

Rauer Beinwell

Symphytum asperum

Boraginaceae · Symphytum · Boraginales · Magnoliopsida



WIRKUNG

- Entzündungshemmend und schmerzlindernd
- Wundheilung
- Hustenstiller

ANWENDUNG

- Salben oder Umschläge für äußere Anwendung
- Tee oder Sirup innerlich (nur kurzfristig)

VOLKSMEDIZIN IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM

Hildegard von Bingen nutzte *Symphytum officinale* (Comfrey) in ihrer Heilkunde vor allem äußerlich für Wundheilung und zur Linderung von Entzündungen. Sie warnte jedoch davor, Comfrey übermäßig oder über längere Zeit innerlich einzunehmen.

ÜBERLIEFERTE HEILWIRKUNGEN

- Gelenkschmerzen
- Muskelverhärtungen
- Verstauchungen
- Regeneration von Haut und Gewebe
- Husten und Bronchitis

ÜBERLIEFERTES WISSEN

- Hildegard von Bingen nutzte Comfrey äußerlich für Wundheilung und Entzündungen, warnte aber vor innerlicher Einnahme

STANDORT

Sonnig bis halbschattig, feuchte, nährstoffreiche Böden

VERWENDETE PFLANZENTEILE

- Blätter
- Wurzeln

ZUBEREITUNG

- Salbe

- Tee
- Sirup

ERNTZEIT

- Teil: Blätter · Monate: [5, 6, 7, 8, 9] · Hinweis: Optimal vor der Blüte für höchste Wirkstoffkonzentration. · Mondphase: zunehmend
- Teil: Wurzel · Monate: [3, 4, 10, 11] · Hinweis: Ideal im Frühling (vor dem Austrieb) oder Herbst (nach der Blüte). · Mondphase: abnehmend

SAMMELN

Sammelzeit: Blätter: April bis Mai, Wurzeln: Spätherbst oder zeitiges Frühjahr | Pflanzenteile: Blätter, Wurzeln

INHALTSSTOFFE

- Pyrrolizidin-Alkaloide

IN DER KÜCHE

- Junge Blätter können wie Spinat zubereitet werden
- Wurzeln selten als Gemüse verwendet

SICHERHEIT UND WECHSELWIRKUNGEN

GIFTIGKEIT

stark

GIFTIGE TEILE

- Wurzel
- Blatt
- Kraut

VERGIFTUNGSZEICHEN

Die Pyrrolizidinalkaloide werden in der Leber zu reaktiven Zwischenstufen umgebaut und schädigen die kleinen Lebervenen — es entsteht das hepatische sinusoidale Obstruktionssyndrom. Warnzeichen sind Müdigkeit, Appetitverlust, Gelbfärbung von Haut und Augen, Oberbauchschmerzen und dunkler Urin. Die Schädigung entwickelt sich schleichend über Wochen bis Monate; gefährlich ist vor allem die dauerhafte Aufnahme kleiner Mengen.

GEGENANZEIGEN

- Schwangerschaft
- Leberprobleme
- Kinder

WECHSELWIRKUNGEN

Zu Wechselwirkungen liegen uns hier keine Angaben vor. Das heißt nicht, dass es keine gibt. Wenn du Medikamente nimmst, frag bitte deine Ärztin oder in der Apotheke nach.