
Inhalt

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 – *Symphytum bulbosum*
- 50** Der Sumpf-Beinwell – *Symphytum officinale* ssp. *uliginosum*
- 51** Der Kaukasus-Beinwell – *Symphytum caucasicum*
- 53** Der Bodendecker – *Symphytum grandiflorum*

56 Inhaltsstoffe

- 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

73 Wesen und Signatur des Beinwells

- 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
-
- ## **88** Heilwirkung
- 90** Beschwerden des Bewegungsapparats
 - 93** Wundheilung
 - 95** Weitere Anwendungen
 - 99** Vorgaben für den medizinischen und therapeutischen Gebrauch
 - 99** Anwendung bei Kindern
 - 100** Nebenwirkungen

101 Beinwell in der Homöopathie

- 101** Herstellung der homöopathischen Heilmittel
- 102** Urtinktur zur äußereren Anwendung
- 102** Globuli zur inneren Anwendung
- 103** *Symphytum* bei der Einnahme von Hochpotenzen

**105 Praktische Anwendung in Heilkunde,
Kosmetik, Küche und Garten**

- 106 Beinwell sammeln und verarbeiten**
- 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 Schüttelemulsion
- 122 Hydrolat

- 127 Beinwellrezepte für die Gesundheit**
- 127 Ölauszüge
- 130 Tinkturen
- 131 Salben und Cremes
- 138 Auflagen, Kompressen und Wickel mit Beinwellwurzel
- 143 Emulsionen

- 145 Beinwell in der Kosmetik**
- 145 Erholung für gestresste Haut
- 154 Mund- und Zahnpflege

- 157 Kulinarisches mit Beinwell**
- 157 Vom Kriegsgemüse zur Sterneküche
- 158 Eiweiß in Mengen
- 159 Beinwell küchenfertig zubereiten
- 160 Rezepte

- 170 Magischer Beinwell**
- 170 Wurzel-Amulette
- 172 Magische Bräuche
- 173 Märchen und Sagen

- 174 Räuchern mit Beinwell**
- 174 Auf dem Stövchen**
- 177 Auf der Kohle**

- 179 Beinwell für Tiere**
- 179 Futter für Esel und Elefanten**
- 180 Heilt Bänder, Sehnen und Gelenke**

- 183 Beinwell im Garten**
- 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**