

Eine Wurzel
kuriert Sport-
verletzungen

Beinwell – ein Veteran der Volksmedizin

Er kommt in ganz Mitteleuropa vor, in Wiesengraben, an feuchten Wegrändern und an Ufern: der Beinwell (Symphytum officinale L.). Schon in uralten Zeiten wurde er als Wundkraut und Mittel zur Knochenregeneration bei Brüchen eingesetzt. Die moderne Forschung hat seine Wirksamkeit bestätigt.

Von Apotheker Thomas Knaier

Die Wurzel und Blätter des Beinwell (auch Beinwurz, Schmeerwurz, Schwarzwurz oder Wundallheil genannt) galten und gelten in der Volksheilkunde als bewährtes Mittel, um Wunden und stumpfe Verletzungen zu heilen. Wenn im nun beginnenden Frühjahr wieder Wanderer, Jogger und Spaziergänger in der Natur unterwegs sind, gehören leichte Verletzungen wie Verstauchungen, Prellungen und Blutergüsse auch wieder häufiger zur Tagesordnung. Ein alter Heilpflanzentipp lautet hier schon immer: Beinwell (lateinisch, *Symphytum officinale* L.). Auszüge aus der Wurzel dieser Pflanze finden sich auch in modernen Arzneimitteln zur äußerlichen Anwendung, deren Wirksamkeit und Unbedenklichkeit durch Studien gut belegt ist.

Botanik des Beinwells

Beinwell gehört botanisch zur Familie der Boraginaceen, also der Raublattgewächse. Raublattgewächse lassen sich, wie der Name schon andeutet, an der Behaarung der Blätter erkennen. Streicht man mit der Hand über die Blätter von Vergissmeinnicht, Borretsch oder Beinwell, so ertastet man eine Menge stark borstiger Haare, die sich aufgrund der darin enthaltenen Kieselsäure hart und rau anfühlen. Der Beinwell wächst bevorzugt an sonnigen bis halbschattigen, feuchten und eher nährstoffreichen Standorten. Seine Nachbarn sind oft die Pestwurz oder die Brennesel. Er ist über fast ganz Europa bis nach Sibirien verbreitet. Die Staude des Beinwells kann bis über einen Meter hoch werden und entwickelt nach Ausbildung eines üppigen Blattwerks rote bis violette Blüten, wie für Boraginaceen typisch. Ge-

legentlich findet man auch Einzelpflanzen mit weißlich bis gelben Blüten.

Herkunft des Namens

Wie bei vielen deutschen Arzneipflanzen deutet der Name »Beinwell« schon auf die medizinische Verwendung der Pflanze hin. Unter »Bein« verstand man im Althochdeutschen nicht nur das Bein im engeren Sinn, sondern es wurden Knochen aller Art, z.B. das Schlüsselbein oder Elfenbein, so bezeichnet. Unter dem Entbeinen versteht man beim Fleischerhandwerk das Ablösen eines Fleischstücks vom Knochen.

»Well« leitet sich von einem alten deutschen Verb, dem »wallen«, ab

und bedeutet das Zuwachsen von Pflanzenwunden, wobei man die aufsteigenden Pflanzensäfte als Ursache für die Heilung ansah. Dieselbe sprachliche Herkunft haben übrigens auch die Hitzewallungen von Frauen in den Wechseljahren, wenn im übertragenen Sinn »das Blut in den Kopf steigt«.

Wirkstoffe aus der Wurzel

Arzneilich genutzt wird die bis zu 1,5 Meter lange, außen schwarz gefärbte Pfahlwurzel. Auch das blühende Kraut wurde früher gern verwendet, besitzt heute aber nur noch geringe Bedeutung. Als wirksame Inhaltsstoffe von Beinwell gelten Rosmarinsäure, Allantoin sowie pflanzliche Schleim- und Gerbstoffe.

Rosmarinsäure zeigte in verschiedenen Studien eine entzündungshemmende Wirkung. Allantoin ist eine mit Harnsäure verwandte Substanz, die der Beinwell für Speicherung und Transport des von ihm reichlich aufgenommenen Stickstoffs nutzt. Auf die menschliche Haut aufgebracht, fördert Al-

STECKBRIEF BEINWELL



Beinwell (*Symphytum officinale* L.) gehört zur Familie der Raublattgewächse (Boraginaceae).

50 bis 150 Zentimeter hoch werdende Staude, die auf feuchten Wiesen, an Wasserläufen und Wegrändern von Mai bis August blüht.

Die Pflanze enthält neben den Wirkstoffen Allantoin, Rosmarinsäure, Schleim- und Gerbstoffe auch lebertoxische Pyrrolizidin-Alkaloide (PA).

Ein Verzehr von Blättern der Pflanze – sie wurden früher als Wildgemüse genossen bzw. herausgebacken oder aber auch dem Pfeifentabak beigemischt – und das Trinken von Beinwelltee (wurde früher bei Magenbeschwerden, Bronchitis und bei grippalen Infekten bzw. als Gurgelwasser bei Rachenkatarrh eingesetzt) ist auf Dauer als gesundheitsschädlich einzustufen. Man sollte darauf verzichten.

Die äußerliche Anwendung von Cremes und Salben bei Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen auf intakter Haut hat sich bestens bewährt.

Salben mit Beinwell sollte man bei größeren Wanderungen immer dabei haben.

lantoin die Wundheilung und wird daher oft auch als isolierte Substanz in dermatologischen Präparaten verwendet.

Hilfreich bei stumpfen Verletzungen

Salben und Gele mit Beinwellauszügen haben sich zur Behandlung von sogenannten stumpfen Traumen wie Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen sehr bewährt. Ihre Wirksamkeit wurde inzwischen in mehreren klinischen Studien nachgewiesen. Zugleich traten unerwünschte Wirkungen im Vergleich zu synthetischen Entzündungshemmern deutlich seltener auf. Dem Beinwell wurde und wird in der Naturheilkunde – im Unterschied zu Arnika und Ringelblume (Calendula) – ein spezieller Bezug zum Knochen und zur Knochenhaut nachgesagt. Er wird daher bei Brüchen und Knochenhautentzündungen bevorzugt verwendet. Mo-

derne Beinwellcremes und -salben können heute als sicher und wirksam eingestuft werden.

Alkaloide, ein Lebergift

Die frischen Beinwellblätter besitzen einen hohen Proteingehalt. Früher wurden sie teilweise für Nahrungsmittel verarbeitet oder dem Tabak beigemischt. Doch neben dem Allantoin und den schon erwähnten und erwünschten therapeutischen Substanzen bildet der Beinwell auch potentiell eher problematische Substanzen, die sogenannten Pyrrolizidin-Alkaloide (PA). PAs schädigen die Leber, in kleinen Mengen jedoch nicht akut, sondern chronisch. Symptome einer Schädigung wie Appetitlosigkeit und Müdigkeit treten, falls überhaupt, erst nach Wochen oder Monaten auf und werden dann häufig anders gedeutet.

Für die kanzerogene, lebertoxische und mutationsfördernde Wirkung

ist allerdings eine bestimmte Strukturvoraussetzung und Mindestzufuhrmenge in Mikrogramm über einen langen Zeitraum erforderlich. Eine häufige wiederholte Zufuhr kann dann zur Schädigung der Leber und wie der Alkohol zu Leberzirrhose führen. Von einer heute nicht mehr üblichen Teezubereitung aus Pflanzenteilen ist daher abzuraten. Eine Einschränkung in Hinsicht auf die Anwendungsdauer moderner, in Apotheken erhältlicher Präparate entfällt jedoch. Allerdings ist zu beachten, dass Symphytumzubereitungen nur auf intakter, nicht verletzter Haut angewendet werden dürfen.

Empfehlung für Sportler

Die Wirksamkeit von Dermatika mit Auszügen aus dem Beinwell wurde bei Verstauchungen des Sprunggelenks – eine der häufigsten Sportverletzungen, etwa beim Umknicken – in Doppelblind-

versuchen erfolgreich nachgewiesen. Dabei gingen Schmerz und Schwellungen des Gelenks deutlich schneller zurück als bei einem Scheinmedikament.

Auch die Beweglichkeit wurde rascher wiederhergestellt. Für sportlich aktive Menschen, die sich für pflanzliche Arzneimittel interessieren und möglicherweise eine bekannte Überempfindlichkeit auf Arnika oder andere Korbblütler, wie die Ringelblume aufweisen, können Beinwellpräparate als Dermatika zur äußerlichen Anwendung eine interessante Alternative für die Behandlung von kleineren Sportverletzungen darstellen.

Präparate mit Beinwell gibt es in Form von Salben, Gelen und Tinkturen in der Apotheke. Ein hoch dosierter Spezialextrakt der Beinwellwurzel ist etwa die Kytta-Salbe®. Die Anwendungsdauer pro Jahr sollte hier allerdings maximal bei vier bis sechs Wochen liegen.



Klinikum rechts der Isar
Technische Universität München



Klinik und Poliklinik für Augenheilkunde
Klinikum rechts der Isar



Wenn die Augenlinse eingetrübt ist, hilft nur die graue-Star-Operation.

Moderne Kunstlinsen für perfektes Sehen

Die **Trübung der Augenlinse** ist ein ganz natürlicher Vorgang und wird als „**grauer Star**“ bezeichnet. Die Sicht erscheint trübe wie durch ein Milchglas.
Hier hilft nur eine **Operation**. Durch die Entfernung der alten, trüben Linse und das Einsetzen einer klaren Kunstlinse wird die Sicht wieder scharf.
Durch die Stärke und Beschaffenheit der modernen Kunstlinsen kann nahezu jeder Brillenfehler ausgeglichen werden (Kurz- und Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung).

Neben Linsen die ein stufenloses Sehen, wie bei einer Gleitsichtbrille, ermöglichen, werden heute gelb gefärbte Linsen, zum Schutze der Netzhaut, implantiert.
Neuste Technologien machen es möglich, sogar **nach der Operation** durch Lichtbestrahlung die Kunstlinse **noch feiner einzustellen**.

Wir beraten Sie gerne!



Als „Gleitsichtbrille im Auge“ bezeichnet man multifokale Kunstlinsen. Die verschiedenen Zonen der Linse ermöglichen stufenloses Sehen in jeder Entfernung.



Kontakt:

Klinik und Poliklinik für Augenheilkunde
Klinikum rechts der Isar
Ismaninger Str. 22
81675 München

Tel. (089) 41 40-23 20
Fax (089) 41 40-48 58
Email: augenklinik@lrz.tum.de
www.augenklinik.med.tum.de



Der Augenarzt berät Sie gerne bei der Wahl der richtigen Kunstlinse.

