

# BEINWELL



Anwendung  
in Heilkunde,  
Küche, Kosmetik  
und Garten

Regine  
Ebert

KNOCHENHEILER  
AUS DER PFLANZENWELT

atVERLAG

---

# Inhalt

## Hinweis

Die in diesem Buch aufgeführten Behandlungsmethoden können und sollen weder eine ärztliche Konsultation noch die individuelle Beratung durch ausgebildete Therapeutinnen und Therapeuten ersetzen. Die Einnahme der beschriebenen Heilmittel und Rezepturen sowie das Befolgen der Therapieempfehlungen geschieht auf eigene Verantwortung. Bei Unklarheiten ist das Vorgehen unbedingt mit der behandelnden Ärztin oder dem Therapeuten zu besprechen. Sämtliche Informationen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben; dennoch übernehmen weder Autorin noch Verlag die Haftung für Schäden jedweder Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Anwendungen ergeben könnten.

© 2022

AT Verlag AG, Aarau und München

Lektorat: Stefanie Teichert

Layout: Giorgio Chiappa

Bildbearbeitung: Vogt-Schild Druck, Derendingen

Druck und Bindearbeiten: Firmengruppe APPL, Wemding

Printed in Germany

ISBN 978-3-03902-140-6

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

9 Vorwort

## 13 Botanik, Inhaltsstoffe, Heilkunde

### 14 Ein Jahr mit dem Beinwell

14 Winter

17 Frühjahr

22 Sommer

23 Herbst

### 24 Beinwell in der Medizingeschichte – von der Antike bis heute

24 Sein Name ist Programm

25 Vertrauen in den Knochenheiler

25 Hildegard von Bingen

26 Heilung für den Wundenmann

27 Stärkung für die Lunge

29 Magen, Darm und Hämorrhoiden

29 Wallwurzwasser – ein frühes Hydrolat des Beinwells

31 Beinwell im 20. und 21. Jahrhundert

### 34 Beinwell oder Comfrey? Unterscheidung der wichtigsten Arten

37 Der Raue – *Symphytum asperum*

39 Der Wilde – *Symphytum officinale*

42 Der Vielfältige – *Symphytum uplandicum* (Comfrey)

46 Der Fremde – *Symphytum peregrinum*

47 Der Knoten-Beinwell – *Symphytum tuberosum*

49	Der Knollen-Beinwell – <i>Symphytum bulbosum</i>
50	Der Sumpf-Beinwell – <i>Symphytum officinale</i> ssp. <i>uliginosum</i>
51	Der Kaukasus-Beinwell – <i>Symphytum caucasicum</i>
53	Der Bodendecker – <i>Symphytum grandiflorum</i>
<b>56</b>	<b>Inhaltsstoffe</b>
56	Kieselsäure
57	Allantoin
59	Schleimstoffe
59	Gerbstoffe und Phenolsäuren
60	Chlorophyll
60	Proteine
61	Cholin
61	Vitamine
62	Mineralstoffe und Spurenelemente
62	Weitere Inhaltsstoffe
63	Pyrrolizidinalkaloide
71	Inhaltsstoffe, ganzheitlich betrachtet
<b>73</b>	<b>Wesen und Signatur des Beinwells</b>
73	Signaturen – die Zeichensprache der Pflanzen
74	Saturnsignaturen in Pflanzen
75	Beinwellsignaturen lesen und verstehen
78	Die Vier-Elemente-Lehre
82	Beinwell auf der Seelenebene
86	Wahrnehmungsübung
<b>88</b>	<b>Heilwirkung</b>
90	Beschwerden des Bewegungsapparats
93	Wundheilung
95	Weitere Anwendungen
99	Vorgaben für den medizinischen und therapeutischen Gebrauch
99	Anwendung bei Kindern
100	Nebenwirkungen
<b>101</b>	<b>Beinwell in der Homöopathie</b>
101	Herstellung der homöopathischen Heilmittel
102	Urtinktur zur äußeren Anwendung
102	Globuli zur inneren Anwendung
103	<i>Symphytum</i> bei der Einnahme von Hochpotenzen

<b>105</b>	<b>Praktische Anwendung in Heilkunde, Kosmetik, Küche und Garten</b>
<b>106</b>	<b>Beinwell sammeln und verarbeiten</b>
106	Wurzelernte: Vom richtigen Zeitpunkt
112	Blatternte: Nur die schönsten Blätter pflücken
112	Wurzeln und Blätter trocknen und aufbewahren
115	Ölauszüge
117	Tinkturen
119	Abkochungen/Tee
119	Salben und Cremes
120	Bäder
120	Auflagen, Kompressen und Wickel
121	Beinwellgips
121	Schüttelemlusion
122	Hydrolat
<b>127</b>	<b>Beinwellrezepte für die Gesundheit</b>
127	Ölauszüge
130	Tinkturen
131	Salben und Cremes
138	Auflagen, Kompressen und Wickel mit Beinwellwurzel
143	Emulsionen
<b>145</b>	<b>Beinwell in der Kosmetik</b>
145	Erholung für gestresste Haut
154	Mund- und Zahnpflege
<b>157</b>	<b>Kulinarisches mit Beinwell</b>
157	Vom Kriegsgemüse zur Sternekeküche
158	Eiweiß in Mengen
159	Beinwell küchenfertig zubereiten
160	Rezepte
<b>170</b>	<b>Magischer Beinwell</b>
170	Wurzel-Amulette
172	Magische Bräuche
173	Märchen und Sagen

174	<b>Räuchern mit Beinwell</b>
174	Auf dem Stövchen
177	Auf der Kohle
179	<b>Beinwell für Tiere</b>
179	Futter für Esel und Elefanten
180	Heilt Bänder, Sehnen und Gelenke
183	<b>Beinwell im Garten</b>
184	Aussaat und Vermehrung
185	Standort
186	Insektenbesuch
188	Gartendünger aus Comfrey-Blättern
191	Wachstumshelfer für Stecklinge und Baumbast
191	Nährstoffe für den Nährstofflieferanten
193	Nachweise
196	Literatur
200	Dank
201	Die Autorin
202	Stichwortverzeichnis

## Vorwort

Zugegeben, es war nicht unbedingt Liebe auf den ersten Blick. Als ich ihn kennenlernte, kam mir der Beinwell viel zu rau und sperrig vor. Beeindruckend war jedoch das Geräusch, das die Wurzel macht, wenn man sie ausgräbt: »Knacks« – wie ein brechender Knochen. Als ich dann noch erfuhr, dass er einen gebrochenen Knochen wieder heilen kann, hatte er mein Herz gewonnen.

Heute weiß ich aus eigener Erfahrung, dass Beinwell schnell und zuverlässig bei fast allen Beschwerden des Bewegungsapparates helfen kann. Er ist immer da, wenn er gebraucht wird, denn er wächst üppig und nimmt auch häufiges Ernten nicht übel. Und er ist ein nährstoffreicher Dünger für den Garten, der Gemüsepflanzen kräftig und widerstandsfähig macht.

Doch gleich ein ganzes Buch über Beinwell? Die Idee dazu entstand durch ein Projekt meiner ersten Kräuterlehrerin Doris Grappendorf. Sie hat eine Ausbildungsreihe ins Leben gerufen, bei der man sich jedes Jahr intensiv mit einer Pflanze beschäftigt. Neun Pflanzen sind es insgesamt. Seit einigen Jahren unterrichte ich nach diesem Konzept, und es ist immer wieder faszinierend zu sehen, welche tiefe Verbindung zu einer Pflanze auf diesem Weg entstehen kann.

Wir sammeln altes und neues Wissen über die jeweilige Pflanze, erleben sie vom Frühjahr bis zum Herbst. Wir sehen den Boden, auf dem sie wächst, den Standort, an dem sie sich wohlfühlt, schauen uns die Pflanzengemeinschaft und die Tiere an, die sie besuchen. Wir erfahren, wie sich Geschmack, Geruch und Aussehen im Jahreslauf verändern. Jede Jahreszeit hat ihre eigene Qualität, und die Heilmittel, die wir herstellen, spiegeln genau das wider.

Es ist ein Weg, der wieder zu einem ganzheitlichen Verständnis einer Heilpflanze führen kann und der uns zeigt, dass wir selbst Teil dieses Prozesses sind. Gerade beim Beinwell ist es wichtig, ihn wirklich gut zu kennen, nicht nur aus



Büchern, sondern durch eigene Anschauung und Erfahrung, um ihn im richtigen Maß nutzen zu können. Er ist und bleibt eine wertvolle und starke Heilpflanze, auf die wir nicht verzichten können.

11

Als ich mit den Recherchen für dieses Buch begann, habe ich eine Arbeitsgruppe gegründet, die mit mir genau diese Entwicklung durchlaufen hat. Die Ideen und die Faszination der Teilnehmerinnen und ihre Erlebnisse mit der Pflanze haben mich immer wieder überrascht und begeistert. Sie sind in das Buch als Rezepte, Fotos, teilweise auch als Erfahrungsberichte mit eingeflossen. Sie haben es reicher gemacht.

Rau und sperrig? Ja, das ist er, der Beinwell. Doch gleichzeitig von einer überbordenden Vitalität und Lebenskraft, die er freigiebig verteilt. Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viel Freude beim Kennenlernen dieser ganz besonderen Pflanze.

*Regine Ebert*

September 2021

---

# Ein Jahr mit dem Beinwell

## Winter

Zwei grüne Beinwellspitzen schauen aus dem Schnee heraus. Es ist Januar, ein kalter Tag im Taunus. Ich stehe auf einer versteckten Waldlichtung, die für das Wild freigehalten wird. Von meinen früheren Besuchen weiß ich, dass dieser Platz ein Paradies für Kräuter ist – für Huflattich, Johanniskraut, Wilde Möhre, Dost, Beifuß, Kreuzlabkraut und viele andere Arten. Am Rand der Lichtung hat der Beinwell ein großes Feld erobert. Vielleicht wurde dort einmal ein Wurzelstückchen zusammen mit Gartenabfällen abgeladen, denn es ist kein wirklich typischer Standort für das Raublattgewächs. Normalerweise siedelt er gerne auf Feuchtwiesen, in Auenlandschaften, an Bachsäumen und Uferböschungen. Er mag nährstoffreichen, humosen Lehmboden. Aber er hat genug Kraft, sich auch an weniger günstigen Standorten zu behaupten.

Im Winter zieht er sich komplett unter die Erde zurück. Doch dieser Winter war recht mild, und so sind die ersten Spitzen schon wieder zu sehen, lange vor der Zeit. Vorsichtig berühre ich einen Austrieb. Ganz leicht bricht er direkt über dem Boden ab, fast so, als hätte er eine Sollbruchstelle eingebaut. Die eingerollten Blättchen fühlen sich frisch und saftig an und schmecken genauso, wie sie aussehen – ein bisschen schleimig außerdem, ein typisches Kennzeichen dieser Pflanze.

Die meisten Triebe, die ich entdecke, sehen schon ein wenig abgenagt aus. Da scheinen noch andere auf den Geschmack gekommen zu sein. Viele Tiere sind hier unterwegs, der Boden ist uneben und voller Löcher. An einem dieser Trittlöcher hat das Wild einen Teil der Beinwellwurzeln freigelegt. Geschadet hat es ihnen nicht, sie wachsen weiter, als sei nichts geschehen.

Ein paar Tage später besuche ich den Beinwell in meinem Garten. Es ist ein Comfrey, der so genannte Garten- oder Futterbeinwell. Auch er schiebt schon die ersten Spitzen durch die halb verrotteten Blätter vom Vorjahr. Dazwischen, fast



Mit Kälte kann er gut umgehen: Frische Beinwelltriebe zeigen sich sogar im Winter.

hätte ich sie übersehen, liegen zwei Wurzelstückchen. Sie müssen den ganzen Winter über dort gelegen haben, ich habe sie beim Wurzelgraben wohl vergessen. Wie alte Ästchen sehen sie aus – braun, nass und modrig. Aber sie fühlen sich immer noch fest und lebendig an.

Beim Anschneiden zeigt sich das weiße Innere der Wurzel, und fröhlich teilt mir der Beinwell mit: »Hey, ich liege zwar seit Monaten hier auf dem kalten, nasen Boden herum, aber ich bin voller Kraft. Und wenn du mir jetzt ein bisschen Erde gibst, dann lege ich richtig los!« Es gibt wohl kaum eine Pflanze, die so voller Vitalität steckt wie der Beinwell. Die Wurzel ist verletzt? »Kein Problem, ich wachse trotzdem.« In der Mitte durchgebrochen? »Umso besser, ich verdopple mich.« Selbst kleinste Wurzelstückchen, in die Erde gesteckt, werden fast immer eine neue Pflanze hervorbringen.

Bei der Beschreibung der Wurzel sind manche Autoren fast poetisch geworden: kohlschwarz von außen – weshalb die alten Kräuterkundigen ihn auch »Schwartzwurz« nannten –, im Inneren aber »lilienweiß« (Kölbl 1961, S. 36). Auf solche Gegensätze werden wir beim Beinwell noch häufiger stoßen.

Der Wurzelstock einer älteren Pflanze ist kräftig und stark verzweigt. Einzelne Wurzeln können bis zu drei Zentimeter dick werden und über einen Meter in die Tiefe reichen, bei manchen Beinwellarten bis zu vier Metern. Eine ältere

# Beinwell oder Comfrey? Unterscheidung der wichtigsten Arten

34

Nur wenige Beinwellarten waren ursprünglich in Deutschland heimisch. Das sind in der Hauptsache der Wilde oder Gewöhnliche Beinwell (*Symphytum officinale*) sowie der Knoten-Beinwell (*Symphytum tuberosum*). Die meisten anderen Arten, die wir in unseren Gärten oder auf den Wiesen finden, stammen aus Russland oder dem Kaukasus, beispielsweise der Comfrey (*Symphytum × uplandicum*), der Raue Beinwell (*Symphytum asperum*) oder auch der Großblütige Beinwell (*Symphytum grandiflorum*).

Insgesamt sind 37 verschiedene Arten und Unterarten des Beinwells bekannt – je nach Autor können es ein paar mehr oder weniger sein. Zur besseren Übersicht habe ich mich am »International Plant Names Index« (IPNI)<sup>3</sup> orientiert. Das ist eine Datenbank für botanische Namen, die seit 1998 an den Royal Botanic Gardens in Kew (London) geführt wird. Sie listet alle international anerkannten Namen von Samenpflanzen und Farnen sowie deren Synonyme auf.

In der Praxis ist es für Laien oft sehr schwer, die verschiedenen Arten zu bestimmen. Vielleicht ist es ein kleiner Trost, dass es auch für Botaniker nicht immer einfach ist. Denn die Systematik mag noch so gut sein, die Natur will sich ihr einfach nicht anpassen. Stattdessen bringt sie immer wieder Mischformen hervor, bei denen zwei Merkmale einer Art einwandfrei stimmen, das dritte jedoch nicht. Ein Beinwell, der laut Bestimmungsbuch violett blühen sollte, bringt plötzlich zartrosa Blüten hervor, und dort, wo die Blätter am Stängel herablaufen sollten, tun sie es einfach nicht.

Beinwell neigt wie viele andere Pflanzen zum Hybridisieren, das heißt, er bildet gerne Mischformen aus, die oft nur noch im Labor über den Chromosomensatz sicher bestimmt werden können. Das hat schon manchen Pflanzenliebhaber zur Verzweiflung gebracht. Schlimm ist das jedoch nur, solange uns das Schema wichtiger ist als die Pflanze. Wir könnten es ja auch ganz anders sehen. Zum Bei-

Er wandert gern und ist in vielen Gegenden zu Hause, so auch in Tirol: der Wilde Beinwell, hier in der violett blühenden Form.



35

spiel so wie die Biologin und Kräuterkundige Doris Grappendorf, die ganz einfach sagt: »Ist es nicht wunderbar, welche Vielfalt die Natur immer wieder hervorbringt?«<sup>4</sup>

## Lawrence D. Hills – ein Pionier der Beinwellforschung

Wer sich intensiver mit Beinwell, Comfrey und Co. befasst, kommt an Lawrence D. Hills (1911–1990) nicht vorbei. Der britische Gartenbaumeister und Autor hat sein Leben dem biodynamischen Gartenbau gewidmet und viel Zeit und Herzblut in den Anbau und die Erforschung des Beinwells gesteckt. In aufwendiger Arbeit

hat er Informationen über verschiedene Arten gesammelt, Inhaltsstoffe untersucht, Anbaumethoden getestet und den besten Zeitpunkt für Ernte und Verarbeitung herausgefunden. In seinem Buch »Comfrey« beschreibt Hills (1976/2008) ausführlich den Nutzen seiner Sorten in Garten, Küche, Viehhaltung und Medizin.

---

# Heilwirkung

88

Er ist zwar kein Alleskönner, aber es ist schon eine sehr breite Palette, bei der wir den Beinwell einsetzen können. Bei Beschwerden des Bewegungsapparats sowie Sport- und anderen Verletzungen wie Wunden oder Muskelschmerzen wird er in den allermeisten Fällen zuverlässig helfen. Knochenbrüche stehen auch heute noch ganz oben auf der Liste, selbst bei einem Gips gibt es Möglichkeiten, unterstützend mit ihm zu arbeiten. Bänder, Sehnen und Gelenke sprechen bei Verletzungen fast jeder Art gut auf eine Beinwellbehandlung an.

Daneben hilft er bei Indikationen, an die man vielleicht nicht sofort denkt, wie etwa Stirnhöhlen- oder Venenentzündungen, Lymphknotenschwellung, Dornwarzen und Lippenherpes. Auch bei älteren Verletzungen und Narben lohnt sich ein Versuch, genauso bei Phantomschmerzen nach einer Amputation.

Oft reicht eine kleine Dosis, manchmal eine einmalige Anwendung, um einen Impuls auszulösen und den Heilungsprozess in Gang zu bringen. Bei chronischen Beschwerden sollte man ihm etwas Zeit geben, dann arbeitet er gründlich und tiefgreifend. Doch gerade diese Zeit nehmen wir uns oft nicht mehr, weder für die Zubereitung der Heilanwendung noch für die Therapie insgesamt. Unser Lebensstil und unser Berufsleben erfordern es, dass wir schnell wieder belastbar und einsatzfähig sind.

Zwar kann Beinwell tatsächlich manchmal kleine Wunder vollbringen, was die Heilung von Wunden oder Knochenbrüchen angeht. Doch gerade bei länger andauernden Erkrankungen geht es darum, die eigentlichen Ursachen zu ergründen und diese zu verändern. Wir brauchen Geduld, doch auch auf diesem Weg kann der Beinwell ein guter Begleiter sein. In diesem Fall muss und sollte er nicht täglich und durchgehend eingesetzt werden, es muss auch nicht immer eine hoch konzentrierte Zubereitung aus der Wurzel sein. Kleine Impulse, gut dosiert, führen auf lange Sicht möglicherweise zu einer effektiveren und länger anhaltenden Besserung.

Die stark ordnende und strukturierende Wirkung des Beinwells im Körper zeigt sich besonders bei Knochenbrüchen. Fast ist es so, als würde er zielsicher die einzelnen Teile wieder an die richtige Stelle bringen. Nur so lassen sich die Erfahrungsberichte über erfolgreich geheilte komplizierte Brüche (z. B. Splitterbrüche) erklären.

So wie er festigt und zusammenfügt, kann er auch das Gegenteil bewirken und Ablagerungen, zum Beispiel an Gelenken, wieder auflösen. Auch hier geht es darum, die gesunde Form von Knochen und Gelenk wiederherzustellen. Das kann etwas dauern, und eine Heilungsgarantie gibt es nicht. Aber nicht selten schafft er es sogar, ein Überbein zum Verschwinden zu bringen.

Die Heilpraktikerin und Autorin Doris Grappendorf (2013, S. 116 f.) beschreibt die Erfahrungen, die sie mit dem Beinwell im Laufe vieler Jahre gemacht hat, so: »Es ist fast so, als ob der Beinwell genau wüsste, wie ein gesunder Knochen aussieht. Wenn wir ihn auf einen kranken Knochen geben, so arbeitet er so lange daran, bis er wieder die gesunde Form erhalten hat. Es ist fast schon unheimlich, wie genau er weiß, wie alles seinen Platz hat. Arthrotische Gelenke macht er wieder glatt, osteoporotische Knochen füllt er wieder auf. Jede Unebenheit gleicht er aus. Aber nicht nur die Knochen schaut er sich an, auch die Sehnen, Bänder und Muskeln, eben das ganze Bindegewebe unterstützt er in seiner Funktion. Alles wird wieder so hergestellt, wie es gesund aussehen soll. Wenn etwas in Unordnung geraten ist, so ordnet er es wieder, bringt alles wieder an seinen Platz, reguliert und lässt alles wieder auf seine natürliche Weise funktionieren.«

Manchmal kann es sinnvoll sein, ihn mit anderen Heilpflanzen zu kombinieren, zusätzlich die Ernährung umzustellen oder auch den Lebensstil zu ändern. So sollte zum Beispiel bei Beschwerden aus dem rheumatischen Formenkreis die äußerliche Beinwellanwendung mit einem Ausleitungstee ergänzt werden, der Niere und Leber anregt. Wenn ein entzündlicher Prozess in den Gelenken im Spiel ist, tut es gut, die Beinwelltinktur mit Weidenrinde zu mischen. Und wenn Fehlbelastungen für Gelenkschmerzen verantwortlich sind, kann der Beinwell zwar die Symptome beheben, sie werden jedoch wiederkehren, wenn die Ursache nicht beseitigt wird.

**Seine Heilwirkung in Kurzform:** Beinwellwurzel und -kraut sind entzündungshemmend, antibakteriell und reizmildernd. Sie wirken abschwellend und schmerzlindernd, sind wundreinigend und zusammenziehend. Sie fördern die Granulation, also die Bildung von neuem Bindegewebe in einer Wunde, und die Epithelisierung – die letzte Phase der Wundheilung, die sich an die Granulation anschließt. Beinwell fördert außerdem die Kallusbildung – damit ist das Gewebe gemeint, das den Knochenspalt als Erstes überbrückt. Besonders bei Salbenanwendungen und Kataplasmen wird ihm eine große Tiefenwirkung zugesprochen.

89



## Beschwerden des Bewegungsapparats

### Arthrose/Arthritis

Bei Gelenkschmerzen, egal welcher Art, sollte man an den Beinwell denken. Bei Arthrose und Arthritis kommt besonders seine schmerzstillende, entzündungshemmende und knorpelregenerierende Wirkung zum Tragen. Er wird als Auflage, Salbe oder Tinktur angewendet: Die betroffenen Stellen werden mehrmals täglich eingerieben oder eine Kompresse aufgelegt. In der Regel setzt die Wirkung recht schnell ein. Bei akuten Entzündungen wird besonders die kühlende und schmerzstillende Wirkung als angenehm empfunden.

Die Wirksamkeit des Beinwells bei Arthrose (besonders des Kniegelenks), Arthritis und anderen Beschwerden des rheumatischen Formenkreises ist ausführlich belegt (Schulz 2008).<sup>15</sup>

### Heberden-Knötchen

Das sind meist verschleiß- und ernährungsbedingte Verformungen der Fingerendgelenke. Da sie oft mit einer Entzündung einhergehen, ist hier eine Mischung aus Beinwell- und Weidenrindentinktur zu gleichen Teilen hilfreich. Die Gelenke werden mehrmals täglich damit eingerieben.

### Muskelschmerzen

Muskelverspannungen und -schmerzen werden manchmal zum Dauerzustand. Dann ist es wichtig, die Ursache zu klären und zu beheben. Währenddessen kann Beinwell den Schmerz lindern, entweder allein oder in Kombination mit dem entspannenden Johanniskrautöl. Dazu wird mehrmals täglich die Salbe oder Tinktur aufgetragen, auch warme Auflagen helfen gut. Die Wirksamkeit von Beinwell bei Muskelschmerzen ist ebenfalls durch Untersuchungen belegt (Schmidt 2006; Staiger 2005). Er hilft übrigens auch bei einem ganz normalen Muskelkater.

### Muskelfaserriss/Muskelriss

Ruhigstellen ist das erste Gebot, Belastungen und sportliche Aktivitäten sind einzustellen. Unterstützend hilft Beinwell als Salbe, Auflage oder Tinktur, die mehrmals täglich aufgetragen werden. Meist sind kühlende Anwendungen angezeigt, manche Menschen empfinden jedoch wärmende Auflagen als angenehmer.

### Knochenbrüche

Jetzt sind wir beim Spezialgebiet des »Knochenheilers«. Der Inhaltsstoff Allantoin ist ein wesentlicher Faktor, der die Neubildung der Zellen, das »Zusammenwollen« der Knochen erklären kann. Knochenbrüche wurden früher mit Beinwellgips behandelt – einer Paste aus frisch geriebenen Wurzeln oder Wurzelpulver. Heute

können unterstützend äußerlich Salbe oder Tinktur und innerlich homöopathische Medikamente eingesetzt werden. Ist das an der betreffenden Stelle nicht möglich, etwa wegen eines »normalen« Gipsverbands, dann kann die gegenüberliegende Seite auf die gleiche Weise behandelt werden. Offenbar schafft es der Körper, die Behandlung an der richtigen Stelle anschlagen zu lassen.

Besonders bei Brüchen, die nicht operiert werden können, ist Beinwell ein guter Begleiter. Das kann eine gebrochene Kniescheibe, das Steißbein oder der Zeh sein. Zuerst wird eine Beinwelltinktur eingerieben (sie ist in der Regel ein bisschen stärker als Salbe), danach ein Salbenverband angelegt. Beinwell lindert die Schmerzen recht schnell und setzt den Heilungsprozess in Gang. Auch bei der Nachbehandlung von Brüchen kann Beinwellsalbe oder -tinktur eingesetzt werden.

### Erfahrungsbericht: Komplizierter Bruch heilt ohne Operation

»Meine Mutter hatte sich bei einem Sturz den rechten Oberarmkopf mehrfach gebrochen, sie war zu diesem Zeitpunkt 70 Jahre alt. Die Ärzte rieten zuerst zu einer Operation, sie entschied sich aber für eine konservative Behandlung. Wir begannen mit Auflagen aus Beinwellwurzelpulver, zunächst auf der gegenüberliegenden Seite, da sie an der gebrochenen Schulter eine Schultergelenkorthese tragen musste. Parallel dazu nahm sie dreimal täglich fünf Globuli Symphytum D6, außerdem Arnica und Nux vomica, zusätzlich Kalziumtabletten. Dreimal täglich trank sie einen Tee aus Brennnessel und Weidenrinde, später auch mit Schachtelhalm. Anfangs musste sie auch starke Schmerzmittel einnehmen.

Zehn Tage später begann sie unter Anleitung mit Bewegungsübungen und Physiotherapie. Nun konnte auch das gebrochene Schultergelenk direkt mit Beinwellauflagen, Wala Aconit Schmerzöl und Retterspitz behandelt werden. Alle Präparate, Tees und Auflagen hat sie so lange eingenommen und angewandt, bis sie sie nicht mehr sehen konnte. Die meisten hatten nach sechs Wochen ihren Dienst getan. Nach zweieinhalb Monaten konnte sie wieder Auto fahren und mit dem rechten Arm schalten. Die Brüche heilten weiterhin gut. Zur Heilung hat sicher auch ihre unfassbar positive Einstellung beigetragen.«

*Kristina Meurer, Frankfurt*

Dann gibt es noch die andere, die nichtstoffliche Ebene, auf der Beinwell wirkt. Sie wird von Wolf-Dieter Storl (2018, S. 40f.) so beschrieben: »Die ganze Pflanze und vor allem die schleimhaltige Wurzel strotzt nur so vor lauter Lebenskraft oder – wie die biologisch-dynamischen Bauern sagen würden – vor ätherischer Energie. Inzwischen glaube ich, dass die zerriebenen Wurzeln (als Umschlag) weniger

## Auflagen, Kompressen und Wickel mit Beinwellwurzel

Wir können die Wurzelpaste für Auflagen, Kompressen und Wickel kalt oder warm zubereiten. Bei Entzündungen und rheumatischen Beschwerden empfehlen sich kalte Anwendungen, bei Verspannungen oder stumpfen Verletzungen, zum Beispiel mit Hämatomen, sind warme Anwendungen zumeist besser geeignet. Entscheidend ist, was die betroffene Person als angenehmer empfindet.

Für Auflagen, Kompressen und Wickel kann ebenfalls eine Beinwellsalbe oder eine verdünnte Beinwelltinktur (1:5 bis 1:10) verwendet werden.

### Kalte Wurzelpaste (Grundrezept)

#### ZUTATEN

Frische Beinwellwurzeln oder Beinwellwurzelpulver, wahlweise Wasser, Beinwelltee oder (Johanniskraut-)Öl

#### ZUBEREITUNG

- \* 3 EL frisch geriebene Beinwellwurzel mit etwa 3 EL Flüssigkeit verrühren. Das kann kaltes oder warmes Wasser, Beinwelltee oder (Johanniskraut-)Öl sein. Die Beinwellwurzeln vor dem Auflegen gegebenenfalls etwas quellen lassen.



Die Wurzelpaste auf eine Komresse oder ein Küchenkrepp auftragen.

- \* Auch eine Wurzel aus dem Gefrierfach kann dazu verwendet werden. Sie lässt sich in der Regel schon nach einigen Minuten bei Zimmertemperatur gut reiben.
- \* Das gleiche Rezept lässt sich mit dem Wurzelpulver zubereiten: 1 EL Pulver mit etwa 3 EL Flüssigkeit verrühren. Wenn es etwas klumpt, schadet das nicht. Wenn man die Flüssigkeit einige Stunden ausquellen lässt, löst sich das Pulver komplett auf.

#### ANWENDUNG

- \* Die Mischung auf eine Mullkomresse oder ein Tuch streichen und auf die betroffene Stelle auflegen.
- \* Mit einer Binde oder einem Tuch fixieren.
- \* So lange aufliegen lassen, wie es als angenehm empfunden wird (auch über Nacht möglich).
- \* Bei Schmerzen oder im Akutfall zwei- bis dreimal täglich anwenden.

Eingesetzt wird die Wurzelpaste bei schmerzenden Gelenken, Sehnen, Bändern, rheumatischen Beschwerden, besonders, wenn sie mit einer Entzündung einhergehen, bei Muskelschmerzen, stumpfen Verletzungen, Arthritis, aber auch bei Sonnenbrand, bei leichten Verbrennungen (nicht auf offene Haut oder Brandblasen) und zur Narbenpflege.

139

### Warme Wurzelpaste (Grundrezept)

#### ZUTATEN

Frische Beinwellwurzeln oder Beinwellwurzelpulver, wahlweise Wasser, Beinwelltee oder Rotwein

#### ZUBEREITUNG

- \* 3 EL frisch geriebene Beinwellwurzel (oder 1 EL Wurzelpulver) mit mindestens 6 EL Flüssigkeit (Wasser, Beinwelltee oder Rotwein) mischen und erhitzen.
- \* Unter Rühren (Schneebeesen) leicht köcheln lassen, bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit zugeben, sodass am Ende eine klebrige Masse entsteht.

#### ANWENDUNG

- \* Die Masse so warm wie möglich auf eine Mullkomresse streichen und auflegen.
- \* Mit einer Binde oder einem Tuch fixieren.
- \* Nach dem Erkalten (oder wenn es als unangenehm empfunden wird) abnehmen und die Stelle noch etwas warmhalten.
- \* Warme Auflagen sollten maximal zwei Stunden auf der Haut bleiben, die nächste Anwendung sollte frühestens nach zwei bis vier Stunden erfolgen.

Die essbare Ummantelung für den Ziegenkäse schmeckt nicht nur, sondern sieht auch hübsch aus. Beinwell passt gut zum Aroma des Käses, ergänzt durch Thymian, Honig und Nüsse.



## Ziegenkäse mit Beinwell, Walnüssen und Honig

Rezept: Nicole Giegerich-Ritthaler

### ZUTATEN PRO PERSON

4–5 Walnusshälften, 4 kleine Beinwellblätter, 1 dicke Scheibe Ziegenrolle, Honig, rosa Pfeffer, Thymian, Salz und Pfeffer, optional Wildblumenblüten zum Anrichten

### ZUBEREITUNG

- \* Die Walnusshälften klein hacken und in einer Pfanne anrösten.
- \* Den Backofen auf 100 °C vorheizen.
- \* Die Beinwellblätter kreuzförmig übereinanderlegen. Darauf die Ziegenrolle platzieren, mit den gerösteten, gehackten Walnüssen bestreuen, mit etwas Honig beträufeln und mit rosa Pfeffer, Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
- \* Nun die Beinwellblätter über den Käse falten und mit Holzspießchen zusammenstecken.
- \* Im Backofen etwa 15 Minuten backen, bis der Honig leicht karamellisiert. Nach Wunsch mit Wildblumenblüten garnieren und sofort servieren.

*»Beim Einpacken der Käsescheiben zum Backen im Ofen oder auf dem Grill war mir der Umweltgedanke wichtig – essbare Blätter statt Alufolie.«*

Nicole Giegerich-Ritthaler

## Gedämpfte Beinwell-Rotzungen-Röllchen mit Safransauce

Rezept: Kurt Schmidlin

### ZUTATEN (ALS VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN)

**Röllchen:** 25 g trockenes entrindetes Weißbrot, ca. 4 EL Schlagsahne, 1 Eiweiß, 125 g Rotzungenfilet (alternativ: Scholle), 1 EL trockener weißer Vermouth (z. B. Noilly Prat oder Martini extra dry), Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, wenig frisch geriebene Muskatnuss, 10–12 junge, zarte mittelgroße Beinwellblätter

**Safransauce:** 200–300 ml Weißwein, 6–7 EL trockener weißer Vermouth (z. B. Noilly Prat oder Martini extra dry), 2–3 EL fein gehackte Zwiebel oder Schalotte, 150 ml Fischfond, 1 Prise Safran, 120–140 ml Doppelrahm (Crème double), Meersalz und weißer Pfeffer aus der Mühle, gemahlener Koriander, Cayennepfeffer, 70–80 g eiskalte Butter in Stückchen zum Binden, 1–2 EL Vermouth zum Abschmecken

### ZUBEREITUNG

- \* Für die Fischfarce das Weißbrot in kleine Stücke brechen. Mit Sahne und Eiweiß vermischen, dabei gerade so viel Sahne verwenden, dass alle Weißbrotstücke befeuchtet sind. Das eingeweichte Brot sehr kalt stellen (ca. 15 Minuten im Tiefkühler).
- \* Das Rotzungenfilet ebenfalls etwa 15 Minuten in den Tiefkühler legen, dann in grobe Stücke schneiden. Mit dem eingeweichten Brot vermischen, den Vermouth zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Masse im Blitzhacker (Cutter) oder mit dem Stabmixer pürieren (nicht zu lange bearbeiten, die Masse darf sich nicht erwärmen).



Beinwellröllchen auf Safranspiegel sind eine edle Vorspeise.

---

# Dank

200 Dieses Buch wäre nicht entstanden ohne die Unterstützung einiger wichtiger Menschen. Mein herzlicher Dank gilt meiner Freundin und Lehrerin Doris Grappendorf. Ihr und besonders Ursula Kilthau danke ich für intensives, kritisches und stets motivierendes Gegenlesen meiner Texte, außerdem Roswitha Klein und Ulrike Tuzar für wertvolle Tipps und Anregungen. Ich danke meinem Mann Ralf Hohlung für seine vielfältige Hilfe, seinen Rückhalt und seine Ermutigung auch in den Schreibkrisen. Cordula Thurm danke ich für ihre Übersetzungshilfe bei einigen englischsprachigen Studien, Claudia Scherer und Christine Pommerer für ihre fachliche Rückmeldung und für hilfreiche Tipps.

Stefanie Teichert möchte ich sehr für ihr Lektorat danken, genauso dem Team des AT Verlags für die gute Zusammenarbeit. Ein großes Dankeschön geht an meine Beinwell-Arbeitsgruppe, die mich mit ihren Ideen, Anregungen und ihrer Begeisterung durch das Jahr getragen hat: Heike Blanck, Barbara Dannhof, Nicole Giegerich-Ritthaler, Claudia Greifzu, Alexandra Jestädt, Ursula Kilthau, Ulla Kutzner, Johanna Pfeiffer, Claudia Plohmann, Barbara Sickenberger-Müller, Gabi Schleifer, Katja Vietze und Annette Wallisch – ihr wart großartig!

Mein Dank geht außerdem an alle, die Bilder zum Buch beigesteuert haben, ganz besonders an Nicole Giegerich-Ritthaler für das wunderschöne Coverbild und an Lasse Christiansen für seine Makro-Aufnahmen vom Innenleben der Blüten. Dem Botanischen Garten der Stadt Frankfurt am Main danke ich für die Erlaubnis, dort verschiedene Beinwellarten für das Buch fotografieren zu dürfen.

Danke auch an alle, die ich während der Schreibphase anrufen und mit denen ich Fragen zu ihrem jeweiligen Fachgebiet erörtern durfte – das war eine große Hilfe! Nicht zuletzt danke ich meinen Lehrerinnen und Lehrern, die mich auf meinem Weg begleitet haben, und dem Beinwell, der sich mir noch einmal ganz neu und anders offenbart hat.

---

# Die Autorin

Regine Ebert ist Germanistin, Journalistin und Phytotherapeutin. Seit vielen Jahren ist sie Seminarleiterin zu Themen rund um Wildkräuter- und Heilpflanzen sowie zum Räuchern mit heimischen Kräutern, hält Vorträge und schreibt Artikel zu Kräuter- und Naturthemen. 2016 hat sie die »Kräuterschule Taunus« gegründet, wo sie eine Wildkräuter- und Heilpflanzenausbildung sowie die »9-Jahresausbildung zur Kräuterfrau/zum Kräuterkundigen« anbietet. Schon lange befasst sie sich intensiv mit einheimischen Heilpflanzen und deren Geschichte. Ihr Ansatz ist es, das alte Pflanzenwissen mit neuen Erkenntnissen zu verbinden.

[www.regine-ebert.de](http://www.regine-ebert.de)

201