

**Beinwell** (*Symphytum officinale*)

engl. Comfrey

Rauhblattgewächs

**Botanik**

Er gehört zur Familie der Raublattgewächse und es gibt je nach Autor zwischen 20 und 40 Arten, welche von Europa bis Zentralasien und Nordafrika beheimatet sind.

Er liebt feuchte und nährstoffreiche Böden, besonders Feucht- oder Moorwiesen, Auwälder oder den Uferbereich von Gewässern.

Alle Arten sind ausdauernde, krautige, Pflanzen. Der oberirdische Teil ist rau oder borstig behaart.

Blätter sind lanzettlich mit einer gut sichtbaren Mittelrippe.

Die Grundblätter sind bestielt, die Stängelblätter sind am Stängel direkt angewachsen.

Die meisten Arten erreichen eine Höhe von 50 –100 cm.

Die 5-blättrigen glockenförmigen Blüten hängen am Ende des Stängels herab. Meist zwischen 10 und 15 gestielte Einzelblüten in hell-purpur, weiß oder gelb.

Der Wurzelstock besteht aus einer bis zu 50 cm langen Hauptwurzel. Diese ist innen weiß und schleimig und außen herum braunschwarz.

Aus ein paar Zentimetern frische Wurzel kann man bequem eine neue Pflanze ziehen.

Die Blätter geben einen guten Dünger im Gemüsebeet ab und stärken die Pflanzen.



**Verwendete Teile**

Wurzel, Blätter frisch  
oder getrocknet

Wurzeln werden im Herbst oder zeitigen Frühjahr gegraben

### **Inhaltsstoffe**

Allantoin, äth.Öle, Cholin, Eiweiß, Gerbstoffe, Schleimstoffe, Zucker, Kalium, Kalzium, Kieselsäure, Rosmarinsäure, **Pyrrrolizidin-Alkaloide (giftig)**

### **Eigenschaften**

blutstillend, wundheilend, gewebebildend - fördert das Zellwachstum und die Kallusbildung bei Knochenbrüchen, reduziert Ödeme, antirheumatisch, antimikrobiell, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend

### **Verwendung bei**

äußerliche Anwendung bei allen Muskel- und Knochenverletzungen wie Prellungen, Zerrungen, Quetschungen, Verstauchungen, Schleimbeutel- und Sehnscheidenentzündung, schmerzlindernd bei Gicht und Rheuma, Arthrose

### **Anwendung**

als **Tee** aus der Wurzel und/oder Kraut für Waschungen, Umschläge **Tinktur** oder **Ölauszüge** für die Herstellung von Salben, Cremes, Einreibungen

**Ölauszug:** klein geschnittene Wurzeln werden in gutem, heißem, aber NICHT kochendem Öl (Oliven-, Kokosöl, Schweineschmalz) mehrere Stunden ausgezogen, danach abgeseiht, als Grundlage für Salben oder direkte Anwendung

### **CAVE**

Aufgrund der leberschädigenden **Pyrrrolizidin-Alkaloide** ist der Beinwell, ebenso wie Huflattich, in Verruf gekommen. Die Kommission E empfiehlt daher nur die äußerliche Anwendung zu obigen Indikationen für die max. Dauer von 4-6 Wochen/Jahr, da die Schadstoffe so kaum resorbiert (aufgenommen) werden.

Nicht für Schwangere und Stillende, Kleinkinder  
Nicht auf offene Wunden

---

Früher wurde Beinwell auch innerlich bei Bronchitis (hustenlindernd), Durchfall (stopfend), Magengeschwüren, uvm. angewandt.

Auch in der **Küche** waren Beinwellblätter und -wurzel gekocht oder roh beliebt. Sie schmecken leicht gurkenartig, wie Borretsch, und wurden gefüllt, frittiert in Backteig, als grünes Gemüse,....gegessen. Die Wurzel wurde roh geraspelt und in den Salat gegeben.

Der Genuss des Beinwells bleibt in der Verantwortung jedes einzelnen.