwell eine solche Kraft zu heilen und zusammenzufügen habe, dass zerteilte Fleischstücke wieder zusammenwachsen, wenn man sie mit Beinwell in einem Topf kocht.

Die Anwendung erfolgt meist äußerlich in Form von Umschlägen bzw. von Breipackungen.

Inzwischen haben auch Hersteller von Naturarzneimitteln die Beinwellwurzel entdeckt und bieten zahlreiche Formen von Beinwellsalben und -cremes an.

Von innerlicher Anwendung, wie sie früher etwa bei Gastritis vorgenommen wurde, wird wegen des Gehalts an Pyrrolizidinalkaloiden von offizieller Stelle abgeraten.

Gleiches gilt für den Konsum von Beinwellblättern und -wurzeln und daraus hergestellten Produkten (Tees u.a.), die oft unter englischer Bezeichnung „Comfrey“ als diätisches Lebensmittel angeboten werden.

#### **Anwendungsbereich**

- Gelenkschmerzen
- Hautschäden
- Knochenbrüche
- Muskelschmerzen
- Prellungen
- Quetschungen
- Schmerzen bei Verletzungen
- Schwellungen
- Verletzungen des Bewegungsapparates
- Verstauchungen
- Rheuma

#### **Warnhinweise!**

Beinwell enthält wechselnde Mengen von Pyrrolizidinalkaloiden, die (in hoher Dosierung und als Einzelsubstanz) leberschädigend und krebsauslösend wirken.

Die Kommission E hat daher für Deutschland den Gebrauch als Heilpflanze nur unter Einschränkungen zugelassen.

In Kanada und einigen Staaten der USA dürfen Beinwellprodukte zur inneren Anwendung nicht mehr vermarktet werden.

#### **Wirkstoffe**

Allantoin ist der Hauptwirkstoff, bewirkt die Beschleunigung des Zellaufbaus und der Zellbildung, was in der alten Heilkunde vor allem bei der Behandlung von Unterschenkelgeschwüren genutzt wurde. Weiterhin sind Schleimstoffe, Gerbstoffe (Rosmarinsäure), Asparagin, Harz, Gummi, Flavonoide, Triterpene, ätherisches Öl, Kieselsäure und Stigmasterol enthalten.

Die Pyrrolizidinalkalioide (*Symphytin* – in den Blättern bis 0,2%, in den Wurzeln bis 0,3%) sind der Hauptgrund für die Anwendungsbegrenzung (siehe Warnhinweise).

Kieselsäure und Stigmasterol enthalten.

Die Pyrrolizidinalkaloide (Symphytin – in den Blättern bis 0,2%, in den Wurzeln bis 0,3%) sind der Hauptgrund für die Anwendungsbeschränkung (siehe Warnhinweise).

#### **Welche Teile der Pflanze werden verwendet?**

Am besten und intensivsten ist es, wenn man frische Wurzeln zur Verfügung hat. Trockene Wurzeln können auch verwendet werden, sie sind die offiziell als Heilmittel anerkannte Form des Beinwells und enthalten die meisten Wirkstoffe.

Kaut man die Wurzel, werden die Geschmacksnerven anästhesiert und es tritt eine deutliche Verminderung des Geschmacksempfindens ein. Man kann auch die Blätter verwenden, die eine ähnliche, aber nicht so starke Wirkung wie die Wurzel aufweisen.

#### **Rezepte**

##### **Beinwellsalbe**

Zur Verwendung bei Knochenverletzungen, Knochenbruch, Knochenhautentzündung, Sportverletzungen, Verstauchungen, Bandscheibenschäden, Tennisarm, Arthrose, Nervenschmerzen, Gelenkschmerzen, Ischias, desinfizierten Wunden und Brandwunden.

##### **Zutaten**

2 Handvoll frische, gewaschene, saubere, kleingeschnittene oder geraffelte Beinwellwurzeln  
150 g Erdnuss-, Sonnenblumen- oder Traubenkernöl  
15 g zerbrockeltes Bienenwachs  
Evtl. 1-2 EL Beinwelltinktur  
Evtl. 10-15 Tropfen ätherisches Teebaumöl

##### **Zubereitung**

Die Wurzeln mit dem Öl in ein feuerfestes Salbenpfännchen geben und unter Rühren im Wasserbad oder auf einem Rechaud langsam erwärmen und schmelzen. Auf kleinem Feuer mindestens 30 Minuten oder länger – bis 1½ Stunden – unter gelegentlichem Rühren ausziehen lassen, bis die Schmelze Geschmack und Farbe angenommen hat.

Dann das Bienenwachs hinzufügen, schmelzen lassen und sehr gut unterröhren. Durch ein Sieb, mit einem Stück Strumpf ausgelegt, am besten in ein zweites Gefäß abseihen und gut auspressen (den Rückstand als Komresse aufliegen).

Die Beinwelltinktur und das ätherische Öl tropfenweise in die noch flüssige, leicht abgekühlte Schmelze röhren, in Döschen gießen, abkühlen lassen, verschließen und beschriften.

Die Salbe ist kühl aufbewahrt 1 Jahr haltbar.

##### **Sportemulsion**

Bei Sportverletzungen, Hexenschuss, Schmerzen, für Gelenke und Wirbelsäule, als Halsumschlag bei Angina und Halsweh leicht einreiben oder einmassieren.

Nicht auf offenen Wunden anwenden.

##### **Zutaten**

60 g neutrale dickflüssige Körpermilch  
10 g Johanniskrautöl  
10 g Beinwelltinktur  
10 g Arnikatinktur  
10 g Weidenrinde- oder Mädesüßtinktur  
5 Tropfen ätherisches Myrrheöl  
5 Tropfen Weihrauchöl

##### **Zubereitung**

Die Körpermilch in ein Plastikfläschchen mit weiter Öffnung abwiegen (eine Kaffeesahnedose eignet sich ausgezeichnet dazu). Statt abwiegen: 10 g = 1 Esslöffel.

Das Johanniskrautöl zufügen, gut schütteln, dann nacheinander die Tinkturen und zuletzt die ätherischen Öle beifügen, dabei immer gut schütteln, damit die Emulsion nicht zu dünn wird.

##### **Verwendung in der Küche**

Vor allem unter Vegetariern waren die Blätter des Echten Beinwells und die Blätter nahe verwandter Beinwellarten eine Zeit lang sehr beliebt.

Der Grund ist darin zu sehen, dass frische Beinwellblätter einen sehr hohen Proteinanteil aufweisen. Diese Proteine sind biologisch derart hochwertig, dass man ihren Nährwert durchaus mit tierischem Eiweiß vergleichen kann.

Die Blätter lassen sich wie Spinat verarbeiten. In Bierteig getaucht, kann man sie in der Pfanne ausbacken und essen.

Wegen der Pyrrolizidinalkaloide, die in geringen Mengen im Beinwell enthalten sind, sollte man Beinwell nicht regelmäßig als Nahrungsmittel zu sich nehmen, bei gelegentlichem Verzehr in angemessenen Mengen besteht allerdings kein erhöhtes Risiko, wie Untersuchungen an Menschen und Tieren ergeben haben.



Dr. rer. nat. Frank Herfurth  
Heilpraktiker, Dozent, Lebensmittelchemiker  
[fh@herfurth.org](mailto:fh@herfurth.org)

