

Die Hausapotheke: Beinwell

Beinwell wird auch als Knochenheilerin bezeichnet. Das Wort kommt aus dem althochdeutschen: Bein = Knochen und well = zusammen wachsen.

Der Beinwell (*Symphytum officinale*) ist anzuwenden als Wundauflage hauptsächlich bei geschlossenen Wunden, als Balsam bei

Sehnenscheidenentzündungen, Prellungen, Verrenkungen und Knochenbrüchen.



Die Wurzel wird ausgegraben, kleinzerrieben, direkt auf den schmerzenden Körperteil gelegt und mit Tüchern bedeckt. Ein paar Stunden einwirken lassen, dann den Vorgang wiederholen. Geerntet wird im frühen Frühjahr und im Herbst. Die Wurzeln werden mit einem Wurzelstecher ausgegraben. Blätter und Wurzeln enthalten die meisten Wirkstoffe. Die Inhaltsstoffe sind Schleimstoffe (Achtung: die gewaschene Wurzel ist sehr glitschig), Allantoin, Gerbstoffe, ätherische Öle, Flavonoide, Harz, Kieselsäure, ein wenig Pyrrolizidinalkaloide u. a..

Die Wirkungen sind schmerzlindernd, entzündungshemmend und abschwellend. Das Allantoin fördert die Kallusbildung (Knochengewebe), die Zellneubildung und damit die Regeneration von Gewebe. Innerlich eingenommen, als Tee oder Tinktur, trägt Beinwell zum Heilungsprozess bei. Aber nicht zu lange einnehmen, da der Beinwell auf Grund der Pyrrolizidinalkaloide möglicherweise gesundheitsschädlich sein könnte. (Also nur in akuten Fällen.)

Die Autorin des Buches: „Sonnenwirbel für den König“ (siehe auch Seite 31), Stadelmann-Verlag, Gitta Flor Schmidt arbeitet nach ihrem Germanistik- und Philosophiestudium zunächst beim Rundfunk. Aus Liebe zu den Pflanzen absolviert sie an der Freiburger Heilpflanzenschule eine Ausbildung zur Heilpflanzenexpertin. Nach weiteren Fortbildungen im In- und Ausland gibt sie heute in ihrer Kräuter-Werkstatt „Carpe florem“ Kräuterseminare.

Weitere Informationen:
www.carpe-florem.de

