

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 10 (1953)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Symphosam  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968985>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Auch von den Naturvölkern wird der Lehm verwendet, und selbst in der Tierheilpraxis hat sich der Lehm ausgezeichnet bewährt. Die Schönheitspflege verwendet ihn zu Gesichtsmasken. In Sportkreisen bleibt er ebenfalls nicht unbeachtet, da er bei Verstauchungen und anderen Schädigungen gerne zugezogen wird. Seit Jahrhunderten hat sich demnach die Lehmbehandlung bewährt. Ganz besonders ist die Kombination von Lehm und Heilkräutern zu empfehlen. Anstatt nur einen Kräuterwickel anzuwenden, kann man die entsprechenden Kräuter mit dem Lehm zusammen gebrauchen. Der Lehmbrei wird hiebei ganz einfach nur mit dem heißen Kräutertee angerührt und der Wickel auf diese kombinierte Weise durchgeführt. Dadurch kann man die Wirkung verstärken oder sogar vervielfachen.

Will man eine erfolgreiche Lehmbehandlung erzielen, dann ist es unbedingt notwendig, die Wirksamkeit des Lehms gut zu erkennen. Es gibt Leute, die den Lehm verwenden, wo Bockshornkleesamen oder Leinsamen gebraucht werden sollte. Dies nun ist falsch. Lehm kann man nicht gebrauchen, um beispielsweise bei einer Furunkulose die Eiterstoffe zu sammeln und zur Ausscheidung zu drängen. Hiezu sind, wie bereits schon erwähnt, warme Auflagen von Bockshornklee oder Leinsamen erforderlich, denn Lehm verteilt, er sammelt nicht.

#### Gebrauchsanweisung

Je nach der Jahreszeit können die Lehmwickel kalt oder warm vorgenommen werden. Wer gegen Kälte empfindlich ist, zieht warme Wickel vor, ja er kann sogar über die Lehmauflage noch ein heißes Kräutersäcklein legen, was die Wärme besser zusammenhält. Bei Auflage eines kalten Lehmwickels wird ein solch heißes Kräutersäcklein die Kältewirkung sofort wieder ausschalten.

Für eine kleine Lehmauflage reicht in der Regel ein Esslöffel voll Lehm, der mit Tee zu einem dünnen Brei angerührt wird. Diesen Lehmbrei streicht man gleichmäßig auf ein Leinentüchlein und zwar ca. 3–5 Millimeter dick, worauf der Brei auf die zu behandelnde Stelle gelegt wird. Sehr gut hat sich die Zugabe von Johannissöl bewährt, besonders, wenn es sich um entzündete Stellen, vor allem um Nervenentzündungen handelt. Die Zugabe von Johannissöl hat zudem noch den Vorteil, dass der Lehm dadurch nicht austrocknet und somit nicht bröcklig und hart wird. Da er kompakt bleibt, kann er ohne grosse Umstände wie eine Packung weit besser abgenommen werden, was besonders für empfindliche Patienten sehr vorteilhaft ist.

Es ist zweckmäßig, die Lehmwickel über Nacht aufzulegen, da sie nachts weniger stören und man tagsüber womöglich gleichwohl seinen Pflichten nachgehen kann.

Es gibt nun gewisse Fälle, vor allem bei chronischen Leiden, bei denen es vorteilhaft ist, wenn man die Lehmwickel im Wechsel mit den Kohlblätterwickeln durchführt und zwar aus dem einen Grund, weil der Lehm verteilt und der Kohl eher zieht. Durch die Wechselwirkung entsteht eine gewisse natürliche, leichte Reiztherapie, die eine Reaktion hervorruft, welche bei chronischer Erkrankung, vor allem bei rheumatisch arthritischen Leiden vorteilhaft ist.

Auch innerlich eingenommen, wirkt Lehm ganz grossartig bei Durchfall, bei Darmschleimhautentzündungen, wo die übrigen Medikamente dann direkt in das Lehmwasser gegeben werden können.

Eine gute Darmreinigung erzielt man, wenn man jährlich ungefähr zweimal etwa 8 Tage eine Lehmkur durchführt. Hiezu eignet sich der weisse, sandfreie Lehm besser als der gelbe, obwohl Letzterer auch zu diesem Zwecke gebraucht werden kann.

#### Kräuterwahl

Bei Geschwulsten eignet sich zum Zubereiten des Lehmzinnkrauttee oder Eichenrindentee sehr gut. Bei Nervenentzündungen verwende man Melissentee. Für

rheumatische Leiden ist Tee aus Eukalyptusblättern, aus Wacholdernadeln, aus Quendel, kleinem Kostens oder wildem Thymian vorteilhaft. Alle diese aromatischen Tees sollen nur überbrüht und nicht gekocht werden, während die nicht aromatischen kurze Zeit gekocht werden können. Den abgebrühten oder gekochten Tee siebt man durch und bereitet mit dem reinen Teeabsud den Lehmbrei zu. Wenn man den Tee in einem Säcklein zubereitet, dann kann man dieses Säcklein, nachdem man das Teewasser zum Anrühren des Lehmtes verwendet hat, wie erwähnt, noch heiß auf den Lehmwickel auflegen, was dessen Wärme länger zusammenhält.

## Syphosan

Syphosan ist eine schleimige Tinktur, die aus den Wurzeln der frischen, rohen Symphytum officinalis, einem Borretschgewächs, auch Wallwurz oder Beinwell genannt, gewonnen wird.

#### Innere und äussere Wirksamkeit

Innern eingenommen, wirkt Syphosan, wie jahrelange Versuche gezeigt haben, ausgezeichnet bei arthritischen Leiden, sowie auch gegen die oft beobachteten Störungen in der Blutzirkulation. Eigenartig ist, dass Syphosan sowohl bei tiefem Blutdruck als auch bei zu hohem Blutdruck angewendet werden kann und in beiden Fällen günstig wirkt. Es hilft also mit, unrichtige Druckverhältnisse zu regeln und zu normalisieren. Noch wichtiger als die Wirkung bei innerer Einnahme ist die äussere Anwendung. Syphosan wirkt als Einreibemittel bei Gicht und Schmerzen in den Gelenken vorzüglich. Diese stellen sich meist bei degenerativen, gichtigen Erscheinungen ein, bei denen Bewegungen ein knarrendes Geräusch verursachen.

Wenn man gleichzeitig auch innerlich mitwirkt, indem man die Ernährung auf Naturkost umstellt, dann kann man mit Syphosan einen vorzüglichen Erfolg erreichen. Selbst in Fällen, in denen langjährige, vergebliche Versuche durchgeführt worden sind, war es möglich, den fortschreitenden Prozess einer Arthritis oder Gicht zu stoppen und aufzuhalten.

Auch bei Nervenentzündung hat sich Syphosan als sehr dankbares und gutes Mittel erwiesen. Ueberall, wo am Körper Schmerzstellen und Druckempfindlichkeiten auftreten, die in den peripheren Nerven ihre Auswirkung finden, ist Syphosan das einfache, natürliche und gegebene Mittel.

Eigenartig ist auch, dass Syphosan regenerierend auf die Haut wirkt. Runzeln, Krähenfüsse, veraltete Haut, die durch kosmetische Mittel geschädigt worden ist, werden bei längerer Anwendung von Syphosan regeneriert. Soweit es dem Alter entsprechend möglich ist, erhält man dadurch wieder eine jugendfrische, straffe Haut. Syphosan gehört deshalb auch als Schönheitsmittel auf den Toilettentisch und zwar im Sinne eines Gesundheitsmittels, denn wahre Schönheit ist nicht aufgepinselt, sondern identisch mit Gesundheit. Verwendet man Syphosan zu diesem Zweck, dann ist es ratsam, abwechselnd auch ein gutes Salböl zur Gesichtspflege zu gebrauchen.

Auch bei Gesichtsschmerzen, woher immer sie auch ihren Ursprung haben mögen, wirkt sich Syphosan hervorragend beruhigend und heilend aus.

Mit Syphosan können auch Schürfungen, schlecht heilende, leichtere Wunden rascher geheilt werden. Es ist schmerzstillend und entzündungswidrig und wirkt auch bei blutunterlaufenen Stellen und Blutergüssen ganz vorzüglich.

Auch bei Venenentzündung hat sich Syphosan, besonders wenn man innerlich noch Hyperosan (Hypericum-Komplex) einnimmt, als äusseres Mittel erfolgreich bewährt. Wenn bei Krampfadern durch das direkte Betupfen der Wunde mit Syphosan starke Schmerzen

verursacht werden, dann betupft man einfach nur die Partien um die Wunde herum, was sehr vorteilhaft wirkt.

#### Acht Komponenten

Zum Abrunden und vervollständigen der Wirkung ist dem reinen Produkt der Symphytum officinalis noch der Frischpflanzenextrakt aus Hypericum perforatum beigegeben worden. Bekanntlich ist diese Pflanze als Blut- und Wundheilmittel altbewährt, wodurch Symphytum wesentlich unterstützt wird.

Auch Hamamelis gehört nach den Erfahrungen der alten Indianer in die Reihe wundheilender Mittel und selbst in der modernen Medizin hat es schon längst den gebührenden Platz als Wundheilmittel eingenommen.

Ein bewährtes, altes Bauernmittel ist Sanikel, der besonders eine hervorragende Heilwirkung bei schlecht heilenden Wunden aufweist. Schon seit Jahrhunderten ist er bei der Landbevölkerung als beliebtes Heilmittel bekannt. Leider wird er in vielen Gegenden zwar nur selten gefunden.

Solidago virgaurea, das nicht nur Goldrute heißt, sondern auch als heidnisches Wundkraut bekannt ist, trägt seinen Namen nicht umsonst, beweist dieser doch, dass es schon zur Zeit des Heidentums in unseren Gegenden als Wundheilmittel verwendet worden ist und zwar nicht zu Unrecht. Es wirkt entzündungswidrig und beschleunigt die Wundheilung. Sein Gehalt an aetherischen Ölen, Gerbstoffen und Saponinen wird dabei eine grosse Rolle spielen.

Auch unsere Arnika aus den Alpengegenden, die bis zu 2800 Metern hinauf zu finden ist und daher nicht umsonst auch Gamsblume heißt, hat sich seit Jahrtausenden bewährt, denn in den ältesten Schriften der Pflanzenheilkunde wird sie lobend erwähnt. Der Wurzelextrakt wirkt hervorragend bei der Wundheilung, besonders bei Quetschungen, bei denen Blut ins Gewebe ausgetreten ist. Arnika fördert die Blutzufuhr in die feinen Kapillaren und ist daher ein vorzüglicher Komponent zur unterstützenden Wirksamkeit aller soeben erwähnten hervorragenden Pflanzenheilmitteln.

Ein weiterer Komponent bildet der Schleim aus dem Quittensamen, der, besonders als Hautpflege- und Hautregenerierungsmittel bekannt ist. Quittenschleim könnte man gewissermassen als pflanzliches Glyzerin bezeichnen.

Neben diesen sieben Unterstützungsmitteln, die dem Symphytum-Extrakt beigegeben werden, ist auch noch ein weiteres Mittel zu erwähnen. Es ist dies die Hauswurz, die beliebte Pflanze der Landleute, die vor allem in alten Zeiten auf den Dächern, besonders auf den Stroh- und Schindeldächern, einen ehrenwerten Platz gefunden hatte, mag sein zum Nachteil der Dächer, dafür aber zum Vorteil der Hausbewohner, die die Hauswurz roh gegen entzündete Augen, Verbrennungen, Geschwüre und als vorzüglich kühlendes Wundheilmittel gebraucht haben.

Mit all diesen hervorragenden Helfershelfern bildet Symphosan ein wirklich vorzügliches Hilfs- oder Heilmittel, das in keiner Hausapotheke und keinem Rucksack fehlen sollte.

#### Obacht! Frischpflanzenpräparate

Wenn in unserer Zeitung von Frischpflanzenpräparaten die Rede ist, dann darf man diese nicht mit homöopathischen Mitteln verwechseln. Der Begriff Frischpflanzenpräparat bürgt tatsächlich für das, was der Ausdruck besagt, nämlich für ein Produkt, das aus der frischen Pflanze in Form einer Urtinktur gewonnen wurde.

Es hat sich nun aber gezeigt, dass verschiedene Leser diesen Unterschied nicht kennen oder ihn sonstwie nicht beachten. Sie sind dann sehr enttäuscht, wenn die erwartete Wirkung ausbleibt. Bei näherer Ueberlegung

sollte es zwar jedemverständlich sein, dass Frischpflanzenpräparate viel stärker zu wirken vermögen als homöopathische Potenzen. Will man sich daher den konzentrierten Wirkungseffekt zunutze machen, dann muss man unbedingt Frischpflanzenpräparate einnehmen. Schluckt man aber statt dessen beispielsweise täglich 7—8 Kugelchen Solidago, das der Apotheker nur in homöopathischer Form abgeben konnte, weil ihm das Frischpflanzenpräparat fehlt, dann muss man sich keineswegs darüber wundern, wenn nicht der gewünschte Erfolg eintritt.

Es ist daher in erster Linie darauf zu achten, dass man sich schon beim Einkauf in der Apotheke, der Drogerie oder im Reformhaus vergewissert, ob man auch wirklich das gewünschte Frischpflanzenpräparat erhalten hat, oder ob man nur ein homöopathisches Mittel mit sich nach Hause trägt.

Sollte ein Geschäftsmann das verlangte Frischpflanzenpräparat nicht führen, und es auch nicht beschaffen wollen, dann wende man sich einfach direkt an unsere Versandabteilung, die gerne jedem Interessenten das gewünschte Mittel in der richtigen und guten Qualität zustellt.

#### Jugendliche Richtlinien

Obwohl die Jugend heute im Allgemeinen gerne über ernstere Fragen des Lebens hinweggeht, gibt es doch auch noch solche unter ihr, denen es keine Last ist, sich mit dem erhebend Schönen zu befassen und das hässliche Nachspiel einer geschädigten Nachkriegszeit aus dem Auge zu lassen. So wenigstens muten folgende Zeilen eines jungen Mädchens an, das demnächst seine dreijährige Sekundarschulzeit beenden wird, um voll Lebensmut ins praktische Leben einzutreten. Es schrieb am 5. Februar 1953 unter anderem:

*In den letzten Herbstzeit waren meine Mutter und ich zu Ihnen gereist. Ich werde es nie mehr vergessen, wie Sie so freundlich zu uns gesprochen haben. Man hat es gespürt, dass Sie ein Freund der Natur sind. Sie haben mich aufgemuntert, Ihnen hier und da zu schreiben. Jedesmal, wenn sich die «Gesundheits-Nachrichten» im Briefkasten befinden, drängt es mich von Neuem, zur Feder zu greifen. Wahrlich, in den herrlichen Gedichten, die jeweils auf dem ersten Blatt gedruckt sind, ist sehr viel enthalten, wenn man es versteht.»*

Vermutlich versteht dieses aufblühende Menschenkind den tieferen, wenn auch einfachen Sinn, sonst könnte es sich darüber nicht so begeistern. Schade, dass der Jugend durch die verwirrenden Kriegsjahre mit ihren schlimmen Folgen ein solch unbeschreibliches Beispiel von Schlechtigkeit geboten wurde. Wieviel gute Regungen wurden dadurch verschüttet! Leider ist der Einfluss des Bösen weit mächtiger wirksam als derjenige des Guten, weshalb es keineswegs zu verwundern ist, wenn wir heute soviel Verdorbenheit wahrnehmen können. Es ist, als lauerte der schlimme Einfluss an jeder Strassenecke und auf dem Wege, den die Jugend dahineilt, sei es zur Schule, zur Arbeit oder zur Freizeit. Wie wäre es sonst möglich, dass in verhältnismässig kurzer Zeit selbst in unserer früher vernünftigen, gesunden Schweiz das Rauchen der Frauen und Mädchen so erschreckend überhand nehmen konnte. Auch die Schminke kommt immer mehr zu Ehren, wennschon manches gesunde Mädchen dadurch seine frische Farbe überkleistern muss und seine schöne Haut damit verdirt. Wer schon in die ungesunden Verhältnisse anderer Länder hineingeschaut hat, der begreift es, wenn man sich dort bemüht, sein bleiches Angesicht durch künstliche Farben etwas zu beleben. Aber wir, die wir grossenteils in gesunder Luft leben können und auch die Möglichkeit haben, eine gesunde Ernährung durchzuführen und eine ebensolche Lebensweise, wir sollten unsere Lage durch solch entgleiste Bedürfnisse und Einflüsse nicht selbst verschlimmern. Sogar jugendfrische Mädchen, die in den schönsten Gegenden unseres Landes wohnen, haben oft