

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 8

Artikel: Die Wirksamkeit der Wallwurz
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970595>

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>

Oelen der Pflanze wie auch mit allerlei anderen physikalisch wirksamen fluidalen Stoffen, die eine Pflanze von sich gibt, zusammen. Auf diese kann der Mensch und das Tier unterschiedlich ansprechen. Es gibt Insekten und auch grössere Tiere, die gewisse Pflanzen meiden, weil deren Geruch sie abstösst, während sie sich wieder von anderen angezogen fühlen. Auch auf uns Menschen können Pflanzen sowohl gesundheitlich wohltuend als auch andere

wiederum schädigend wirken, und zwar ohne dass wir sie berühren oder als Heilmittel in Anspruch nehmen müssten. Die Pflanzen enthalten noch viele unerforschte Kräfte. Sie gehören zu unseren ältesten Freunden, die unsere Liebe sicherlich voll auf verdienen. Dass auch sie ihrerseits auf uns ansprechen, indem sie auf unsere Strahlung oder auf unser Fluidum reagieren, ist bestimmt kein unerklärliches Wunder.

Die Wirksamkeit der Wallwurz

Früher fehlte in der Regel in keinem Bauerngarten eine Wallwurzpflanze. Die Bäuerinnen wussten sie besonders bei Beinleiden als hilfreich zu schätzen, was ihr auch den Namen Beinwell eintrug. Auf Lateinisch nennt sie sich *Symphytum*. Als ich im Juni in meinen diesbezüglichen Kulturen im Engadin arbeitete, war ich mir ihrer Heilkräfte voll bewusst. Ich wunderte mich sehr über den kräftigen, dunkelgrünen, gesunden Wuchs der Jungpflanzen, denn vor mir lagen die schneebedeckten Berge der Berninagruppe und erinnerten mich an die beträchtliche Kälte, die hier selbst manchmal in Sommermonaten herrschen kann. Trotzdem stand ich hier unter mehr als 1000 Pflanzen, die mich in üppigem Wachstum umgaben, als könnten ihr raue Winde und schlechte Witterung nichts anhaben. Das ist jedoch nicht verwunderlich, weil es sich bei dieser Wallwurzart, nämlich um *Symphytum peregrinum*, um eine Pflanze handelt, die aus Sibirien stammt und die in dieser Höhe von 1700 m am allerbesten gedeiht, und dies trotz schneereichen, kalten Wintern, in denen der Boden oft bis zu 1,70 m Tiefe gefriert.

Wann ist diese Pflanze besonders dienlich?

Wenn ich an die wertvollen Heilkräfte denke, die diesen Pflanzen innewohnen, dann kommen mir all die Kranken in den Sinn, die unter Rheuma und Arthritis leiden. Wüssten alle diese, wieviel Gutes sie von dieser Pflanze zu erwarten haben, dann wären meine Kulturen im Engadin

viel zu klein. Ja, hier oben fühlt sich diese Pflanze wirklich wohl. Ihre dunkelbraune Wurzel ist so zart wie eine Schwarzwurzel, die sehr leicht bricht, worauf ihr weisses Fleisch sichtbar wird. Ebenso verhält es sich mit dieser Heilwurzel, die viel Schleimstoffe enthält. Gerade in diesen Alpengegenden können sich die Schleimstoffe am reichlichsten entwickeln und in ihnen stecken die Heilkräfte. Für Rheuma- und Arthritiskranke bedeutet sie in der Regel eine grosse Wohltat. Man kann sie sowohl als Tinktur wie auch als Salbe verwenden. Da es sich dabei um ein natürliches Heilmittel handelt, hat man keinerlei ungünstige Nebenwirkungen zu befürchten. Man mag die schmerzenden Stellen selbst damit einreiben oder man bringt das Medikament zu einem Masseur, damit er die Massage damit durchführen kann. Muskelschmerzen, die von Quetschungen herrühren oder von Muskelrissen wie auch Muskelrheuma beeinflusst *Symphytum* oder das fertige Präparat *Symphosan* vorzüglich. Es wirkt in solchem Falle wie kein zweites, mir bekanntes Naturheilmittel. Noch besser als das Einreiben nach der heissen Dusche oder dem warmen Bade ist die Wirksamkeit von *Symphosan*, wenn man einen Wattebausch damit tränkt, um diesen die Nacht hindurch auf die schmerzende Stelle aufzubinden.

Selbst Bauern wissen die Pflanze in frischem Zustande als Tierheilmittel zu schätzen. Ich weiss von einigen, dass sie zu diesem Zweck die Wurzeln zu einem Brei raffeln, um diesen jenen Tieren aufzubin-

den, die lahmgehen. Erfahrungsgemäss sind Tiere, die der Bauer auf solche Weise pflegt, nach einigen Tagen wieder geheilt, indem sie erneut normal gehen können. Ein Maultiertreiber konnte mir diese Erfahrung mit grosser Genugtuung und Freude bestätigen. – Auch die gequetschten Blätter der Pflanze lassen sich verwenden, jedoch ist die Wirkung etwas schwächer als die der Wurzeln.

Für den Gesunden erweist sich Symphytum ebenfalls als nützlich, kann es ihm doch als Schönheitsmittel dienen, denn die Haut wird durch seine Anwendung viel feiner und elastischer, was sich besonders bei groben Poren günstig auswirkt. Auch erträgt man die Sonne besser und verbrennt sich weniger. Wer unter Schleimhautentzündungen leidet, sollte Symphytum zusammen mit Echinacea verwenden,

da es auf diese Weise zuverlässig wirkt. Nach allem, was uns Symphytum bieten kann, darf es als eine der besten und wirksamsten Heilpflanzen angesprochen werden. Erfahrungsgemäss ist Symphytum peregrinum noch empfehlenswerter als die kleinere Sorte, bekannt als Symphytum officinalis. Diese ist übrigens bei uns seltener geworden. Auf Riedwiesen findet man sie noch da und dort, so auch, wie bereits erwähnt, manchmal noch in Bauerngärten. Da jedoch auch die Landwirte ihr Vertrauen immer mehr auf chemische Mittel setzen, schenkt auch die junge Bäuerin, zwar zu Unrecht, der Wallwurzelpflanze weniger mehr Beachtung. Es ist allerdings schade, wenn solch risikolose Heilkräfte in Vergessenheit geraten, nur, weil moderne, schmerzbetäubende Mittel als zweckdienlicher erscheinen.

Zukunftssorgen

Bestimmt gehört es nicht zur besten Lösung, wenn wir die Augen vor den Tatsachen und Wirklichkeiten der heutigen Weltlage ganz verschliessen, denn die Weltbevölkerung bereitet uns mit ihrer jährlichen Zunahme von ungefähr 80 Millionen Menschen keine geringen Sorgen. Wer beruhigend glaubt, sich noch immer auf die berühmte Wissenschaft als sicheren Ausweg aus der Not stützen zu können, täuscht sich, denn gerade die Wissenschaftler sind sehr bekümmert betreffs unserem Los und mahnen deshalb zu entschiedenem, abwehrfähigem Handeln, solange es noch an der Zeit ist. Es ist keineswegs ratsam, sich dem heute üblichen Fatalismus preiszugeben, und sich einfach gehen zu lassen. Das schafft fürwahr keine Lösung.

Wohl müssen wir uns leider damit abfinden, dass heute schon jährlich viele Millionen Menschen verhungern, und dass auch für weitere Millionen die Nahrungsmittel immer knapper werden. Es ist nutzlos, sich dieserhalb einer Angstpsychose preiszugeben, viel eher sollten wir uns offen mit diesen und mit anderen Zukunftsfragen auseinandersetzen. Vielleicht

ist es für uns sogar gesundheitlich wesentlich besser, wenn wir unser Nahrungsquantum um einen Drittel, womöglich sogar um die Hälfte herabsetzen. Gewöhnen wir uns daran, mit der Hälfte auszukommen, wird unser Körper sicherlich froh darüber sein. Sehr wahrscheinlich sind dieserhalb auch die Mittel zum Abbauen des Uebergewichtes nicht mehr nötig.

Ermutigende Stärkung oder lähmende Angst?

Statt uns mit unüberwindbaren Sorgenlasten zu schwächen, sollten wir uns viel eher stärken, um für die Dinge, die da kommen mögen, besser gewappnet zu sein. Wir gehen weder auf die Berge, ans Meer oder in den Urwald, ohne uns gut vorzubereiten, sonst laufen wir Gefahr, von den Ereignissen überrascht zu werden, ohne ihnen gewachsen zu sein. Ehrliche Wissenschaftler teilen uns durch die Presse, durch Radio und Fernsehen zeitweise mit, wie es um die Lebensverhältnisse auf unserem Planeten Erde bestellt ist. Wir sind darüber unterrichtet, dass die Hochkonjunktur vorüber ist. Bestimmt ist es vernünftig, sich orientieren zu lassen, was