Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 4

Artikel: Krautig, zäh und heilend für Knochen und Gelenke : Wallwurz
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557716

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

Krautig, zäh und heilend für Knochen und Gelenke: Wallwurz

Ein blühendes Wallwurzfeld, unzählige fleissige, nektarsuchende Bienen. Auf den ersten Blick nichts besonderes! Erst wer genauer hinschaut, sieht, dass die Bienen den Nektar nicht über den normalen Weg durch den Blütenkelch holen, sondern durch ein künstliches Loch in der Seitenwand der Blütenröhre. Das ist nur eines der faszinierenden Merkmale der Wallwurz, auch bekannt als Beinwell oder auf lateinisch: Symphytum officinale. So herrlich sie in unseren Gärten ins Kraut schiesst, so segensreich gilt diese Heilpflanze seit Jahrhunderten gegen Verstauchungen, rheumatische und gichtige Beschwerden, kurz: Überall, wo es um die Heilung im Bereich der Knochen und Gelenke geht.

Das Loch in der Seitenwand der Blüte fliegen die Bienen gezielt an und fliegen weiter, wenn eine Beinwell-Blüte noch ohne Loch ist. Wer allerdings verantwortlich für dieses Loch ist, das haben die Botaniker trotz der immer wieder beobachteten, «gelochten» Blüten, bis heute nicht entdeckt. Wie schön es doch ist, dass wir ob solcher Naturereignisse respektvoll staunen können, ohne immer gleich alles darüber wissen zu müssen.

Wallwurz ist eine krautige, nicht verholzende, mehrjährige, bis etwa 80 Zentimeter hohe Pflanze. Stengel und Blätter sind mehr oder weniger borstig behaart. Das Blatt ist länglich-oval, vorne zugespitzt und zeigt eine sehr schöne Blattaderung. Die Blüten sind violett oder (seltener) gelb. Die wertvollen Wurzeln sind aussen schwarz, innen weiss. Sie sind sehr brüchig und schleimig. Diese Schleimstoffe haben für die therapeutische Anwendung eine grosse Bedeutung. Sie verleihen den daraus hergestellten Produkten auch ihre typische Konsistenz. Wallwurzpflanzen bilden in den meisten Fällen nur wenige oder gar keine Samen. Dies hängt vielleicht mit dem oben erwähnten Verhalten der Bienen zusammen.

Im Anbau erfolgt die Vermehrung vegetativ, das heisst: über die Wurzelstücke. Die Pflanze ist nämlich ungeheuer regenerationsfähig. Schon aus kleinsten Wurzelstücken können ganze, neue Pflanzen entstehen, wenn diese vom Rest der Pflanze getrennt werden. Ist diese Regenerationsfähigkeit nicht ein deutlicher Hinweis auf die wunderbare Heilkraft der Wallwurz? Im Garten wird die Wallwurz am besten in einer Ecke angepflanzt, da sie normalerweise jahrelang am selben Ort belassen wird. Sie liebt gut durchlüfteten, nahrhaften Boden mit genügend Bodenfeuchtigkeit. Die meist sehr zahlreich gebildeten Blätter können zur Kompost- oder Pflanzenjauche-Bereitung verwendet werden.

Eine Zier für jeden Garten: Wallwurz oder Beinwell

Die Pflanze wird jedes Jahr etwas breiter, eine Verbreitung im Garten über Samen oder Ausläufer findet aber nicht statt. Probleme tauchen dagegen auf, wenn im Herbst die Wurzeln geerntet werden. Wie erwähnt, bildet jedes kleinste Wurzelstück eine neue Pflanze. Wird die Erde etwa noch richtig durchge-

mischt, so wachsen im folgenden Frühjahr überall junge Wallwurzpflanzen. Diese Eigenschaft der Pflanze bietet auch im feldmässigen Anbau Schwierigkeiten, das heisst, die darauf angebaute Folgekultur ist oft total mit Wallwurz verkrautet.

Schon viele Leserinnen und Leser der «Gesundheits-Nachrichten» haben uns im Verlauf der Jahre über ihre Erfahrungen mit Wallwurz berichtet. Misstritte mit den Füssen konnten viel rascher als üblich geheilt werden, es wirkt auch ausgezeichnet bei den in unseren Breitengraden von einem gewissen Alter an bei vielen Menschen sich bemerkbar machenden Gelenkschmerzen, speziell auch, wenn beispielsweise bei handwerklich Arbeitenden die Handgelenke oder Hüften arg belastet sind. Bei Sportlern kann immer wieder eine baldige Abheilung von Sehnenscheidenentzündungen, entstanden durch Überbelastung, mit Symphytum erreicht werden.

Der Haut verleiht Wallwurz, zum Beispiel in Form einer Creme, wie sie Alfred Vogel entwickelt hat, mit dem darin enthaltenen Schleimstoff, eine angenehme, nicht fettende Geschmeidigkeit. Es können für die Behandlung in gewissen Fällen auch Umschläge mit tinkturgetränkten Tüchern, zerquetschten Wurzeln oder feingeschnittenen Blättern gemacht werden. (BN)

Gehen Sie Ihren Schlafproblemen auf den Grund

Zusammen mit der Ernährung, der Bewegung und der Verdauung ist der Schlaf der vierte Eckpfeiler, der das Gebäude der Gesundheit trägt. Wir brauchen den Schlaf, um unsere innere Batterie wieder neu aufzuladen, um neue Kräfte zu sammeln – und ein jeder weiss, dass wir krank werden, wenn wir während längerer Zeit nicht genügend Schlaf bekommen.

Schlaflosigkeit, Ein- oder Durchschlafprobleme können sowohl körperlich als auch seelisch bedingt sein. Obwohl die geistig-seelischen Ursachen im allgemeinen die wichtigsten sind, spielen dabei oft auch körperliche Faktoren eine bedeutende Rolle. Wenn man mittels autogenem Training oder anderen Entspannungsübungen alles dafür getan hat, die so notwendige innere Ruhe zu finden, und der Schlaf dann immer noch auf sich warten lässt, sollte man auf die Fehler in der Lebens- und Ernährungsweise achten und die möglichen Störfaktoren unter die Lupe nehmen.

Denn abgesehen davon, dass Schlaflosigkeit die Folge von zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck, Husten, Juckreiz, Schmerzzuständen und ähnlichen Gesundheitsproblemen sein kann, trägt auch die Ernährungsweise viel bei zu einem gesunden Schlaf. Anderseits verhindern verschiedene Genussmittel und der Mangel an lebenswichtigen Stoffen den Schlaf.

Es kommt darauf an, wie, was, wann und wieviel wir essen und trinken. Die Leser und Leserinnen der «Gesundheits-Nachrichten» wissen, wie wichtig es ist, gesund und so natürlich wie möglich zu essen. Man sollte gut kauen und die Nahrung so gut wie möglich einspeicheln, so dass die Arbeit der Verdauungsorgane nicht überfordert wird. Ausserdem sollte man niemals zuviel essen. Es ist empfehlenswert, am Abend keine Eiweiss enthaltende Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, da Eiweiss eher eine anregende und aufregende Wirkung hat. Das Abendessen sollte so früh wie möglich eingenommen werden. Denn mit einem vollen Magen kann man schlecht einschlafen. Für viele bilden beispielsweise eine wohlschmeckende Gemüsesuppe und etwas Vollkornbrot die ideale Abendmahlzeit.

Der Einfluss der Genussmittel

Alle Genussmittel stimulieren das Nervensystem und regen den Kreislauf an, und alle Genussmittel wie Kaffee, Schwarztee, alko-