

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

**Artikel:** Sesam  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551974>

#### 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:** 24.12.2025

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

## Heilsame Wirksamkeit der Wallwurz

*Symphytum officinalis*

Die Wallwurz, die sich in lateinischer Sprache *Symphytum 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 Milchrüßen werden mit der Auflage von *Symphytum* 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 *Symphytum*-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 *Symphytum 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 *Symphytum*-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 *Symphytum*-Sorte verwendete. Dr. Hegi führt mehr als 10 *Symphytum*-Arten auf. Nebst der *Symphytum officinalis* gedeiht bei uns auch noch die *Symphytum tuberosa* und die knollige Wallwurz, während vor allem im Tessin die *Symphytum 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 entgehen zu können. Bei äußeren Anwendungen ist es nicht so schlimm, wenn auch eine andere *Symphytum*-Art gebraucht wird. Sobald sie Schleim enthält, ist auch die äußere Wirkung in der Regel gegeben. Wenn man *Symphytum 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 Wallwurztinktur wie auch das *Sympuhan* 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 verzügeln 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 öfteren 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 *Sympuhan*, 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 Änderung eingetreten, außer, daß die einzige Verknöcherung 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 Zwischenmahlzeit 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 vorzülicher Eiweißspender zu den wichtigsten Nahrungsmitteln. Bekanntlich ist dieser kleine, unscheinbare Same sehr mineralreich, denn er besitzt sehr viel Kalk, Eisen, Phosphor, Kiesel und besonders Kiesel säure. Was aber nach den neuesten Forschungen vor allem überaus wichtig ist, ist die Tatsache, daß Sesam auch sehr reich ist an hochgesättigten 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,

empfinden sie es angenehm, wenn auch sie ein Geschenk entgegennehmen können, weshalb mir meine Dose Helva-Türk sehr zu Hilfe kam. Sesamsamen ist denn auch tatsächlich eine vitale Kraftquelle, die wir schon auf großen Wanderungen erprobt haben. Er hat uns auch durch die Negev-Wüste als Notration gedient. Mit Sesam, Beduinenbrot und Früchten kann man wirklich lange leben, denn man ist dabei gut genährt, weshalb man auch den Strapazen einer Wüstenwanderung auf diese Weise gut gewachsen ist. Kein Wunder, daß auch die Beduinen und Araber Sesam als Nahrungsmittel sehr zu schätzen wissen, obwohl sie ja natürlich von hochgesättigten Fettsäuren nichts wissen, ebensowenig wie von anderen hohen Werten. Was kümmern sie sich um den Vitamin-F-Gehalt oder den Vitamin-E-Gehalt, da beide für sie unbekannte Größen sind! Statt diesem Wissen besitzen sie aber seit Jahrhunderten ihre guten Erfahrungen mit dieser natürlichen Kraftnahrung, weshalb sie auch die rechte Wertschätzung dafür haben. Diese Naturmenschen leiden auch nicht an Verstopfung, denn die Naturstoffe, von denen sie leben, fördern ja bekanntlich die Darmtätigkeit. Ihr Fladenbrot aus Vollkorngetreide, ihr saurer Ziegen- und Schafkäse und vor allem auch Sesamsamen verhilft ihnen zu einer guten Verdauung. Es ist eigenartig, daß gerade naturverbundene Menschen instinktiv zu den besten Nahrungsmitteln greifen.

#### Bestätigende Forschungsergebnisse

Neuere Forschungen bestätigen heute, was der Instinkt der Naturvölker eigentlich schon längst gezeigt hat. Seit einigen Jahren werden die neuesten Forschungsergebnisse in den Resolutionen des Internationalen Vitalstoff- und Ernährungskomitees festgehalten. Wenn wir unseren Organismus gesund erhalten wollen, dann benötigen wir unbedingt hochgesättigte Fettsäuren, denn sie sind unentbehrlich für uns. Das ist der Grund, warum auch von uns Oelsamen mit einem größeren Gehalt an Linolsäuren in unserer Ernährung täglich verwendet werden sollten. Aus den Ansprachen der Vitalstoff-Forscher geht hervor, daß die bisherige Ernährung der zivilisierten Völker einen Mangel an hochgesättigten Fettsäuren vom Typ der Linolsäure aufweist. Gleichzeitig stellen die Forscher auch ein Zuviel an gesättigten Fettsäuren fest, wie dies bei den gehärteten Fetten gefunden wird. Leider ist die vollwertige Ernährung durch die raffinierten Nahrungsmittel weitgehend verdrängt worden, weshalb unsere heutige Ernährung im allgemeinen ihres lebenswichtigen Gehaltes entblößt ist. Aber dies ist nicht der einzige Schaden, denn sie enthält infolge der verschiedenen Raffinierungs- und Verschönungsmethoden auch Fremd- und Giftstoffe. Selbst die Frischkost ist beeinträchtigt durch die Verwendung von chemischen Pflanzenschutzmitteln, durch chemisches Düngen und durch radioaktive Strahlen. Nach Aussage dieser Forscher hängt damit das Ueberhandnehmen von Stoffwechselkrankheiten, Arteriosklerose, Nervenschäden, Multiple-sklerose, Ekzemen und Krebs zusammen. Auch der Mißbrauch antibiotischer Heilmittel und anderer chemotherapeutischer Medikamente wird von den erwähnten Forschern als Negativum gewertet. Der Konsum von Nüssen und Oelsamen, wie auch die Verwendung von hochgesättigten Fettsäuren ist daher von größter Bedeutung, um die Abwehr- und Heilkräfte des Menschen zu mobilisieren und zu stärken. Diesen Kampf unterstützen der Sesamsamen und die daraus hergestellten Sesamprodukte. Sie bilden ein Nahrungsmittel, das in unseren Kreisen tatsächlich doppelte Aufmerksamkeit verdient, wenn dieses auch erst vor kurzem unserem Speisezettel beigelegt worden ist. Sesam kann auf verschieden Weise verwendet werden, entweder als ganzer Samen oder als Raspel. Auf Butterbrot schmeckt Sesam ausgezeichnet. Auch auf einem Honigbrot mundet er wunderbar, besonders wenn dazu Flockenbrot und der schmackhafte Honig aus dem blütenreichen, tropischen Gebiet von Guatemala verwendet wird. Das sind Lecker-

bissen, die dem natürlichen Gaumen weit besser mundet, als die neuzeitlichen Patisserieerzeugnisse. Sie bilden eine so wunderbar kräftigende Nahrung, daß wir sie beim Morgen- und Abendessen nicht mehr missen mögen. Auch das Bircher Müesli oder das Kollath-Müesli, aber auch die Kruska werden durch Beigabe von Sesam bereichert. Im Yoghurt und der Sauermilch mundet der Sesam ebenfalls vorzüglich. Fruchtsalaten kann er vorteilhaft beigegeben werden. Er ist sogar im Kuchenteig angebracht, kann aber auch auf den Kuchen oder auf selbstgebackenes Brot gestreut werden. Dadurch werden Gehalt und Geschmack verbessert.

Sesam pur und gemahlener Sesamsamen eignen sich auch für die Krankendiät und sind für die Ernährung der Kleinkinder äußerst wertvoll. Es ist wirklich zu empfehlen, daß diese kräftige Nahrung bei uns eingeführt wird und eine Bereicherung unseres Küchenzettels darstellt. Dieser kleine, bescheidene, aber unentbehrliche Oelsamen sollte daher wirklich in keiner neuzeitlich eingestellten Familie fehlen.

#### FRAGEN UND ANTWORTEN

##### Heilung empfindlicher Blasenschwäche

Da die Pflege von Kindern mit starker Blasenschwäche sehr bemüht ist, schrieb uns Frau H. aus H. letztes Jahr, um entsprechende Mittel und Ratschläge von uns zu erhalten. Sie erklärte uns:

«Wir haben unser Großkind für 1 Monat in die Ferien bekommen. Werner ist, der nun 2½ jährig ist, netzt alle 15 Minuten die Höschen. Er hat auch etwas wässrige Augen. Sonst ist er gut entwickelt, sehr fröhlich und munter. — Könnten Sie uns für die Blasenmuskeln das richtige Mittel, oder was Sie sonst für gut finden, schicken? Auch wären wir für einen guten Rat sehr dankbar.»

Die besorgte Großmutter erhielt nun für ihr Enkelkind Urticalcin, Blasentropfen und Galeopsis, wovon sie täglich die Hälfte der vorgeschriebenen Dosis zu verabreichen hatte. Ferner wurden halbstündige Sitzbäder in Zinkrauttee bei 37 Grad Celsius empfohlen nebst einer leichten Massage in der rechten Leistenbeuge, indem man mit den drei mittleren Fingern der rechten Hand die erwähnte Stelle kreisförmig zu massieren hatte. Die gewissenhafte Durchführung dieser Anwendung kräftigt die Schließmuskulatur der Harnblase sehr. Ab 4 Uhr nachmittags sollte das Kind keine Flüssigkeiten mehr erhalten, auch war darauf zu achten, daß kalte Getränke gemieden wurden. Gegen das Frieren war es durch warme Unterkleider zu schützen.

Im Februar dieses Jahres ging nun als Zeugnis folgender Bericht ein:

«Letztes Jahr gelangte ich mit den Sorgen um unser Großbübchen an Sie. Sie schickten uns die geeigneten Mittel, sowie den guten Rat, zu massieren und Sitzbäder zu machen. Die Blasenmuskeln waren in 2 Monaten so erstarckt, daß das Kind seither weder am Tag noch nachts mehr netzt, selbst, wenn es um 6 Uhr abends noch zu trinken bekommt. Die Eltern und wir sind alle überglücklich und danken von ganzem Herzen für Ihre Hilfe.»

Es ist begreiflich, daß man froh sein kann, wenn man eine solche Plage auf solch einfache Weise los wird. Es braucht ja allerdings eine gewisse Ausdauer, um eine solche Schwäche ganz beheben zu können, aber die Mühe lohnt sich, denn in späteren Jahren kann sich ein solches Uebel sehr ungünstig und hemmend auswirken, während doch Naturmittel und gewissenhafte Anwendungen schon im Kleinkindalter die notwendige Kräftigung erzielen können.

##### Venenentzündung bei hohem Alter

Letzten Herbst schrieb Fr. J. aus E. über den Zustand ihrer Mutter:

«Ich habe meine liebe Mutter schon 3 Wochen krank im Bett. Wie der Arzt sagt, handelt es sich um eine Venenentzündung. Das rechte Bein war zündrot vom Fußgelenk bis zum Knie und sehr geschwollen. Wir müssen abwechselndweise kalte Umschläge machen, einmal mit verdünntem Alkohol, das andere Mal mit essigsaurer Tonerde. Nun dauert das schon 3 Wochen. Die gute Mutter hat sehr Schmerzen. Sie möchte aber aufstehen und will nicht mehr im Bett liegen. Sie ist sehr schwer. Ihr Alter ist 84 Jahre. Das Herz ist sehr gut. — Ich habe den sehnlichsten Wunsch, daß meiner lieben Mutter bald geholfen werden kann. Könnten Sie ein Mittel zur Linderung der Schmerzen und zur Heilung des Beines verschaffen? Es geht immer auf und ab mit der Entzündung. Gestern war es ordentlich, heute ist die Wade wieder glühend rot. So schlimm wie im Anfang ist es zwar nicht mehr. Das kranke rechte Bein war immer schon viel dicker als das linke. — Meine Mutter ist viel Gemüse, rohe Früchte aller Art und trinkt viel Milch. Auch Fleisch und Kartoffeln hat sie gern.»