

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 24 (1967)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Eine Wurzel mit geheimnisvollen Kräften  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553626>

#### **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>**

in den kühlen Nächten wie ein Kachelofen. Besonders die Reben und Olivenbäume schienen auf diese Methode gut anzusprechen. Noch heute findet man unter den mit Platten bedeckten Terrassen Wurzeln von Rebstöcken und Olivenbäumen, was beweist, dass man sie einst in diesen trockenen Gegenden anpflanzte, pflegte und zum Gedeihen brachte. Immer, wo sich in hügeligem Gelände angelegte Terrassen aus früheren Zeiten finden, erzählen sie von einem gewissen Fleiss und einer willensstarken Energie, sich trotz den bestehenden Schwierigkeiten durchzusetzen.

### Versuchsbeweise

Ich glaubte nun allerdings, die Methode der Abdeckung, die von den Nabatäern, wie erwähnt, mit Steinplatten erfolgte, eigne sich mehr nur für ausgesprochene Trocken- oder auch Wüstengegenden. Aber gleichwohl unternahm ich einmal einen Versuch, der mich auf dreierlei Arten die Erfolgsmöglichkeiten beobachten liess. Ich teilte zu diesem Zweck ein Beet in drei Teile ein, um jeden der Teile mit der gleichen Sorte von Hockerbohnen zu bepflanzen. Den ersten Teil liess ich wie üblich ungeschützt, den zweiten behandelte ich mit Gründüngung, indem ich links und rechts der bepflanzten Reihen etwa 10 cm hoch geschnittenes Rasengras hinlegte. Die dritte Versuchsgruppe deckte ich mit Steinplatten ab, so dass die entwickelten Stauden über die Steinplatten ragen konnten. Der Erfolg war sehr eindeutig. Die Pflanzen, die durch die Steinplatten nachts die aufgespeicherte Wärme

der Steine nutzniessen konnten, brachten dreimal so viel Bohnen ein, als die erste, völlig ungeschützte Gruppe, die Ende August schon gelbliche Blätter hatte, während die dritte Gruppe noch völlig grün war, einen Nachertrag lieferte und sogar nochmals Blüten trieb. Die zweite Gruppe, die mit Gründüngung abgedeckt war, stand im Aussehen und Ertrag genau zwischen den beiden anderen Gruppen.

Dieser Versuch beweist somit, dass die Wärme, die besonders nachts von unten ausgestrahlt wird, eine erstaunliche Wirkung haben kann. Jetzt erst begreife ich, warum einige Walliser Weinbauern in der Rhoneebene unter ihren Rebanlagen grobes Kies ausbreiten, so dass der Boden wie eine umgewalzte Strasse aussieht. Diese hellen Kalksteine können genau wie meine Steinplatten wirken, und zwar auch mit dem Doppelleffekt von Erwärmung und Erhaltung der Feuchtigkeit. Man sollte viel mehr von alten, guten Gebräuchen lernen, denn in früheren Zeiten war man bei den beschränkten Mitteln, die zur Verfügung standen, noch mehr davon abhängig, durch Beobachten und Denken einfache, doch geschickte Methoden, die ohne Nachteile erfolgreich waren, herauszufinden. Ich werde diesen Versuch im nächsten Jahr noch mit anderen Pflanzen durchführen und bin auf das Ergebnis jetzt schon gespannt. Vielleicht regt die geschilderte Beobachtung auch einige Leser an, im eigenen Garten ähnliche Versuche vorzunehmen, und auch diese Erfolgsberichte würden mich sehr interessieren.

### Eine Wurzel mit geheimnisvollen Kräften

Im Engadin lebte ein alter Mann, der, wenn man ihn antraf, tagsüber immer an etwas herumkaute, genau so, wie die heutige Jugend ihren Kaugummi im Munde bearbeitet, nur dass letzterer keinen gesundheitlichen Nutzen hinterlässt. Der alte Mann war jedoch davon überzeugt, dass er seine Zähigkeit, seine Elastizität und sein beschwerdefreies Alter der Wurzel, der er so treue Anhänglichkeit

erwies, zu verdanken habe. Erst kürzlich verriet mir eine seiner Verwandten den Namen dieser geheimnisvollen Pflanze, und so erfuhr ich, dass es sich dabei um die Wallwurz handelte. In einer feuchten Wiese holte sich der Alte jahrelang seine Wallwurzeln, trocknete sie und brauchte sie, nachdem er sie in kleine Stücke zerschnitten hatte, zum Kauen. Die Wallwurz konnte zwar allerdings das Ver-

dienst, dass dieser Mann ein hohes Alter erlangt hatte, ohne je einmal ernstlich krank gewesen zu sein, nicht für sich allein in Anspruch nehmen, denn bestimmt hat er auch sonstwie gesund gelebt und zudem eine gute Grundlage besessen. Aber immerhin wird es seine Richtigkeit haben, dass seine Vorliebe für die erwähnte Wurzel viel zu seinem guten Zustand beigetragen haben mag. Auch Sennen auf der Alp erzählten mir wunderliche Dinge über die Wallwurz, und zwar als Heilmittel bei Wunden, wie auch zum raschen und besseren Heilen bei Beinbrüchen, und dies sowohl beim Menschen wie beim Tier.

Dr. med. Robert Stäger, ein grosser Verehrer der Pflanzenheilkunde, empfiehlt die Wallwurz sogar bei Bluthusten und Blutharn, bei Magengeschwüren, Darmkrankheiten und Durchfällen, ja sogar bei

Weissfluss. Man nimmt in diesen Fällen das Mittel innerlich ein. Bei Quetschungen, verhärteten Brüsten und Unterleibsbrüchen zerreibt man indes die Wurzeln und legt sie in Form eines Breies direkt auf die kranke Stelle. Auch diese Behandlungsart empfiehlt sich als sehr hilfreich.

Zur Zeit, da keine frischen Wurzeln erhältlich sind, kann man sich mit der Tinktur behelfen, indem man einen Wattebausch damit durchtränkt, diesen auflegt und einbindet. Lateinisch heisst die Wallwurz *Symphytum officinalis*. Sie war den alten Landärzten wohlbekannt, war sie doch eines ihrer wichtigsten Pflanzenmittel. Noch heute hat die Pflanze ihre Wirksamkeit nicht eingebüßt, weshalb auch die Wallwurztinktur oder *Sympbosan* in keiner Hausapotheke fehlen sollte.

### **Rohe Kartoffeln als Heilmittel**

Schon oft berichtete ich über die Heilwirkung roher Kartoffeln, und besonders betonte ich dabei die heilende Wirkung von rohem Kartoffelsaft bei Magengeschwüren. Dessen ungeachtet möchte ich aber die Erfahrung einer amerikanischen Farmerin nicht unbeachtet sein lassen, denn sie mag auch andern bei gleichem Leiden behilflich sein. Die Kranke hatte sehr starke Gefässtörungen in den Beinen, so dass diese rot und blau angelaufen und doppelt so dick als in normalem Zustand waren. Der Arzt, obwohl hilflos, war sehr besorgt über die kritische Lage. Nun befolgte die Kranke einen Rat, den sie durch betagte Leute erhielt. Es handelte sich dabei um eine einfache Anwendung roher Kartoffeln, die man in Scheiben von 2 bis 3 mm Dicke schneiden musste, worauf man sie auf das kranke Bein legte und mit Verbandstoff einband. Auf diese Weise war das ganze kranke Bein die Nacht hindurch mit rohen Kartoffelscheiben bedeckt, und zwar erfolgte diese Behandlung jeden Abend für die kommende

Nacht, worauf man am Morgen den Verband löste, um die Kartoffelscheiben, die inzwischen schwarz und trocken geworden waren, wegzunehmen. Nach einigen Wochen waren die Beine zum grossen Erstaunen des Hausarztes wieder normal, denn die Kartoffelscheiben hatten den Brand herausgezogen.

Eine solch einfache Hilfe ist anspornend, kann sie doch ohne jegliches Risiko zur Anwendung gelangen. Der Versuch wird sich lohnen. Auch mit Auflagen von geraspelten, rohen Kartoffeln kann man erfahrungsgemäss gute Erfolge erzielen. Eine weitere, bewährte Naturheilanwendung finden wir ferner in der Auflage heißer Pellkartoffeln, die man zerdrückt und bei chronischen Entzündungen wie auch bei rheumatischer Erkrankung mit Erfolg verwendet. Auf jeden Fall ist die Kartoffel, besonders auch wegen ihres Vitamin-C-Gehalts nicht nur ein gutes Nahrungsmittel, sondern auch ein vielseitig verwendbares Naturheilmittel.