

Wildpflanze der Woche – Infos und Tipps von unserer Kräuterpädagogin Petra Knoll

Beinwell (*Symphytum officinale*) – Knochenheiler aus der Natur

Beinwell ist schon seit über 2.000 Jahren als Heilpflanze bekannt. So hat der griechische Arzt Dioskurides (1. Jahrhundert n. Chr.) Beinwell bereits in seinem Lehrbuch „Materia medica“ ausführlich beschrieben. Die leicht giftige Pflanze galt schon damals als hilfreiches Mittel bei Knochenbrüchen, Verrenkungen und Gelenksbeschwerden. Im Mittelalter empfiehlt Hildegard von Bingen die Pflanze zur Wundheilung und Linderung bei Knochenbrüchen, bemerkt aber auch: „Die innere Anwendung von Beinwell bringt die gesamte Ordnung der Körpersäfte durcheinander. Aber auf die Haut aufgetragen, heilt er die Geschwüre der Glieder.“ Das aus dem griechischen stammende Wort „symphein“ bedeutet „zusammenwachsen“. Auch die deutschen Bezeichnungen Beinwell und Wallwurz gehen auf das altdeutsche Verb „wallen“ zurück, das „zusammenwachsen“ heißt. „Bein“ bezeichnet ursprünglich „Knochen“. Die Namen verraten also die traditionelle Anwendung zur Heilung von Knochenbrüchen.

Wie erkenne ich Beinwell und wo finde ich ihn?

Beinwell ist eine bis zu 1,50 m hohe, rau behaarte Pflanze. Die Blätter sind länglich, lanzettförmig und an der Unterseite behaart. Der Stängel ist ebenfalls borstig behaart und innen hohl. Die glockenförmigen Blüten sind in Trauben angeordnet und färben sich rot-violett oder gelblich-weiß. Typisch ist auch der schleimige Saft, der beim Zerreiben der Blätter austritt und leicht nach Gurke duftet. Beinwell gehört zur Familie der Raublattgewächse (*Boraginaceae*) und ist damit verwandt mit dem bekannten Küchenkraut Borretsch. Als mehrjährige Pflanze bildet er eine kräftige Pfahlwurzel, die außen schwärzlich und innen milchig weiß und sehr schleimig ist. Beinwell blüht ab Ende April bis in den August hinein und ist in ganz Europa beheimatet. Er bevorzugt feuchte, nährstoffreiche Standorte im Halbschatten und ist an Bachufern, in Gräben, auf feuchten Wiesen und auch in Gärten zu finden. Verwechslungsgefahr besteht mit dem giftigen Fingerhut. Die Blätter des Fingerhuts sind jedoch weich behaart und geben beim Zerreiben keinen Gurkenduft ab.



Beinwell oder Comfrey?

Im englischen Sprachraum wird die Bezeichnung „Comfrey“ allgemein für Beinwell verwendet. Unter Comfrey wird hierzulande jedoch häufig *Symphytum x uplandicum* verstanden, eine Hybride aus dem blau blühenden *Symphytum asperum* und dem *Symphytum officinale*. Comfrey wird etwas größer als der Beinwell und ist weniger borstig behaart. Er wurde zeitweise als Dünger-, Futter- und Gemüsepflanze angebaut und ist verwildert anzutreffen.

Beinwell in der Volksmedizin

Tinkturen und Salben aus Beinwell oder ein Brei aus der frischen Wurzel werden in der Volksmedizin äußerlich bei Knochenbrüchen aber auch bei Zerrungen, Prellungen und Blutergüssen eingesetzt. Die innerliche Anwendung u. a. bei Erkrankungen der Magenschleimhäute und der Atemwege hat man heute wegen der leberschädigenden Wirkung der im Beinwell enthaltenen Pyrrolizidin-Alkaloide aufgegeben.

Wie wird Beinwell heute arzneilich verwendet?

Beinwell enthält u. a. Gerbstoffe, Schleimstoffe, Rosmarinsäure und Allantoin. Seine Inhaltsstoffe können Entzündungen in Sehnen, Knorpeln und Gelenken mindern. Sie fördern die Wund- und Knochenheilung und reduzieren Schwellungen. Extrakte aus der Beinwellwurzel kommen äußerlich als Salbe oder Gel zum Einsatz. Die Kommission E, eine wissenschaftliche Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte, hat den Gebrauch als Heilpflanze aufgrund der enthaltenen Pyrrolizidin-Alkaloide nur für die äußerliche Anwendung bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen zugelassen. Die Wirkung beschreibt sie mit „entzündungshemmend“ und „Förderung der Kallus-Bildung“.

Beinwell in der Küche?

In der Vergangenheit wurde Beinwell auch als Küchenkraut genutzt. Die Blätter werden z. B. – ähnlich wie Borretsch – als Zutat in Salaten verwendet. Die Pflanze enthält neben gesunden Vitalstoffen, wie Kieselsäure und Vitamine jedoch auch Pyrrolizidin-Alkaloide, die in größeren Mengen lebertoxisch wirken. Daher wird heute vom Verzehr des Beinwells abgeraten.



Warum ist Beinwell bei Biogärtnern so beliebt?

Beinwell ist eine sehr wüchsige Staude, deren reichlich nachwachsenden Blätter sich hervorragend zum Düngen, Mulchen und für pflanzenstärkende Kräuterjauchen eignen. Außerdem wird sie von Bienen und Hummeln geliebt. Wer also genügend Platz im Garten hat, sollte sich eine Beinwellpflanze zulegen. Vermehrt wird die Pflanze mit Wurzelstücken, die man im Frühjahr ca. fünf Zentimeter tief in die Erde legt.

Mulch

Blätter und Triebe des Beinwells liefern ein schnell nachwachsendes Mulchmaterial, das im Laufe des Rotteprozesses wertvolles Kalium und Stickstoff freisetzt. Besonders Tomaten und Gurken profitieren davon, wenn einige Blätter bereits mit ins Pflanzloch gegeben werden. Die großen Beinwellblätter schützen den Boden zudem vor Austrocknung, Verschlammung und großen Temperaturschwankungen. Pflanzen die mit Beinwell gemulcht werden, sollen auch weniger anfällig für Mehltau sein.

Pflanzenjauche

Selbst angesetzte Jauche ist ein effektiver und kostenloser Pflanzendünger. Dazu wird ein Eimer zu dreiviertel mit Beinwellkraut gefüllt und mit soviel Wasser (am besten Regenwasser) aufgefüllt, bis alle Blätter bedeckt sind. Den Eimer mit einem Tuch abdecken und den Inhalt täglich umrühren – der Sauerstoff fördert den Gärprozess. Die Jauche ist fertig, wenn sich keine Blasen mehr bilden, in der Regel nach zwei Wochen. Zum Düngen wird die Brühe im Verhältnis 1:10 mit Wasser verdünnt. Tipp: Noch effektiver ist eine Mischung aus Brennnesseln und Beinwell bzw. Comfrey, denn Brennnesseln enthalten zusätzlich viel Eisen und Magnesium. Um den unangenehmen Geruch der Jauche zu mildern, etwas Gesteinsmehl in die Brühe geben.

Bienenweide

Hummeln und Bienen lieben den Beinwell. Doch nur Insekten mit langem Saugrüssel erreichen den süßen Nektar, weswegen der Beinwell größtenteils von Hummeln bestäubt wird. Hummeln mit einem zu kurzen Rüssel beißen einfach seitlich ein Loch in die Blütenkrone und machen sich und den Bienen so den Weg zum Nektar frei. Die Nagestellen färben sich mit der Zeit braun und sind auch ein typisches Merkmal des Beinwells.

Wichtige Hinweise:

Grundsätzlich sollten keine Kräuter gesammelt werden, die man nicht genau kennt, denn viele Kräuter haben giftige Doppelgänger. Nicht an Straßen oder gedüngten Feldern sammeln und nie die ganze Pflanze pflücken oder herausreißen.

Die Rezepte, Ratschläge und Tipps sind nach dem aktuellen Wissensstand sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor haftet nicht für eventuelle Schäden und Nachteile, die aus den Hinweisen resultieren.

Die in diesem Artikel enthaltenen Ratschläge ersetzen nicht die Untersuchung und Betreuung durch einen Arzt.

Quellen:

- Medizin der Erde, Susanne Fischer, Hugendubel Verlag, ISBN 3-88034-226-1
- Grundkurs Pflanzenbestimmung, Rita Lüder, Quelle & Meyer Verlag, ISBN 978-3-494-01549-1
- Das neue Handbuch der Heilpflanzen, Schönfelder, Kosmos Verlag, ISBN 978-3-440-12932-6
- Unsere Heilkräuter, Stumpf, Kosmos Verlag, ISBN 978-3-440-12705-6
- Wildkräuter-Apotheke, Doris Grappendorf, Eschehaus Verlag, ISBN 978-3-9815482-3-5
- Meine wilde Hausapotheke, Doris Grappendorf, Katharinen Verlag, ISBN 978-3-9815482-1-1
- www.ptaforum.pharmazeutische-zeitung.de
- www.deutsche-apotheker-zeitung.de

Texte und Fotos von Petra Knoll

