Beinwell

symphytum officinale

Beinwurz, Schwarzwurz, Speckwurz, Wallwurz, knitbone, boneset (eng.), consoude (franz.), consuelda (span.), consolida maggiore (ital.)

Kategorie

Kräuter, Rauhblattgewächse (boraginaceae)

Beschreibung



symphytum officinale

Der Echte Beinwell (Symphytum officinale), auch Gemeiner Beinwell, Beinwell, Arznei-Beinwell, Beinwurz, Bienenkraut, Hasenlaub, Milchwurz, Schadheilwurzel, Schmalwurz, Schwarzwurz, Wallwurz, Komfrei oder Wundallheil genannt, ist eine Pflanzenart, die zur Gattung Beinwell (Symphytum) in der Familie der Raublattgewächse (Boraginaceae) gehört. Sie wird als Heilpflanze verwendet und angebaut.
Der Echte Beinwell wächst als sommergrüne, ausdauernde krautige Pflanze und erreicht Wuchshöhen von meist 30 bis 60 Zentimetern, selten bis zu 1 Meter. Oft stehen mehrere Pflanzenexemplare zusammen. Der »Wurzelstock« besteht aus gedrungenen, purpur-braunen Hauptwurzeln, die bis 30 Zentimeter lang werden.
Der Echte Beinwell ist eine ausdauernde Halbrosettenpflanze. Das rübenförmige Rhizom enthält als Reservestoff u. a. Inulin. Der Echte Beinwell wurzelt bis 1,8 Meter tief. Eine Vegetative Vermehrung erfolgt durch Verzweigung des Rhizoms und durch abgetrennte Teile.
Die Blütezeit reicht je nach Standort von Mai bis September oder Oktober.
Neben der vegativen Vermehrung können ab Juli auch die kleinen schwarzen Samen geerntet werden. Von März bis Mai können diese dann ausgewählt werden. Der Beinwell ist ein Lichtkeimer, wird also nur mit sehr wenig Erde bei der Aussaat bedeckt.
Wenn Beinwell nicht vor der Blüte abgeschnitten wird, bietet er außerdem Hummeln Nahrung.

Herkunft

Das weite Verbreitungsgebiet des Echten Beinwell in Eurasien reicht in West-Ost-Richtung von Spanien bis ins westliche Sibirien sowie China und in Nord-Süd-Richtung vom Vereinigten Königreich bis Italien sowie Rumänien. In Südeuropa ist der Echte Beinwell eher selten und im Norden oft nur eingebürgert vertreten.
Der Echte Beinwell zeigt stickstoffhaltige Böden an. Als Standort werden sonnige bis halbschattige, feuchte, nährstoffreiche und tiefgründige Böden, besonders Lehmböden, Gräben oder feuchte Wegränder bevorzugt, sowie feuchte Wiesen, Ufer, Auenwälder und Moorwiesen meist bis in Höhenlagen von 1000 Metern.

Verwendung

Die frischen Beinwellblätter weisen einen sehr hohen Proteinanteil auf; diese Proteine sind biologisch sehr hochwertig und in ihrem Nährwert durchaus mit tierischem Eiweiß vergleichbar. Die Alkaloide sind im Tierversuch zwar als krebserregend nachgewiesen worden; bei gelegentlichem Verzehr in angemessenen Mengen besteht allerdings kein erhöhtes Risiko, wie Untersuchungen an Menschen und Tieren ergeben haben.
In der Mittelschweiz backt man die Blätter in Teig. Die rauen Blätter des Beinwells eignen sich

© 2026 coquina.de

besonders gut dafür. Seine großen Blätter können auch zum Einwickeln benutzt werden.
Ältere Pflanzenteile hat man früher in Teilen Österreichs dem Tabak beigemischt.

Einkauf / Aufbewahrung

Echten Beinwell können Sie auch als Topfpflanze im Gartenfachhandel erwerben und im Garten oder Balkon auspflanzen.
Oftmals in Schmerzsalben zu finden, ist Beinwell als Arzneipflanze bei schmerzhaften Muskel- und Gelenkbeschwerden, Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen zugelassen.

Gesundheit

Zu den Inhaltsstoffen zählen als wichtiger Inhaltsstoff das Allantoin, sowie Schleim- und Gerbstoffe, Asparagin, Alkaloide, ätherisches Öl, Flavonoide, Harz und Kieselsäure, Pyrrolizidinalkaloide.
In der Pflanzenheilkunde werden die getrockneten Wurzeln (Symphyti radix, speziell Radix consolidae), aber auch das Kraut (Symphyti herba) sowie die Blätter (Symphyti folium) des Beinwells eingesetzt. Sie enthalten Schleimstoffe, Allantoin, Gerbstoffe, Rosmarinsäure, Cholin sowie, abhängig von Anbaugebiet und Sorte, Spuren von Pyrrolizidinalkaloiden. Aus der Wurzel, deren Parenchym Schleim enthält, wurde wie bei Paracelsus erwähnt das Präparat Mucilago consolidae regalis (von Consolida regalis, laut Zekert die Art Gewöhnlicher Feldrittersporn) gewonnen.
Bereits seit der Antike wurde Beinwell zur Behandlung von Wunden, wobei eine Förderung der Wundgranulation zu erwarten war, und sogar bei Knochenbrüchen eingesetzt und trug deshalb auch die lateinische Bezeichnung Consolida (zu consolidare: festmachen, zuwachsen; als Lehnübersetzung von griechisch symphyestai bzw. Consolida major.
Als Arzneipflanze zugelassen ist Beinwell heute äußerlich bei schmerzhaften Muskel- und Gelenkbeschwerden, Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen sowie zur lokalen Durchblutungsförderung.
Bei äußerlicher Anwendung werden die schädlichen Alkaloide kaum resorbiert, so dass im Allgemeinen unter diesen Bedingungen eine Anwendung von vier bis sechs Wochen im Jahr erfolgen kann. Die innerliche Anwendung hat man wegen des Gehalts an leberschädigenden und möglicherweise auch krebserregenden Pyrrolizidinalkaloiden aufgegeben.

Geschichte

Über Jahrhunderte wurde Beinwell in Asien, Europa und im Vereinigten Königreich als Gemüse- und Kräutermedizin angebaut. Seine frühen gebräuchlichen englischen Namen »knitbone« oder »boneset« spiegeln seine historische Verwendung als Umschläge aus Blättern und Wurzeln zur Behandlung von Verstauchungen, Prellungen oder Knochenbrüchen wider. Die Wurzeln konnten auch zerstampft und dann um ein gebrochenes Glied gepackt werden. Nach dem Trocknen bildeten sie einen ausgehärteten »Gipsabdruck«.
In der Folklore wurden die Wurzeln von Symphytum officinale in der traditionellen Medizin innerlich (als Kräutertee oder Tinktur) oder äußerlich (als Salbe, Kompressen oder alkoholischer Extrakt) zur Behandlung verschiedener Erkrankungen verwendet, einschließlich häufig als eine Behandlung zur Linderung der Schmerzen bei Arthrose. John Gerard, ein englischer Kräuterkundler (1545-1612), erwähnt, dass »die schleimige Substanz der Wurzel, die in einem Possett Ale hergestellt wird«, Rückenschmerzen lindern würde. Die Blätter galten auch als essbares Gemüse, ähnlich wie Spinat.

© 2026 coquina.de