

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Symphytum, Wallwurz  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970412>

#### 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:** 23.02.2026

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

lei Schädlinge verschiedener Art vertilgen, wenn sie uns durch biologische Pflege des Gartens erhalten bleiben, statt durch

Kurzsichtigkeit ausgerottet zu werden. Biologischer Gartenbau und Landpflege lohnt sich also entschieden.

## Symphytum, Wallwurz

Früher fehlte das sogenannte Beinwell, also Wallwurz, selten in einem Bauerngarten, weil die strengarbeitenden Bäuerinnen den Wert dieser Pflanze vormerklich bei erkrankten Beinen zu schätzen und zu nutzen wussten. Die Zeiten ändern sich, denn die Chemotherapie fand auch bei vielen Bauern Anklang und verdrängte die guten Kenntnisse und Erfahrungen der Vorfahren. Aber in Vergessenheit geriet deshalb die stattliche Heilpflanze dennoch nicht, da man in letzter Zeit ihrer Wirksamkeit nicht nur in Europa Beachtung schenkte, sondern vor allem auch in Amerika, ja sogar in Japan. Auf Englisch ist die Pflanze als «Comfrey» bekannt, und sie hat sich besonders in den Staaten sehr viel Vertrauen erworben.

Es ist beachtenswert, dass Prof. Dr. Gustav Hegi in seinem ausführlichen botanischen Werk über 20 Sorten *Symphytum* erwähnt. Nach unseren Erfahrungen ist die *Symphytum peregrinum* die wirksamste von allen. Die meisten Sorten von *Symphytum* kommen in den Gebirgsländern um das Schwarze Meer herum vor. Doch findet man diese wertvolle Heilpflanze auch in allen mitteleuropäischen Ländern. Auch in Skandinavien entdeckte man kleinere Sorten. Die Wurzeln dieser nordischen Pflanzen besaßen jedoch weniger von den heilwirkenden Schleimstoffen.

Ganz im Norden, nämlich in der guten, sauren Erde Sibiriens, gedeiht *Symphytum peregrinum* auffallend gut. Wenn auch der Boden dort zur Winterszeit sehr tief gefriert, kann sich die im Grunde genommen eher zarte Wurzel dennoch ausgezeichnet halten. Das bewog mich, das *Symphytum peregrinum* aus Sibirien kommen zu lassen, um es im Engadin in einer Höhe von 1750 m anpflanzen zu können. Die Kultur in dieser Höhenlage gedeiht mir am besten im Vergleich zu jenen, die ich in tieferen Lagen anpflanzte.

Die Wurzeln dieser Heilpflanze sind zwar als wilde Schwarzwurzeln bekannt, gleichen sie doch den essbaren Schwarzwurzeln sehr, da sie aussen dunkelbraun, fast schwarz, innen aber schön weiss sind. Auch die Wallwurzeln haben, wie die Schwarzwurzeln, eigentlich keine Fasern, weshalb sie sehr leicht brechen. Trotzdem halten die Wurzeln jedoch die grösste Kälte durch, selbst wenn der Boden im Winter zeitweise bis 1,50 m tief hinunter gefriert. Sobald die Frühlingssonne den Schnee wegsmilzt, auch wenn der Boden weiter unten noch gefroren ist, fängt die Wurzel schon zu treiben an.

### Beachtenswerte Heilwirkung

Die Schleimstoffe der Pflanze befinden sich vorwiegend in den Wurzeln, und bekanntlich weisen diese Stoffe die hauptsächlichste Heilwirkung auf. Wer sich eine Quetschung oder Muskelzerrung zugezogen hat, findet kein besseres und rascher wirkendes Heilmittel als *Symphytum*. Man durchtränkt ein Stück Watte mit der schleimigen *Symphytumtinktur* und belegt damit die schmerzende Stelle. Indem man die Watte mittels einer elastischen Binde festhält, kann man die Heilstoffe die Nacht hindurch wirksam sein lassen. Natürlich kann dies, wenn nötig, auch tagsüber geschehen, indem man am Morgen eine neue Packung durchführt, damit diese auch während des Tages wirken kann. Nach Operationen kann man mit solchen Packungen beginnen, sobald der Arzt den Verband weggenommen hat. Die Heilung geht dadurch mindestens doppelt so schnell vor sich, allfällige Schmerzen lassen nach, auch ist der Einfluss auf die Narben sehr günstig. Vorteilhaft sind die empfohlenen Packungen, um Knochenbrüche rascher heilen zu lassen, vor allem wenn man gleichzeitig noch Tee oder Tropfen einer kieselsäurehalti-

gen Pflanze einnimmt. Galeopsis leistet hierzu beste Dienste. Die empfohlenen Watteauplatten mit Symphytum erweisen sich auch bei Gichtknoten und verhärteten Milchdrüsen als mildernde Hilfe. Symphytum dient auch gut bei Rheuma, Hexenschuss und Nervenschmerzen, wenn man besonders nach einer heissen Dauerdusche die Tinktur einreibt. Dies erweist sich wohltuend und mit der Zeit sogar heilend.

#### Besonderer Nutzen für unsere Haut

Es ist eine Tatsache, dass Symphytum, wenn wir es regelmässig für die Haut verwenden, diese weicher und elastischer werden lässt. Erfahrungsgemäss konnte ich dies sonst bei keinem kosmetischen Präparat feststellen. Die Haut verjüngt sich durch regelmässige, sorgfältige Pflege mit Symphytum. Auch grossporiger Haut kommt die Pflege mit Wallwurztinktur zugute. Selbst auf die Runzelbildung wirkt sich diese Pflege günstig aus, da sich diese länger vermeiden lässt. Auch kann sich die Haut wieder verjüngen, wenn sich durch belastende Sorgen und Kümmerisse schon welche eingestellt haben. Wir erhalten uns dadurch länger jugendlich, besonders wenn wir uns auch zugleich unseren Frohmut bewahren.

Wir können Symphytum auch innerlich einnehmen. Dies wirkt sich besonders bei Durchfall gut aus, zumal das Mittel gleichwohl nicht verstopft. Wenn wir unter entzündeten Magen- und Darmschleimhäuten leiden, hilft das Mittel, wenn wir dreimal täglich 1 Teelöffel voll davon einnehmen, denn es wirkt rasch entzündungshemmend. Symphytum leistet auch

gute Dienste, wenn es in einer Salbe verarbeitet wurde. Besonders nützlich erweist sich diese bei schlecht heilenden Wunden. In den USA verwertet man auch das getrocknete Kraut als Tee, weil dieser wie der beste Rheumatee wirken soll. Auflagen von frisch gequetschten Symphytumblättern sind heilsam bei rheumatischen und neuralgischen Schmerzen gleich wie Kohlblätterauflage. Erhöht kann die günstige Wirkung durch zusätzliche Auflage einer heissen Bettflasche werden. Sehr wichtig ist auch die Einnahme von Symphytum im Wechsel mit rohem Kartoffelsaft, und zwar täglich morgens und abends, wenn Magengeschwüre vorhanden sind. In der Regel verschwinden die Schmerzen sowie die anderen Symptome drei bis vier Wochen nach einer solchen Pflege. Das ist einfacher, als das Risiko einer Operation auf sich nehmen zu müssen.

#### Sympuhan

Unter dieser Bezeichnung ist die reine Wurzeltinktur aus der Symphytum perigrinum, verstärkt durch andere heilsame Zutaten, erhältlich. Das Präparat ist in seiner Wirksamkeit noch erweitert durch entsprechende Beigabe von Hypericum, also Johanniskrauttinktur, Hamamelis, Sanikel, Solidago, Arnika und Hauswurz, bekannt auch als Sempervivum. Dieses Mittel ist innerlich und äußerlich gleich anzuwenden wie das reine Symphytum. Die Zusätze anderer Pflanzentinkturen erhöht die Wirksamkeit. Da es auf diese Weise sehr geschmeidig wird, eignet es sich besonders gut für Massagezwecke.

#### Was veranlasste mich, Bücher zu schreiben?

Schon ums Jahr 1925 herum beschäftigte mich die neuzeitliche Ernährungsfrage lebhaft, weil zu jener Zeit unsere Nahrungsmittel aus verschiedenen Gründen immer mehr der Beigabe von Giftstoffen ausgesetzt waren. Auch deren Entwertung war bedenkenlos im Gange. Da ich nun aber überzeugt war, dass das Ernährungs-

problem in engstem Zusammenhang mit unserem Gesundheitszustand steht, fasste ich erstmals meine Ueberlegungen und Bedenken in einer Broschüre von 64 Seiten zusammen. Sie sollte als Wegweiser in Ernährungsfragen dienen und jedem zeigen, wie er sich einstellen kann, um einer gesunden Ernährungsweise teilhaftig zu