

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 3

Artikel: Wallwurz : der starke (Knochen-)Heiler
Autor: Pauli, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-981511>

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: 11.01.2026

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



Die Pflanze hat sehr viele Namen, u.a. Beinwell, Soldatenwurzel, Beinheil, Wundschad. Unter dem Namen Comfrey ist sie im englischen Sprachraum bekannt.

Wallwurz – der starke (Knochen-)Heiler

Kraut und Wurzel von *Symphytum officinale* wirken vielfältig und helfen bei verschiedenen Beschwerden.

Text: Andrea Pauli

Pflanzen, die seit Jahrtausenden als Heil- oder Nahrungsmittel eingesetzt werden, tragen mitunter eine Fülle von Namen. Dabei spielt häufig die Verwendung eine Rolle. Bei Wallwurz/Beinwell ist die Sache eindeutig. Beide Namen gehen auf das Verb «walten» zurück, also «zusammenwachsen». «Bein» bedeutet ursprünglich «Knochen». Und so taucht die Pflanze in der Medizingeschichte von der Antike bis heute zuverlässig auf, wenn es um gebrochene Knochen geht.

Auch als Wundheiler wird Wallwurz seit Jahrhunderten verwendet. Daneben gab es eine Liste weiterer Leiden, bei denen Wallwurz eingesetzt wurde, etwa Lungen- oder Darmkrankheiten, zu starke Menstruation, Leistenbrüche oder Zahnfleischvereiterung.

Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen sowie schmerzhafte Muskel- und Gelenkbeschwerden sind heute die gängigen Indikationen für den Einsatz von Wallwurz, meist in Form von Salben. Wurzel und Kraut fördern u.a. die Granulation, d.h. die Bildung von neuem Bindegewebe in einer Wunde sowie die Epithelisierung, die letzte Phase der Wundheilung. Zudem regt *Symphytum* die Kallusbildung an, also die Bildung neuen Knochengewebes, das der Heilung und Überbrückung der Fraktur (des Bruchs) im Knochen dient.

Was steckt im Wallwurz drin?

Doch was ist es nun genau, das im Wallwurz so erstaunlich heilend wirkt? Als wichtigste Inhaltsstoffe

gelten Allantoin, Schleime, Gerbstoffe und Kiesel säure. Längst sind nicht alle Wirkstoffe und Wirkmechanismen der Pflanze erforscht.

Allantoin ist aus der Kosmetik bekannt: Der Wirkstoff regeneriert und glättet die Haut und regt das Wachstum neuer Zellen an. Zudem unterstützt er die sogenannte Epithelbildung (Epithele sind mehrlagige Zellschichten). Und er hat die Fähigkeit, abgestorbenes Gewebe zu entfernen und damit Platz für neue Zellen zu schaffen, was die Regeneration der Haut ankurbelt. Allantoin wirkt außerdem kühlend und abschwellend und sorgt gemeinsam mit dem weiteren Inhaltsstoff Cholin für einen raschen Rückgang von Schwellung und Schmerz (Cholin trägt auch dazu bei, dass Blutergüsse schneller abheilen). Allantoin kommt in allen Pflanzenteilen des Wallwurz vor; der Gehalt variiert je nach Jahreszeit und Standort der Pflanze.

Reich an **Schleimstoffen** ist in erster Linie die Wurzel. Schleime gelten als beruhigend und abschwellend, entzündungshemmend und immunstärkend; zudem helfen sie, Giftstoffe aus der Wunde abzutransportieren. «Beinwellschleim enthält viel Lysin. Die basische Aminosäure ist an der Bildung von Hormonen und Antikörpern sowie Kollagen beteiligt», schreibt Phytotherapeutin Regine Ebert in ihrem aktuell erschienenen Buch (siehe Buchtipp, S. 13).

Die **Gerbstoffe** im Wallwurz bekämpfen schädliche Keime und wirken wundstillend. Ein gut bioverfügbarer Gerbstoff ist die Rosmarinsäure, die von der Pflanze zur Abwehr von Frassfeinden gebildet wird. Sie wirkt teilweise antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend und antioxidativ.

Kiesel säure ist vor allem in den oberirdischen Pflanzenteilen enthalten. «Bis zu vier Prozent davon enthält Beinwell, zum grossen Teil in einer gut wasserlöslichen Form», so Regine Ebert. Der Wirkstoff stärkt Gefäße, Haut, Muskeln und Knochen und fördert die Geweberegeneration.

Nachgewiesen wurden noch eine Reihe weiterer Wirkstoffe, darunter Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. «In der Wurzel befinden sich antibakteriell wirkende Triterpensaponine (Symphytoxid A), Flavonoide und ein entzündungshemmendes Glykopeptid», schreibt Regine Ebert.

Was sagt die Forschung?

In vitro wie auch mit klinischen Studien belegt ist der Nutzen von Wallwurz bei diversen schmerhaften Erkrankungen des Bewegungsapparates und bei Myalgien. Das zeigt eine Übersichtsarbeit, die wissenschaftliche Artikel über Wallwurz zwischen 1956 und 2018 durchforstete.

Schmerzstillende Effekte einer Symphytumsalbe zeigten sich in Studien dem Placebo deutlich überlegen, ebenso wie einer gängigen Schmerzsalbe mit dem Wirkstoff Diclofenac (hier ging es um Verletzungen des Sprunggelenkes). Antimikrobielle Effekte von Wallwurz gegen Mikroorganismen sind in vitro (Studien mit Zellkulturen) bestätigt; außerdem antioxidative, pilzabtötende und antibakterielle Wirkungen der Pflanze (die entsprechenden Untersuchungen betrafen die Blätter und die Wurzel).



19 Mal erwähnt Alfred den «Wallwurz» in seinem Standardwerk «Der kleine Doktor». Er hielt sehr viel von der Heilpflanze und baute das Borretschgewächs auch an. Noch heute kann man die hübsch blühende Staude an verschiedenen Stellen im A. Vogel Heilpflanzengarten in Teufen bewundern.



Zum Selbermachen:

Sud für warme Umschläge

Anleitung: Wurzeln (vorzugsweise im Herbst) vorsichtig ausgraben, abbürsten und je nach Verschmutzung waschen, trockentupfen. In Scheiben schneiden und in Wasser 10 Minuten kochen, ziehen lassen. In ein sterilisiertes Behältnis abseihen. Kompressen mit der Flüssigkeit tränken und auflegen.

Wie man eine Creme bzw. Salbe herstellt, lesen Sie im Buch von Regine Ebert, siehe Buchtipps rechts unten.

Auch innerlich anzuwenden?

Diese interessanten Effekte aus der Forschung legen eigentlich nahe, Wallwurz nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich zu verwenden – so wie es in früheren Zeiten üblich war. Dabei stösst man allerdings unweigerlich auf die in der Pflanze enthaltenen Pyrrolizidinalkaloide (PA). Sie kommen in zahlreichen Heilpflanzen in unterschiedlicher Menge natürlich vor und sind eine grosse Herausforderung für die Hersteller von Naturheilmitteln (auch für A. Vogel). Denn PA wirken sich negativ auf die Leber aus. Sie können zum Verschluss der Lebervenen führen, indem sie auf den Stoffwechselprozess einwirken. Das spürt man nicht sofort, es ist eine Langzeitwirkung. Fachgemeinden wie das HPMC (Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel) raten deshalb vom Verzehr von Wallwurz ab, sei es nun frisch (das Kraut als Salat) oder getrocknet (die Wurzel als Teedroge).

Eine Ausnahme hinsichtlich der innerlichen Anwendung bilden homöopathische Mittel. Die homöopathische Aufbereitung der frischen Wurzeln führt zu einer Reduktion der stofflichen Konzentration der PA im Arzneimittel; eine innere Anwendung ist folglich unbedenklich. Symphytum ist in potenziert Form ein wichtiger Inhaltsstoff in diversen homöopathischen Komplexmitteln, die die Wundheilung fördern.



Wann auf offene Wunden?

Fachleute sprechen sich in der Regel gegen den Einsatz von Wallwurzextrakt auf offenen Wunden aus. Doch es gibt Ausnahmen: wenn PA-arme Sorten (z.B. die Züchtung *Symphytum × uplandicum* NYMAN ‹Haras›, auch bekannt als «Trauma-Beinwell») verwendet werden bzw. Extrakte, aus denen in einem speziellen Verfahren Alkaloide entfernt wurden. In einer Doppelblindstudie mit 278 Patienten zeigte sich bei der Gruppe, deren frische Schürfwunden mit «Trauma-Beinwell» behandelt wurden, eine unerwartet deutliche Verbesserung der Wundheilung. Vielversprechend scheint auch der Einsatz von PA-armen Wallwurzpräparaten zur Behandlung von Druckgeschwüren (Dekubitus), wie Studien zeigten: Fast 80 Prozent der Geschwüre heilten innerhalb von vier Wochen vollständig ab.



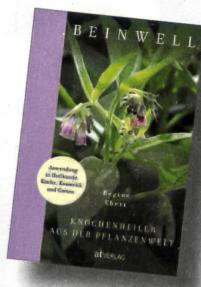
Empfindliche und entzündete Haut beruhigt eine **Maske mit Wallwurzsaft**. Frischen, ausgespülten Saft aus Wallwurzblättern auf die Haut auftragen und 15 bis 20 Minuten einwirken lassen. *Saft für die Maske:* Acht Wallwurzblätter mit dem Mixer hacken und mit einer Tasse Wasser verrühren.

Keine Dauertherapie: Wallwurz-Zubereitungen, die Pyrrolizidinalkaloide enthalten, sollten nicht länger als maximal 10 Tage äußerlich zum Einsatz kommen.

Beachten: Wallwurzpräparate sollten nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit und nicht bei Kindern unter zwei Jahren angewendet werden.



Buchtipp:
«Beinwell. Knochenheiler aus der Pflanzenwelt. Anwendungen in Heilkunde, Küche, Kosmetik und Garten» von Regine Ebert, AT Verlag, 2022



Artenreiches Gewächs

Etwa 37 verschiedene Arten und Unterarten des Wallwurz sind bekannt. Der Pionier der Wallwurzforschung, Lawrence D. Hills, züchtete allein schon 21 Unterarten.

Basis für Arzneimittelzubereitung ist in der Regel «Der Wilde», *Symphytum officinale*. Die unterschiedlichen Arten haben auch differierende Wirkstoffgehalte. So enthält *Symphytum × uplandicum* ‹Bocking No. 14› mehr Allantoin als andere Wallwurzsorten und ist besonders reich an Kalium. *Symphytum × uplandicum* ‹Bocking No. 4› hat einen besonders hohen Eiweissgehalt; sein Wohlgeschmack macht ihn als Futter für Geflügel beliebt.