

---

# 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 äußeren 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 Schüttlemulsion
- 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

<b>174</b>	<b>Räuchern mit Beinwell</b>
174	Auf dem Stövchen
177	Auf der Kohle
<b>179</b>	<b>Beinwell für Tiere</b>
179	Futter für Esel und Elefanten
180	Heilt Bänder, Sehnen und Gelenke
<b>183</b>	<b>Beinwell im Garten</b>
184	Aussaat und Vermehrung
185	Standort
186	Insektenbesuch
188	Gartendünger aus Comfrey-Blättern
191	Wachstumshelfer für Stecklinge und Baumbast
191	Nährstoffe für den Nährstofflieferanten
<b>193</b>	<b>Nachweise</b>
196	Literatur
200	Dank
201	Die Autorin
202	Stichwortverzeichnis