

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Symphytum peregrinum, Wallwurz  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970361>

#### 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:** 23.01.2026

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

rigkeiten bereitet, ist es meist deshalb, weil die Eltern seinen Beschäftigungstrieb entweder stören oder ihn nicht anzuregen verstehen. Ein Kind, das sich eifrig zu beschäftigen vermag, ist meist zufrieden und bereitet keine grossen Schwierigkeiten. Wer es versteht, seine Kinder vor Langeweile zu bewahren, weil er ihren Drang nach Betätigung richtig leitet, kann sie dadurch auch viel leichter zur Arbeit

heranziehen. Schon das Spiel des Kindes ist Vorbereitung dazu. Viele Kinder scheuen die Arbeit im Garten, wenn man sie aber die Wunder des Wachstums erleben lässt, dann wird das geweckte Interesse auch dafür sorgen, die Klippen der Bequemlichkeit zu überwinden. Begeisterung führt somit bei jung und alt zur erfolgreichen Betätigung und diese ihrerseits zu heilwirkender Genesung.

### Symphytum peregrinum, Wallwurz

Als die Pflanzen auf dem Gebiet der Heilkunde noch keine chemischen Konkurrenten kannten, standen sie vor allem beim Landarzt als unentbehrliche Helfer in hohen Ehren. Auch der Apotheker wusste sich ihrer nutzbringend zu bedienen. Die Landbevölkerung selbst war bewandert in ihren verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten, und so war es denn auch nicht erstaunlich, dass in jedem Bauerngarten mindestens ein Wallwurzstock anzutreffen war. Die Bäuerin kannte diese Pflanze auch unter dem Namen Beinwell, weil sie ihr bei Beinleiden stets die besten Dienste leistete. Auch wir haben schon manches über die vielseitige Wirksamkeit dieser interessanten Heilpflanze veröffentlicht. Schon seit Jahren dient daher Symphytum als Symphosantinktur zur äusserlichen Anwendung bei der Hautpflege. Ebenso erfolgreich wirkt sich das Mittel auch bei Rheumaschmerzen aus, da es diese zum Verschwinden bringen kann. Dass es sich aber auch innerlich zu bewähren vermag, zeigt seine erfolgreiche Wirksamkeit bei Störungen in den Magen- und Darmschleimhäuten.

#### Neue Werte, neue Vorteile

Es ist erfreulich, dass man durch gesammelte Erfahrungen sowie durch eifrige Forschungsarbeiten bei manchen Heilpflanzen immer wieder auf neue Gehaltstoffe und dadurch auch auf neue Vorteile stossen kann. So erfuhr ich seinerzeit von den Farmern in Kalifornien, dass Symphytum auch ein hochwertiges Eiweiss enthält. Sie bezeichneten daher diese

Pflanze als bestes Mittel für die Milchkühe. Erstens war es bei den Kühen sehr beliebt, zweitens besass es den Vorteil, die Milcherzeugung um vieles zu mehren. Weniger bekannt mag es sein, dass Wallwurz auch zu unserer Ernährung dienlich ist, indem man die jungen Blätter wie Blattspinat zubereitet. Die gehackten Blätter können auch vorteilhaft einer Suppe beigegeben oder als Salat verwendet werden. Diese Verwendungsmöglichkeit zu Ernährungszwecken ist sehr zu begrüssen, weil man dadurch die heilsamen Werte der Pflanze auch im Alltag zweckdienlich nutzen kann. Es handelt sich dabei jedoch nicht nur um die heilenden Schleimstoffe sowie eine erhebliche Menge von wertvollem Eiweiss, sondern auch noch um Vitamin B<sub>12</sub>, das die Pflanze ebenfalls reichlich enthalten soll. Erst kürzlich gelang es einer englischen Forschergruppe, diesen zusätzlichen Vorzug festzustellen. Bis heute fand man nur bei zwei grünen Pflanzen einen Gehalt an Vitamin B<sub>12</sub>. – Bekannt war bis anhin dieserhalb Petersilie, und nun gesellt sich ihr auch noch unser Symphytum dazu. Diese Feststellung ist insofern erfreulich, weil Vitamin B<sub>12</sub> bekanntlich für das Blut sehr wichtig ist. Der erwähnte Ernährungsvorschlag kann sich für uns noch erweitern, wenn wir erfahren, dass in nordischen Ländern die Wurzeln der Pflanze als Gemüse verwendet werden, indem man sie wie Schwarzwurzeln zubereitet. Sie sind allerdings nahrhafter als diese, weil sie einen höheren Eiweissgehalt besitzen. Wer demnach über genügend Wallwurzpflanzen verfügt,

kann seinen Speisezettel durch Verwendung der Wurzeln des weiteren noch bereichern. Es ist vorteilhaft, dies alles zu wissen, denn auf diese Weise kann uns bereits die Nahrung als Heilmittel dienen.

Nicht jeder Heilpflanze sind soviele Vorteile und dadurch eine so vielseitige Verwendungsmöglichkeit vergönnt wie der *Sympyton peregrinum*, der einfachen Wallwurz.

## Gefährliches Sonnenbaden

Da ich selbst sehr sonnenhungrig bin, habe ich ein volles Verständnis dafür, wenn man gerne jede Gelegenheit zu erfassen sucht, um die erwärmenden Sonnenstrahlen ausgiebig auszunützen. Besonders im Winter verlangt es mich danach, mir in den Bergen die strahlende Sonne zugute kommen zu lassen. Ich schrecke darum auch nicht zurück, bei zehn Grad unter Null mit nacktem Oberkörper auf den Skiern aufwärts zu steigen, dies allerdings nur, wenn es völlig windstill ist.

Da ich mir diesen Genuss schon seit Jahren gestatte, habe ich mich daran gewöhnt und verbrenne mich deshalb auch nicht leicht. Zudem ist Bewegung während starker Sonnenbestrahlung weit vorteilhafter und weniger gefährlich, als wenn man sich in die pralle Sonne legt, um ein Sonnenbad nehmen zu können. Als ich einmal auf diese Weise ein halbstündiges Sonnenbad auf dem Plateau des Jungfaujochs durchführte, wagte es auch ein Basler Tourist, sich neben mich zu legen, obwohl mich seine weisse, zarte Haut stutzig machte, denn ich zweifelte daran, ob er durchhalten würde. Mein diesbezüglicher Hinweis blieb unbeachtet, denn der junge Mann fand es beinahe beleidigend, dass er sich den Sonnenstrahlen nicht ebenso gut ohne Schädigung aussetzen könne wie ich, wobei er vergass, dass sein Körper nicht daran gewöhnt war. Die Folge war dann, dass wir in der Konkordiahütte die ganze Nacht hindurch mit Oel, Eiklar und Salben an ihm herumdoktern mussten, denn der ganze Körper war aufgeschwollen, weshalb der Kranke nunmehr mit hohen Fiebern in einem Delirium lag. Sicher musste er durch diese Erfahrung einsehen lernen, dass sich nicht alle, ohne Schaden zu leiden, den gleichen Gefahren

aussetzen können. Was dem einen bekommt, kann den anderen töten.

### Lebenswichtig oder schädigend?

Für Mensch, Tier und Pflanze ist die Sonne Lebenserhalterin, denn ihre Strahlen übertragen ihre grossen Kraftreserven auf alles Lebendige. Damit jedoch diese Kraft stärken und kräftigen kann, müssen wir sie entsprechend dosieren, um sie unserem Zustand nutzbringend anpassen zu können. Dies gelingt uns nur allmählich, indem wir unsere Haut langsam an die Sonne gewöhnen, was unbedingt angebracht ist, wenn wir uns nicht einem richtigen Sonnenbrand aussetzen wollen. Wir sollten uns voll bewusst sein, dass sich ein solcher nicht nur sehr schädigend, sondern sogar gefährlich auswirken kann. Bekannt ist mir beispielsweise die Frau eines Zahnarztes, die sich durch unvernünftiges Sonnenbaden einen Hautkrebs zugezogen hatte.

Jeden Sommer sind mangels Vorsicht Hunderte von Sonnenbrandschädigungen zu verzeichnen, was beweist, dass man das Sonnenbaden völlig sinnlos durchführen kann. Nicht selten sind dadurch hohe Fieber die Folge, aber auch eine verkapselte Tuberkulose kann dieserhalb wieder ausbrechen und tätig werden.

### Notwendige Vorsicht

Besonders bei Säuglingen und Kleinkindern ist Sorgfalt und Vorsicht geboten, was die Sonnenbestrahlung anbetrifft. Oberflächliche Mütter können oft sehr unbedacht den Kinderwagen in der Sonne stehen lassen und sich inzwischen beim Einkauf oder bei einer Unterhaltung vergessen, ohne mehr an den Säugling zu denken, obwohl sich dieser selbst nicht wehren kann. Erst, wenn dessen Haut