

Gegen Muskelkater & Co.

Schon lange wird **BEINWELL** geschätzt: Es lindert Schmerzen, unterstützt die Geweberegeneration, hemmt Entzündungen. Und mit wenigen Handgriffen ist die Medizin aus dem Garten sogar selbst hergestellt.

Wenn es im Rücken zwickt oder die Muskeln nach einer Belastung ächzen, kann eine altbewährte Heilpflanze aus dem Garten die Schmerzlinderung unterstützen: Beinwell wird seit Jahrhunderten bei Beschwerden des Bewegungsapparates eingesetzt. Ob als Salbe, Tinktur oder Fußbad – die robuste Pflanze enthält mehrere Inhaltsstoffe, die die Regeneration unterstützen können.

Echter Beinwell (*Symphytum officinale* L.) gehört zur Familie der Raublattgewächse. Typisch sind seine behaarten Blätter, borstigen Stängel und die violetten Blüten. In unseren Breiten wächst er vor allem auf feuchten Wiesen und an Gewässerrändern. Schon früh wurde die Pflanze in der Volksmedizin geschätzt, da sie verschiedene wirksame Inhaltsstoffe enthält. Besonders relevant ist Allantoin, das die Geweberegeneration unterstützen kann. Daneben legen sich enthaltene Schleimstoffe wie ein schützender Film auf die Haut und wirken beruhigend, während Rosmarinsäure entzündungshemmende Eigen-

schaften besitzt. Gemeinsam können diese Substanzen dazu beitragen, Schwellungen zu reduzieren, Schmerzen zu lindern und den Heilungsprozess zu unterstützen.

Wichtig: Beinwell ist ausschließlich zur äußerlichen Anwendung geeignet. Von einer inneren Anwendung – etwa als Tee oder in Kapselform – wird ausdrücklich abgeraten. Der Grund sind sogenannte Pyrrolizidinalkaloide, die unter anderem die Leber schädigen können.

TYPISCHE ANWENDUNGSGEBIETE

Beinwell wird traditionell bei zahlreichen Beschwerden des

Wächst auf feuchten Wiesen: Die behaarten Blätter, borstigen Stängel und violetten Blüten sind typisch für Beinwell. Verwendet werden die Wurzel und das oberirdische Kraut.

Grafik: eskymaks
via imago-images.de

Bewegungsapparates eingesetzt – vor allem bei Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen, Sehnenreizungen und Gelenksbeschwerden. Auch nach intensiver körperlicher Belastung, etwa durch Sport oder körperliche Arbeit, kann die Anwendung als angenehm empfunden werden. Idealerweise erfolgt sie möglichst früh im Heilungsprozess, um diesen zu unterstützen.

Verwendet werden sowohl die Beinwellwurzel (*Symphyti* ra-

dix) als auch das oberirdische Kraut (*Symphyti herba*). Die Wurzel ist auf europäischer Ebene durch das Herbal Medicinal Product Committee (HMPC) als traditionelles pflanzliches Arzneimittel anerkannt. Für die Blätter zeigen zudem klinische Studien Hinweise auf eine Wirksamkeit bei Prellungen, Verstauchungen sowie Muskel- und Gelenkschmerzen.

Am häufigsten wird Beinwell in Form von Salben verwendet – insbesondere bei Verspannungen und Muskelkater. Diese sind als Fertigarzneimittel in der Apotheke erhältlich, lassen sich aber auch mit wenigen Handgriffen selbst herstellen. Dafür wird zerkleinerte Beinwellwurzel (oder Pulver) mit einem hautfreundlichen Öl wie Mandel- oder Jojobaöl gemischt und bei niedriger Temperatur etwa 30 Minuten erwärmt. Anschließend wird die Mischung abgeseiht und mit geschmolzenem Bienenwachs oder einer pflanzlichen Alternative verrührt, bis

eine streichfähige Konsistenz entsteht.

Wer möchte, kann einige Tropfen ätherisches Öl für den Duft hinzufügen. Die Salbe ein- bis mehrmals täglich dünn auftragen und sanft einmassieren, das kann die Durchblutung zusätzlich anregen.

Ein Beinwell-Fußbad ist schnell zubereitet und kann nach langen Tagen auf den Beinen oder nach sportlicher Belastung dazu beitragen, beanspruchte Füße und Waden zu entspannen und die Muskulatur zu lockern. Dafür wird eine Handvoll getrockneter Beinwellblätter mit heißem Wasser übergossen und etwa zehn bis 15 Minuten ziehen gelassen. Anschließend mit warmem Wasser auffüllen und die Füße rund 15 Minuten darin baden. Bei Bedarf kann das Fußbad regelmäßig wiederholt werden.

BEINWELL-TINKTUR FÜR UNTERWEGS

Für die Anwendung zwischen-

den eignet sich eine Beinwell-Tinktur – etwa bei kleineren Prellungen, leichten Verstauchungen oder muskulären Beschwerden. Dafür werden 150 Gramm frische oder 100 Gramm getrocknete, grob zerkleinerte Beinwellwurzel mit 500 Millilitern Alkohol (mindestens 40 Prozent) in ein verschleißbares Gefäß gegeben. Dieses wird mindestens drei Wochen dunkel gelagert und gelegentlich geschüttelt, damit sich die Inhaltsstoffe gut lösen. Anschließend wird die tiefdunkle Tinktur abgeseiht und in eine saubere Flasche gefüllt. Kühl und lichtgeschützt gelagert ist sie rund zwei Jahre haltbar. Zur Anwendung werden einige Tropfen auf die betroffene Stelle gegeben oder als Umschlag verwendet.

Beinwell ist ein bewährtes Hausmittel bei stumpfen Alltagsverletzungen, Muskelkater oder leichten Überlastungsbeschwerden. Dennoch sollte die Pflanze stets verantwortungsvoll eingesetzt werden. Offene

oder gereizte Hautstellen sollten nicht damit behandelt werden. Auch in Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Kindern im Alter unter drei Jahren wird von der Anwendung abgeraten, da hierzu keine ausreichenden Erkenntnisse vorliegen.

Außerdem gilt: nicht dauerhaft anwenden. Auch wenn die problematischen Alkaloide über intakte Haut kaum aufgenommen werden, sollte Beinwell ohne ärztlichen Rat insgesamt nicht länger als zehn Tage verwendet werden. Bei starken oder anhaltenden Beschwerden ist medizinischer Rat ohnehin immer empfehlenswert.

EIN ALTES HAUSREZEPT

150 Gramm frische, grob zerkleinerte Beinwellwurzel mit 500 Millilitern Alkohol in ein Gefäß gegeben und mindestens drei Wochen dunkel gelagert, lässt eine Tinktur entstehen, die gegen leichte Prellungen und Verstauchungen wirkt.

Nasse Keller? Feuchte Wände? Undichter Balkon?

- 30 Jahre Erfahrung
- 10 Jahre Gewährleistung
- TÜV-zertifiziert
- qualifiziertes Fachpersonal
- Sauberkeitsgarantie
- Festpreis

sanierungsfachbetrieb für feuchte bauwerke

Ehlbeek 17 · 30938 Burgwedel
www.innotech-team.de
Tel. 05139/27 82 60

www.innotech-team.de
Nasse Keller? Feuchte Wände? Undichter Balkon? Anmelden!

Fachbetrieb für Bautenschutz

www.tuv.com
ID 0000001510



Am häufigsten angewendet: Beinwell als Salbe gibt es als Fertigarzneimittel in der Apotheke.

Foto: IMAGO/Depositphotos

Große Nachfrage, große Freude: Kunden sichern sich hochwertige Möbel zum halben Preis bei Möbel Staudé

50 % Rabatt auf gekennzeichnete Möbel und Küchen –
70 % Rabatt auf gekennzeichnete Teppiche – Aktion aufgrund des Umbaus verlängert

Hannover, August 2026 – Der Ende Juli gestartete Sonderverkauf von Möbel Staudé und Küchen Staudé anlässlich des bevorstehenden Umbaus beider Hannoveraner Filialen stößt auf außerordentlich große Resonanz. Angesichts des großen Kundenzuspruchs verlängert das Unternehmen die Rabattaktion mit echten 50% auf ausgewählte, entsprechend gekennzeichnete Möbel und Küchen bis Anfang September. Der Verkauf findet weiterhin ausschließlich vor Ort statt.

„Unsere Kunden wissen die hochwertigen Möbelstücke zu schätzen und nutzen jetzt die günstigen Aktionspreise“, freut sich Geschäftsführer Helmut Staudé. „Weil weiterhin viele attraktive Stücke verfügbar sind und die Nachfrage ungebrochen ist, verlängern wir den Sonderverkauf bis Anfang September.“

Die Verlängerung kommt vielen Kundinnen und Kunden gelegen: Am 12. August enden in Niedersachsen die Sommerferien, und mit dem Alltag beginnt für viele Familien auch die Planung für Kinder- oder Arbeitszimmer. Wer sich jetzt entscheidet, profitiert vom Rabatt und kann reduzierte Stücke direkt mitnehmen.

Auch in der Verlängerung profitieren Interessierte von persönlicher Beratung vor Ort: Möbel, Küchen und Teppiche sind klar gekennzeichnet, können in Ruhe getestet und anschließend sofort mitgenommen oder geliefert werden. Betroffenen sind unter anderem Sofas, Betten, Schränke, Essgruppen, Teppiche und Leuchten sowie

ausgewählte Einbauküchen inklusive Beratung und Aufmaß.

Am Verzicht auf einen Online-Verkauf hält das Unternehmen bewusst fest. „Möbel und Küchen sind keine Produkte, die man nur auf einem Bildschirm beurteilen sollte“, so das Unternehmen. „Unsere Kundinnen und Kunden schätzen es, die Qualität unserer Marken direkt zu erleben – die Haptik des Teppichs, die Sitzhaltung, die Raumwirkung einer Küche. Das gelingt nur bei einem persönlichen Besuch.“

Da der Umbau der Ausstellungsflächen in Kürze beginnt, ist die Verlängerung bis Anfang September gleichzeitig die letzte Gelegenheit, stark reduzierte Artikel zu sichern. Viele der ursprünglich gekennzeichneten Stücke sind bereits verkauft; Interessierte sollten sich daher zeitnah selbst ein Bild machen.

Möbel Staudé und Küchen Staudé sind seit fast 100 Jahren feste Größen im Hannoveraner Möbel- und Küchenhandel. Beide Häuser stehen für persönliche Beratung, regionale Verwurzelung und ein Sortiment von klassischen Wohnmöbeln bis zu individuell geplanten Einbauküchen. Mit dem bevorstehenden Umbau investiert das Unternehmen in moderne Ausstellungsflächen für ein noch besseres Einkaufserlebnis.

Weitere Informationen zum verlängerten Sonderverkauf, den Öffnungszeiten sowie den Standorten der beiden Filialen finden Interessierte auf der Website unter www.moebel-staude.de.

Birding boomt

Amsel, Drossel, Fink und Star – und vielleicht ein seltenes Exemplar kann man bei der Vogelbeobachtung entdecken. So gelingt der Start.

Oft reicht schon ein moderner Begriff, damit etwas trendet. Birding etwa: Es bezeichnet Vogelbeobachtung – Menschen halten nach Vögeln Ausschau, treffen sich dafür in Gruppen und teilen ihre Erfahrungen auf Social Media. Das Schöne daran: Es ist ein Hobby mit Erfolgsgarantie – wer mit offenen Augen und Ohren durch die Landschaft gehe, begegne fast überall Vögeln, heißt es von der Deutschen Wildtier Stiftung. Das Beobachten der Tiere in freier Natur sei gleichermaßen spannend wie entspannend. Mit diesen drei Tipps der Stiftung gelingt ein schneller Einstieg ins Birding:

Der richtige Ort und Zeitpunkt: Am besten kann man Vögel in den frühen Morgen- und Abendstunden beobachten. Denn kurz vor Sonnenaufgang und -untergang sind die meisten Vögel aktiv. Eulen und Käuze sieht und hört man besser unter dem Sternenhimmel. Ideal für Entdeckungen sind Naturschutz- und Landschaftsschutzgebiete, vielleicht sogar mit Aussichtsplattformen an Sammelplätzen oder Brutgebieten. In Städten können Vogelfans Kleingärten, Parks, Friedhöfe oder alte Industriebrachen aufsuchen.

Die passende Ausrüstung: Die Stiftung empfiehlt ein 8x42-Fernglas, das bedeutet: Das Bild ist achtfach vergrößert, die Frontlinse hat 42 Millimeter Durchmesser. Eine große Linse

ist sinnvoll, weil das Glas dann mehr Licht einfängt und sich auch für schlechte Lichtverhältnisse eignet. Robuste Kleidung ist praktisch, am besten mit Taschen für ein Mücken- und Zickenspray und ein Notizbuch mit Stift. Wer länger unterwegs ist, braucht etwas Proviant.

Das korrekte Verhalten: Ruhiges Verhalten ist das A und O, denn Vögel reagieren empfindlich auf plötzliche Gesten oder laute Geräusche. Bewegen Sie sich langsam und bedächtig,

setzen Sie sich lieber still an eine Hecke oder den Waldrand, statt viel herumzulaufen. Bleiben Sie auf ausgewiesenen Wegen und verfolgen Sie die Tiere nicht für bessere Fotos. Vor allem Nester sind tabu! Die Wildtier Stiftung bittet auch darum, die Tiere nicht mit Tonaufnahmen anzulocken – das kann ein Revierverhalten auslösen, Stress verursachen und die Brutpflege stören.

Zum Experten werden: Wer das Hobby nicht nur für sich

selbst macht, sondern darüber hinaus etwas für die Wissenschaft tun möchte, kann seine Beobachtungen zum Beispiel auf der Internetplattform „ornitho.de“ oder in der entsprechenden App „Naturalist“ melden. Diese Daten bündelt der Dachverband Deutscher Avifaunisten (DDA) für wissenschaftliche Auswertungen und den Artenschutz. Nebenbei entsteht laut dem DDA ein ganz persönliches Orni-Tagebuch mit Fotos und Tonaufnahmen.



Ein Fernglas, robuste Kleidung und Bestimmungshilfen wie Bücher oder Apps sorgen für ein erfolgreiches Naturerlebnis.

Foto: Christin Klose/dpa-tmn