

16. Bewegungsapparat: Knochen – Muskeln - Gelenke

Beinwell

Symphytum officinale

Ihr deutscher Name „Beinwell“ beschreibt ziemlich genau die heilende Wirkung auf das Knochensystem. Die Silbe „well“, die auf das altdeutsche Verb „wallen“ zurück geht, bedeutet soviel wie „zusammenwachsen“. Bereits im Altertum wusste man von der positiven Wirkung des Beinwells bei Knochenbrüchen und Wundheilung.

Sein Wirkungsspektrum reicht von Gelenkschmerzen über Verletzungen des Bewegungsapparates bis hin zu schlecht heilenden Wunden. Vor allem die Inhaltsstoffe Allantoin und Rosmarinsäure fördern das Wachstum von Knochen-, Knorpel- und Muskelzellen.

Volksglauben: Wer Blätter des Beinwells um die Bettlade streute, hoffte auf nächtliche Ruhe, denn Wanzen und Flöhe würden an den borstig behaarten Blättern kleben bleiben.

Weitere Heilpflanzen zu diesem Thema: Angelika (*Angelica archangelica*), Goldrute (*Solidago virgaurea*), Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), Lavendel (*Lavandula officinalis*), Schafgarbe (*Achillia millefolium*), Thymian (*Thymus vulgaris*), Weinraute (*Ruta graveolens*)



Foto: pixabay.com