

## Saft und Kraft aus Maja's Chrüterstübli: Beinwell

«Für wen habe ich all die Jahre meine Kräfte gespeichert», klagt der Beinwell. «Das Kind spielte mit dem Löwenzahn, der Jüngling schenkte die Rose. Und mich haben sie vergessen.» Plötzlich hörte der Beinwell schnelle, schwe-

re Schritte. So war doch die Mutter immer gelaufen, wenn sie ihn zum Kochen oder für eine Salbe gebraucht hatte. «Wo ist nur der Beinwell?», hörte er ihre Stimme rufen. «Hoffentlich wächst er noch in dieser Wildnis. Wo ist

er denn? Ich brauche ihn doch so dringend!» Sie bog hastig das Gras und all das Unkraut zur Seite, bis sie ihn endlich fand. «Dem Himmel sei Dank!», rief sie, und zum ersten Mal seit sein Samen in die Erde gefallen war, sprach je-

mand zu ihm: «Beinwell, ich flehe dich an, nimm all deine Kraft mit ins Haus. Du musst meinen Sohn heilen, den sie mir mit furchtbaren Wunden aus dem Krieg gebracht haben. Du bist meine letzte Hoffnung!» Dann riss sie alle Blätter und Wurzeln, die sie finden konnte, aus der Erde.

Das ist ein Ausschnitt aus Folke Tegethofs «Neue Kräutermärchen», der bereits ziemlich deutlich anzeigt, in welche Richtung die Wirkung des Beinwells, auch Wallwurz oder seltener Beinwurz genannt, gehen könnte.

### Heilwirkungen

Seit jeher ist der Beinwell ein «Allerweltsmittel» für Knochen, Wunden und Gewebe. Beinwell ist eine wichtige Arzneipflanze bei Gelenksbeschwerden, Knochenbrüchen, Prellungen, Drüsenentzündungen, Brustentzündungen, Narbenschmerzen – er lässt auch alte Narben verschwinden – und wird in Kombination mit der Blacke auch bei Sehnenentzündungen und Gicht verwendet. Hier kommen ver-

schiedene Zubereitungsformen wie Wickel, Salbe oder Cremes zum Zug.

### Wildkräuterküche

Die Blüten des Beinwells kann man im Salat als Dekoration einsetzen. Weiche Blätter kann man fein geschnitten im Salat oder gekocht als Spinat verwenden. Für den Salat empfiehlt es sich, die haarigen Blätter zuvor mit dem Wallholz zu quetschen.

Die Wurzeln des Beinwells verwendet man zwischen Oktober und März. Sie werden in Öl kurz angedämpft und mit Gemüsebrühe und etwas Zitronensaft weichgekocht. Sie schmecken ähnlich wie Schwarzwurzeln.

### Gut zu wissen

Die Wurzeln sollten von Oktober bis März gesammelt werden, da sich dann durch den Rückzug der Blätter die Kraft in den Wurzeln ablagert. Aber keine Angst: Auch wenn die Wurzeln geerntet werden, stirbt die Pflanze nicht ab. Im Gegenteil, sie vermehrt sich sogar besser.

Die Blätter des Beinwells enthalten ausserdem viel Kieselsäure. Sie eignen sich auf abgeernteten Gemüsebeeten als Deckmaterial und können so den Boden verbessern.

Braucht man den Beinwell im Sommer und hat keine Salbe zur Hand – zum Beispiel bei einer Verstauchung oder Prellung – so bietet sich als Alternative ein Wickel an (siehe Rezept).

Maja's Chrüterstübli  
Fryberger Rösselerhof, Mandach  
[www.fryberger-roesslerhof.ch](http://www.fryberger-roesslerhof.ch)

## Beinwellsalbe

- 500 g frische Beinwellwurzeln aus dem Garten
- 20 g Wollfett aus der Apotheke/Drogerie
- 500 ml kaltgepresstes Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl
- 70 g ungebleichte Bienenwachspellets aus der Apotheke/Drogerie

Das Wollfett (Lanolin) in einem Topf schmelzen und mit dem Öl vermischen. Währenddessen die Wurzeln gut waschen, klein schneiden, mit einem Tuch trocknen und anschliessend unter die Öl- und Wollfettmasse mischen und zirka 20 Minuten unter ständigem Rühren erhitzen. Nicht kochen!

Die Pflanze vom Herd nehmen, und die Masse über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Morgen das Ganze erneut kurz erhitzen, aber wieder nicht kochen. Durch ein Leinentuch sieben, danach dieses gut ausdrücken und die Flüssigkeit in einen sauberen Topf zurückschütten. In einem anderem Topf die Wachspellets im Wasserbad schmelzen und unter Rühren zu der Öl-Wollfettmischung hinzugeben und nochmals erwärmen, bis eine gleichmässige Masse entsteht. Die Salbe in saubere, mit Alkohol gereinigte Töpfchen geben. So sollte die Salbe mindestens ein Jahr haltbar sein.



## Wickel

3 bis 5 grosse Beinwellblätter mit dem Wallholz zerquetschen und ca. 10 Minuten direkt auf die betroffene Stelle auflegen, ein Küchentuch darumbinden und das mehrmals täglich. Bei empfindlicher Haut kann man noch ein Küchentuch zwischen Haut und Blätter legen.