

Beinwell

Bereits aus dem Namen geht hervor, dass sein Hauptanwendungsgebiet der Bewegungsapparat ist. Beinwell ist ein starkes Heilkraut, welches früher vor allem bei Knochenbrüchen wertvolle Dienste leistete. Er hilft jedoch auch bei schlecht heilenden Wunden und allerhand anderen Beschwerden. Besonders gut gedeiht er auf eher feuchten Plätzen.



Erntemonat	ganzjährig
Verwendbare Pflanzenteile	Blätter, Blüten, Triebe, Wurzeln
Verwechslungsgefahr	Vor der Blüte besteht Verwechslungsgefahr mit dem sehr giftigen Fingerhut. Dieser hat jedoch hell gefärbte Blattunterseiten, die nicht rau sind und der Blattrand ist gezähnt. Der Stängel ist weder kantig noch geflügelt.
Giftigkeit	teilweise giftig
Hinweise zur Giftigkeit	Enthält in Spuren giftige Pyrrolizidinalkaloide (Verdacht leberschädigend zu sein). Deshalb sollte Beinwell von Kindern und Schwangeren nur äußerlich verwendet werden.
Besondere Inhaltsstoffe	Allantoin, ätherische Öle, Cholin, Eiweiß, Gerbstoffe, Kalium, Kalzium, Kieselsäure, Schleimstoffe, Zucker
Eigenschaften	blutstillend, gewebebildend, stopfend, wundheilend
Hilft bei	Akne, Allergien, Amputationsschmerzen, Arthrose, Bandscheibenbeschwerden, Blutergüsse, Brustentzündung, Diabetes, Durchfall, Ekzeme, Fieber, Geschwüre, Gicht, Hämorrhoiden, Hautentzündungen, Husten, Insektenstiche, Knochenbrüche, Lungenentzündungen, Muskelverletzungen, Nagelerkrankungen, Narben, Nervosität, Parodontitis, Pilzkrankungen, Prellungen, Psoriasis, Rheuma, Rippenfellentzündung, Sehnenscheidenentzündungen, Verbrennungen, Verstauchung, Wunden, Zerrungen

Das im Beinwell enthaltene Cholin ist für die Reduzierung eines Austrittes von Gewebeflüssigkeit verantwortlich. Außerdem erweitert es die Arterien, was zu einer besseren Durchblutung führt.

Lysinreiche Schleimstoffe helfen dem Körper beim Kampf gegen fremde Zellen und Krankheitserreger.

Im Beinwell ist viel Eiweiß enthalten. Auf gutem Boden können dies bis zu sieben Prozent mehr als im Soja sein.

Vielfach wird auch berichtet, Beinwell sei die einzige Landpflanze, welche Vitamin B12 aus dem Boden ziehen und speichern kann. Dies ist jedoch nicht wissenschaftlich belegt.

Darüber hinaus enthält Beinwell viel Vitamin C, Kieselsäure, Kalium und Kalzium.

Verwendung in der Ernährung

Beinwell ist eine ganz vorzügliche Speisepflanze. Durch ihr sanftes Gurkenaroma kann sie den Geschmack von eher bitteren Kräutern abmildern. Junge Blätter eignen sich als Beigabe zu grünen Smoothies, zum Entsaften (die grüne Flüssigkeit kann als vitalstoffreicher Farbgeber für Getränke verwendet werden), in Kräutermischungen, fein geschnitten in Salaten und zum Ausbacken in Pfannkuchenteig.

Die Beinwell-**Knospen** werden wie Gemüse gegart, besonders gut schmecken sie gemeinsam mit Löwenzahnknospen. Die Blüten können als essbare Dekoration für Salate und Rohkostplatten genutzt werden.

Beinwell-**Wurzeln** werden roh geraspelt in Salate gemischt oder als Gemüse gedünstet. Da die Wurzel sehr leicht schimmelt, sollte sie immer frisch verwendet werden.

Heilende Anwendungen

Beinwell besitzt ein breites Anwendungsspektrum. Es werden sowohl die Blätter als auch die Wurzel für die Heilkunde verwendet.

Die Blätter kommen frisch und als Tee äußerlich sowie innerlich zur Anwendung. Aus der Wurzel wird für den äußeren Gebrauch eine Tinktur, eine Salbe oder Creme sowie Wurzelpulver zubereitet. Innerlich wird sie als Tee genutzt.

Beinwell-Tee

Als unterstützende Maßnahme bei Darmentzündungen, Diabetes, Durchfall, Rippenfellentzündungen und Sodbrennen wird ein Tee mit der Beinwell**wurzel** getrunken.

Bei der Behandlung von Fieber, Heuschnupfen, Husten, Lungenentzündung, Neurodermitis, Nierenerkrankungen und Psoriasis kann ein Tee aus Beinwell**blättern** oder der Wurzel helfen.

Allgemein wirken Beinwelltees reinigend und entschlackend. Eine Teekur sollte **maximal vier Wochen** dauern.

Tee aus den Blättern

2 EL getrocknetes oder frisches Krauts mit

250 ml kaltem Wasser übergießen und über Nacht stehen lassen, am nächsten Morgen abseihen und das Wasser vom Kaltauszug auffangen und beiseitestellen.

Anschließend das Kraut mit

250 ml kochendem Wasser übergießen und für fünf Minuten ziehen lassen. Zum Trinken werden beide Teeauszüge gemischt.

Tee aus den Wurzeln

Beinwellwurzeltee - unterstützt bei Darmentzündungen, Diabetes, Durchfall, Rippenfellentzündung

300 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen

2 TL zerkleinerte Wurzeln (frisch oder getrocknet – *alternativ* Wurzelpulver zugeben und auf der heißen Herdplatte zehn Minuten ziehen lassen, abseihen und trinken.

Äußerlich:

Beinwell-Tinktur

Bei Bindegewebsschäden, Blutergüssen, Knochenbrüchen, Narbenschmerzen und Venenerkrankungen kann eine Tinktur aus der Beinwellwurzel wertvolle Hilfe leisten. Darüber hinaus kann sie bei allen Leiden, die im Abschnitt zum Badezusatz genannt sind, angewendet werden. Die Beinwelltinktur wird nur äußerlich verwendet.

TIPP: Mit Wasser verdünnt dient sie als heilsame Mundspülung bei Parodontitis.

Frische Beinwell-Blätter

Für die Behandlung von Brustentzündungen, Pilzerkrankungen, Insektenstichen, Nagelerkrankungen und Verbrennungen sind frische Beinwellblätter eine wertvolle Hilfe. Sie werden gequetscht oder zerschnitten, so dass der Saft austreten kann, und auf die betroffene Hautpartie gelegt.

Salbe aus Beinwellwurzel

Zur Linderung von Hämorrhoiden und Sehnenscheiden-Entzündungen dient eine Salbe aus Beinwellwurzel. Sie kann darüber hinaus genauso wie die frischen Blätter verwendet werden.

Wurzelpulver

Beinwell-Wurzelpulver wird mit Wasser zu einem Brei verrührt und bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Sehnenscheiden-Entzündungen sowie Muskel- und Knochenverletzungen auf die betreffenden Hautstellen aufgetragen.

Herstellung:

Die frisch geerntete Wurzel in Scheiben schneiden, auf der Heizung oder besser in einem Dörrapparat bei maximal 35 °C (um die Wirkstoffe bestmöglich zu erhalten) rasch trocknen und anschließend zu Pulver vermahlen.

Beinwell als Badezusatz

Als Badezusatz werden die Beinwell-Blätter bei Abgeschlagenheit und Nervosität sowie Akne, allergischen Ausschlägen, Amputationsschmerzen, Arthrose, Bandscheibenbeschwerden, Durchblutungsstörungen, Ekzemen, Rheuma, Psoriasis, Neurodermitis, Knochenbrüchen und Knochenschmerzen verwendet.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, ein Kräuterbad zuzubereiten. Meist wird ein Absud aus dem Kraut gekocht und zum Badewasser gegeben. Die dazu benötigten Kräutermengen sind jedoch recht hoch. Sehr gute Erfahrungen gibt es auch mit folgender Methode:

- 2 Handvoll Beinwellkraut in die Mitte einer Mullwindel oder eines Geschirrtuches geben.
- Mit einem Band zubinden, so dass ein Kräutersäckchen entsteht.
- Das Säckchen in einen Topf hängen und mit ein bis zwei Litern kochendem Wasser überbrühen.
- Etwa 15 Minuten ziehen lassen und dann samt dem Kräutersäckchen zum Badewasser geben.

Ins Bad steigen und genießen; vielleicht bei Kerzenschein und Musik.

Das Kräutersäckchen kannst du beim Baden auch noch auf problematische Hautzonen auflegen und so die Heilwirkung nochmals intensivieren. Dein Kräuterbad sollte in der Regel 15-20 Minuten dauern. Danach OHNE abtrocknen in ein Leintuch einwickeln oder einen Bademantel anziehen und 1 Stunde nachruhen.

Öl

Beinwell-Öl eignet sich in erster Linie als Grundlage für Beinwell-Salbe und Beinwell-Creme.

Man kann das Beinwell-Öl auch direkt auf die Haut auftragen und für die Wundheilung bei Ekzemen oder Problemen des Bewegungsapparates einsetzen.

Zutaten:

Geschnittene Beinwellwurzel, wahlweise getrocknet oder frisch

ca. 150 ml Pflanzenöl (z.B. Olivenöl)

Eine dunkle Flasche zum Abfüllen und Aufbewahren.

Vorgehensweise:

- geschnittene Beinwellwurzel (frisch oder getrocknet) und damit
- ein Glas etwa zu einem Drittel füllen.
- 150 ml gutes Olivenöl darübergießen und das Glas gut verschließen.
- Dieses Glas im Wasserbad erhitzen und
- etwa 15 Minuten köcheln lassen,
- dann das Glas samt Wasserbad vom Herd stellen und im Wasserbad langsam abkühlen lassen.
- Erst danach an einen warmen Platz stellen. Im Sommer eignet sich ein Sonnenplatz, im Winter am besten ein Platz in der Nähe der Heizung.
- Schüttele das Glas ab und zu, damit sich die Inhaltsstoffe besser lösen. Warte mindestens einen Tag bis zu drei Tage bevor du den Inhalt in ein zweites Gefäß gießt, in das du einen Kaffeefilter gibst und dessen Rand über den Glasrand stülpst, damit der Filter auch dortbleibt. Es dauert ein paar Stunden, bis das Öl komplett abgetropft ist.
- Das gefilterte Öl gieße in eine dunkle Glasflasche, die du mit Inhalt und Datum beschriftest.

Salbe

Die Beinwell-Salbe hilft bei Geschwüren und Wunden. Bei Schmerzen des Bewegungsapparates lindert sie den Schmerz. Die Salbe fördert die Wundheilung und die Regeneration des Gewebes.

Zutaten:

45 ml Beinwell-Öl

3 g Bienenwachs

Vorgehensweise:

- Messe die Ölmenge ab und wiege das Bienenwachs.
- Wenn du keine so feine Waage hast, kannst du auch einen kleinen Messlöffel nehmen.

Drei Gramm von dem perlenartigen Bienenwachs sind etwas anderthalb Messlöffel.

- Vermische Öl und Wachs in einem sauberen Glas und stelle es in ein Wasserbad (z.B. kochendes Wasser in einem kleinen Topf).
- Warte, bis sich das Bienenwachs aufgelöst hat.
- Rühre die Mischung um.
- Gib ein paar Tropfen auf einen kalten Teller und lasse es erkalten.
- Prüfe, ob die Konsistenz passt. Achtung! auf dem Teller scheint es wegen der geringen Menge härter als die Gesamtsalbe.
- Ergänze Öl oder Wachs, je nach Testergebnis.
- Nimm die Mischung aus dem Wasserbad, sobald du mit der Konsistenz zufrieden bist.
- Fülle die noch flüssige Salbe in Tiegel. Innerhalb einiger Stunden kühlt die Salbe ab und wird fest. Verschließe die Salbe, sobald sie abgekühlt ist.

Alternative: Bei anderen Rezepten für Beinwell-Salbe werden die Wurzelstücke in heißem Schweineschmalz ausgezogen und anschließend abgefiltert. Was du verwendest ist Geschmackssache.

Beinwell-Dünger im Garten

Vorteile:

Beinwell ist auch eine wertvolle Pflanze zum Düngen deines Gemüsegarten. Er hilft den Nutzpflanzen zu einem üppigen und gesunden Wachstum. Besonders unsere stark zehrenden Pflanzen wie Kartoffeln, Tomaten und Kürbis profitieren von davon.

Beinwell oder auch Jauche aus Brennnesseln sind ideale Naturdünger und geben den Pflanzen das, was sie benötigen. Du vermeidest die Gefahr der Überdüngung, welche zum Beispiel bei speziellen Tomaten-Düngern aus dem Handel leicht passieren kann. Bei der Anwendung herkömmlicher Dünger kann es auch schnell zu einem Ungleichgewicht an Mineralstoffen kommen. Beispielsweise kann zu viel Kalium eine mangelhafte Kalziumaufnahme auslösen.

Optimal ist eine Düngung durch Mulchen im Herbst, nachdem die Rosen verblüht sind.

Ernte:

Beinwell-Pflanzen sind sehr wuchsfreudig und können drei- bis fünfmal im Jahr geerntet werden. Durch ein regelmäßiges Ernten der Blätter wächst die Pflanze buschig nach, anstatt schnell in die Blüte zu gehen. Ende August sollte die letzte Ernte sein, damit die Pflanze noch genügend Zeit hat, Kraft für den Winter zu sammeln.

Anwendung:

Die fleischigen Blätter des Beinwells werden bei Kartoffeln, Tomaten, Kürbis, Kohl und anderen stark zehrendem Gemüse mit ins Pflanzloch gegeben. Dadurch erhalten deine Jungpflanzen einen guten Start. Die Blätter sind auch gut zum Mulchen geeignet, während ihrer Zersetzung versorgen sie andere Pflanzen mit wichtigen Nährstoffen und schenken den Früchten einen guten Geschmack.

Für Rosen ist Beinwell ebenfalls sehr gut geeignet und du kannst mit ihm ganz ohne synthetischen Dünger eine üppige Blütenpracht genießen.

Ein weiterer Vorteil dieser natürlichen Dünge-Methode: Pflanzen, die mit Beinwell-Blättern gemulcht werden, sind auch weniger anfällig für Mehltau.

Düngen mit Beinwelljauche

Sie wird dem Gießwasser hinzugefügt und kann zusätzlich oder anstatt des Mulchens eingesetzt werden. Beinwelljauche ist auch hervorragend als Kompoststarter verwendbar, dazu wird sie mit Wasser verdünnt über den Kompost gegossen.

Achtung: Denke bei der Jauche-Zubereitung daran, dass sie unangenehme Gerüche entwickelt und daher einen Platz braucht, wo die Duftnote nicht stört.

Variante 1 - **trockene** Jauche

Herstellung

- Beinwell-Blätter in einen
- 10-L-Eimer oder Blumenkübel mit einem oder mehreren Löchern im Boden. Diesen stellst du in einen zweiten Eimer mit intaktem Boden.
- 1 Stein, etwa Ziegelsteingröße auf die Beinwell-Blätter legen und das Ganze mit einem Deckel/Brett oder oder Sack abdecken.
- Flaschen oder Kanister zur Aufbewahrung
- Nach etwa zwei Wochen hat sich im unteren Eimer eine dunkle Flüssigkeit gesammelt, diese wird in eine Flasche abgefüllt.
- Zum Düngen solltest du diese hochkonzentrierte Dünge-Flüssigkeit im Verhältnis 1:50 bis 1:100 verdünnen.

Variante 2 - Jaucheansatz **mit Wasser**

- Einen großen Eimer, mindestens 10 L (sollte keine Metallteile haben) zu dreiviertel mit
- Beinwell-Blättern füllen.
- Regenwasser darüber gießen, sodass alle Blätter gut bedeckt sind.
- Alle ein bis zwei Tage umrühren, bspw. mit einem Holzstock. Nicht abdecken, weil Sauerstoff zum Reifen benötigt wird.
- Nach etwa zwei Wochen ist die Jauche fertig und sollte mit dem Deckel abgedeckt werden.
- Vor der Verwendung als Dünger, wird die Jauche im Verhältnis 1:10 mit Wasser verdünnt.

*Die Informationen hier können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen.
Ziehe bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt deinen
Arzt oder Apotheker zu Rate!*