

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 5

Artikel: Heilsame Wirksamkeit der Wallwurz
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551973>

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: 25.12.2025

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

Heilsame Wirksamkeit der Wallwurz

Symphitum officinalis

Die Wallwurz, die sich in lateinischer Sprache *Symphitum officinalis* nennt, ist auch als Beinwell bekannt. Sie macht in letzter Zeit immer mehr von sich reden, denn die Wirkung bei Knochenbrüchen und arthritischen Erscheinungen grenzt fast ans Wunderbare, so daß sich selbst einige Wissenschaftler dazu veranlaßt sahen, dieser Pflanze etwas mehr Beachtung zu schenken. Früher stand sie sehr hoch im Kurs, wie noch viele andere Heilpflanzen. Leider ist sie dann mit diesen in Vergessenheit geraten. Die Berichte der Aebtissin Hildegard, die ja bekanntlich eine große Pflanzenkennerin war, versetzen uns indes in Erstaunen, und wir müssen nur bedauern, daß die Wallwurz, die immer noch gleich wirksam ist wie früher, allgemein nicht mehr als Heilfaktor zugezogen wird. Auch Dr. Hegi begnügt sich in seinem umfassenden Werk nicht nur mit der Erwähnung und Beschreibung der Wallwurzpflanze, denn er kann es nicht lassen, in seinem großen Kräuterbuch auch einige interessante Punkte aus dem Wirkungsbereich dieser unscheinbaren aber wertvollen Pflanze aufzunehmen.

Ihre bekannte Wirksamkeit

Früher wurde sie sehr oft bei allen Quetschungen angewandt. Auch bei allen Geschwüren wurde sie beigezogen, vor allem aber auch gegen Gichtknoten und arthritische Erscheinungen. Auf diesem Gebiet hat sie sich ganz besonders bewährt. Damit ist ihre Wirksamkeit aber noch nicht erschöpft, denn auch verhärtete Milchdrüsen werden mit der Auflage von *Symphitum* sehr gut beeinflusst. Man zerkleinert die Blätter und Wurzeln, so daß der typische Schleim, den diese Pflanze enthält, zum Vorschein kommt, denn mit diesem Schleim sind auch die Wirkstoffe verbunden. Diese bewähren sich vor allem bei Knochenbrüchen, bei denen man die Pflanze innerlich und äußerlich anwendet, entweder die Frischpflanze oder die *Symphitum*-Tinktur, die allerdings ebenfalls ein Frischpflanzenpräparat sein sollte. Durch die Wirkung bei Knochenbrüchen ist die Pflanze förmlich berühmt geworden, weshalb es kein Wunder ist, daß sie auch noch Beinwell oder Beinheil genannt wird. Auch gegen allerlei Hautkrankheiten wurde sie jeweils angewandt. Früher wurde die Wallwurz auch als ein Mittel gegen Blutspeien, gegen Ruhr, Durchfall und Harnbeschwerden gebraucht. Dabei hat man die Sprossen wie Spargeln zubereitet, die jungen Blätter aber als Suppenwürze und Spinat verwendet. Bestimmt könnte man noch heute auf diese Weise einen regeren Gebrauch von *Symphitum officinalis* machen.

Verschiedene Arten

Ob man die Pflanze nun auf diese oder andere Art verwendet, immer sollte man darauf achten, daß man die echte Sorte erntet, denn es gibt verschiedene *Symphitum*-Arten. Einige von ihnen haben eine sehr starke Wirkung und können unter Umständen besonders beim Einnehmen der Blätter, Störungen auslösen. Kürzlich erhielt ich von einem Patienten eine solche Mitteilung, und ich vermute, daß er nicht die richtige *Symphitum*-Sorte verwendete. Dr. Hegi führt mehr als 10 *Symphitum*-Arten auf. Nebst der *Symphitum officinalis* gedeiht bei uns auch noch die *Symphitum tuberosa* und die knollige Wallwurz, während vor allem im Tessin die *Symphitum pulposum* zu finden ist. Will man die frische Pflanze auch innerlich verwenden, dann muß man unbedingt darauf achten, daß man sich die richtige Sorte beschafft, um allfälligen Enttäuschungen entgegen zu können. Bei äußeren Anwendungen ist es nicht so schlimm, wenn auch eine andere *Symphitum*-Art gebraucht wird. Sobald sie Schleim enthält, ist auch die äußere Wirkung in der Regel gegeben. Wenn man *Symphitum officinalis* mit anderen schleimhaltigen Pflanzen zusammen verwendet, wird die Wirksamkeit der Wallwurz noch erhöht, denn günstige Kom-

binationen spielen oft ergänzend ineinander. Darum ist auch unsere Wallwurz-Tinktur wie auch das *Symphosan* so erfolgreich in der Wirkung, weil beide Präparate mit anderen schleimhaltigen Pflanzen zusammen kombiniert sind. Infolge ihrer guten Wirkung schenkt man diesen Naturmitteln heute mehr Beachtung als früher. Die äußere Anwendung wirkt auch regenerierend und verjüngend auf die Haut. Diese wird schöner und die Runzeln gehen allmählich zurück, wenn man die Tinktur gut in die Haut einmassiert.

Noch immer wirksam

Des öftern erhalten wir auch über die Wirkung der Wallwurz bei Rheuma und Gicht erfreuliche Zeugnisse. Ein solches lautete kürzlich wie folgt:

Die Rheumamittel von Dr. Vogel, vor allem das Wallwurzpräparat Symphosan, haben bei mir eine Wunderwirkung ausgeübt. Ich bin vollständig schmerzfrei geworden und betrachte mich praktisch als geheilt. Vor zwei Wochen ließ ich ein Röntgenbild machen. Gegenüber demjenigen vor zwei Jahren ist keine Aenderung eingetreten, außer, daß die einzige Verkücherung beim Hüftgelenk verschwunden ist. Dr. G. aus B.»

Solche Berichte zeigen, daß sich die Wallwurzpflanze in ihrer Wirksamkeit gleich geblieben ist. Was sich änderte, ist lediglich unsere Einstellung gegen sie. Unserer rasch atmenden Zeit, die doch im Grunde genommen das gleiche Zeitmaß von früher aufweist, geht alles immer viel zu langsam. Schmerz und Hindernisse müssen sogleich verschwinden. Daß man dann aber dadurch an unliebsamen Folgen umso mehr und länger zu leiden hat, an das denken wohl die wenigsten. Noch immer gilt darum das altbewährte Sprichwort: «Eile mit Weile» oder: «Gut Ding will Weile haben», denn wenn etwas gut werden soll, beansprucht es natürliche Mittel, Zeit und Geduld. Unter diesen Voraussetzungen bewähren sich die Heilpflanzen noch immer gleich günstig wie früher und schließlich kommt man mit dieser Methode dennoch rascher ans Ziel.

Sesam

Klein, unscheinbar, aber unentbehrlich

Als ich auf meiner letzten Reise, die mich durch Palästina führte, sowohl in Tel Aviv, als auch in Jerusalem, Nazareth, Haifa, kurz in fast allen Städten, sogar bis hinunter nach Beersheba, den als Sum-Sum bezeichneten Sesam zum Verkauf ausgestellt sah, war ich darüber sehr erstaunt. In Tel-Aviv fand ich sogar ein Kräuter- und Reformhaus, das das sogenannte Helva-Türk in einer ausgezeichneten Qualität in Kilodosen verkauft. Selbst eine Helva-Fabrik, die Sesam-Samen in verschiedenen Formen verarbeitet und in den Handel bringt, findet sich in Israel vor.

Bei dem Orientalen gehört Sesam zu den konzentrierten Nahrungsmitteln. Er genießt ihn auch gerne als Zwischennahrung und auf seinen Wanderungen. Auch bei uns wird der Same der subtropischen Sesampflanze immer mehr bekannt und mehr geschätzt. Da im Orient in verschiedenen Gegenden, besonders da, wo wenig Milchwirtschaft getrieben wird, die Eiweißnahrung knapp ist, gehört der Sesam als vorzüglicher Eiweißspender zu den wichtigsten Nahrungsmitteln. Bekanntlich ist dieser kleine, unscheinbare Same sehr mineralreich, denn er besitzt sehr viel Kalk, Eisen, Phosphor, Kiesel und besonders Kieselsäure. Was aber nach den neuesten Forschungen vor allem überaus wichtig ist, ist die Tatsache, daß Sesam auch sehr reich ist an hochungesättigten Fettsäuren, die besonders für die Nervenzellen des Körpers wesentlich und wertvoll sind.

Auch die arabische Bevölkerung und die Beduinen kennen die Sesamprodukte. Zum Glück hatte ich Helva-Türk bei mir, das ich als Gegenleistung für die genossene Gastfreundschaft in einem Beduinenzelt sowohl Alten als auch Jungen anbieten konnte, bei denen es reichlich Anklang fand, denn selbst die alten Beduinen, denen Sesam nicht unbekannt ist, genießen gerne Natur-Süßigkeiten. Da die Beduinen bekanntlich sehr gastfreundlich sind,