Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 4

Artikel: Die sibirische Wallwurz
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552143

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: 02.07.2025

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

dem normalen, optimalen Bedarf entsprach. Heute nimmt jedoch durchschnittlich jeder Schweizer im Tag 140 bis 150 Gramm Fett ein. Ein Grossteil hiervon sind zudem erhitzte Fette. Dies bedeutet natürlich für die Leber eine ungünstige Belastung, der sie auf die Dauer nicht ohne Nachteil gewachsen ist. Beweis hiervon sind die Störungen und Erkrankungen der Leber, da diese immer zahlreicher auftreten. Je nach unserer Körpergrösse benötigen wir 60 bis 80 Gramm Eiweiss pro Tag. Aber leider stieg auch hier das Quantum auf 120 bis 150 Gramm, weil sich die Tagesportion an Fleisch gut verdoppelt hat.

Einschränkungsforderungen

Was bei diesen Feststellungen am ungünstigsten ins Gewicht fällt, ist der Verbrauch von Fett und Zucker. Nicht besonders erstaunlich ist dabei allerdings der Zuckerkonsum, denn Feingebäck, Konditoreiwaren und Schleckereien spielen in der Ernährungsfrage eine immer bedenklichere Rolle, gibt man dafür doch mehr als zehnmal so viel Geld aus wie vor 50 Jahren. Vor allem sind die Kinder und Jugendlichen dabei die Leidtragenden. Junge Leute, die über die Mittagszeit auswärts speisen, sieht man oft statt einer währschaften Mahlzeit nur einen Teller Konditoreiwaren und eine Tasse Kaffee einnehmen, was sich besonders während des Wachstumsalters ungünstig auszuwirken vermag. Wer von ihnen bedenkt jedoch, dass dies zu Fettleibigkeit führen kann! Auch hormonelle Störungen können dadurch auftreten, was bei Mädchen zu unregelmässiger und allzu starker oder zu schwacher Periode zu führen vermag. Für ältere Personen ist der erwähnte Umstand ebenfalls ungünstig, kann er doch Kreislaufstörungen und Blutdruckerhöhung hervorrufen. Auch das Auftreten einer Zuckerkrankheit ist als Folge davon nicht ausgeschlossen. All dieser Nachteile sind sich allerdings die wenigsten bewusst, besonders nicht jene, die sich in Ernährungsfragen einfach bedenkenlos vom Strom der Zeit mitnehmen lassen.

Wer seine Gesundheit nicht stetig noch mehr gefährden will, sollte den Zuckerverbrauch daher wesentlich einschränken. Das wird ihm gelingen, wenn er lernt, Kaffee und Tee ohne Zucker zu trinken, und wenn er süsse Speisen, Müesli, Kompotte, Fruchtsalate und Gebäck mit Honig statt mit Zucker süsst. Vorteilhaft ist aus diesem Grund das Vollwertmüesli, enthält es doch statt des Zuckers natürliches Traubengranulat. – Auch den Fettbedarf sollte man mindestens auf die Hälfte des gewohnten Verbrauches herabsetzen. Vor allem ist dabei zudem noch darauf zu achten, dass man die Fette so wenig als möglich erhitzt, denn diese Vorsichtsmassnahme schont besonders unsere Leber. Achten wir also auf die Tatsache, dass ein Übermass an Zucker und Fett für unsere Gesundheit die grossen Schäden erwirken. Auch die Kartoffel- und Getreidenahrung darf wieder besser zu Ehren kommen. Die mengenmässige Lücke, die noch bestehen mag, lässt sich mit einer Salatplatte vorteilhaft ausfüllen.

Die sibirische Wallwurz

Da die sibirische Wallwurz, wie ihr Name verrät, in Sibirien gedeiht, ist sie einen harten Winter gewöhnt. Diese Überlegung veranlasste mich vor ungefähr zwei Jahren, die Wurzeln dieser sibirischen Wallwurzart in 1750 m Höhe in meinem Versuchsgarten im Engadin anzupflanzen. Es war denn auch so, wie ich vermutete, denn dieses sibirische Symphytum, wie sich die Wallwurz auf lateinisch benennt, gedieh in dieser Höhe besser als in Teufen, in Roggwil oder am Genfersee. Die Stauden wurden um gut ¼ grösser als in Teufen, ebenso waren die Wurzeln dicker und sehr schleimig. Dies ist natürlich recht vorteilhaft, denn im Schleim liegt nämlich der Hauptwirkstoff der Pflanze. Ich kenne kein anderes Naturprodukt, das

die Haut so zu verjüngen vermag wie Symphytum. Meine Erfahrung damit bestätigt diese Behauptung, denn den ganzen Winter hindurch verwendete ich ausschliesslich dieses Mittel ohne jegliche Crème, um es bei starker Sonnenbestrahlung und auf Gletscherwanderungen ausgiebig testen zu können. Jeden Morgen massierte ich nach der üblichen Dusche Gesicht und Nacken mit Symphosan ein. Das genügte vollständig, denn ich erhielt nie den geringsten Sonnenbrand. Damit waren aber die Vorteile dieses Mittels noch nicht erschöpft, denn ich konnte auch beobachten, dass die Haut dadurch wieder straffer und elastischer wurde, weshalb sie den wechselhaften Beanspruchungen des Hochgebirges besser gewachsen war.

Nun hatte ich mir im Winter vor einem Jahr an der rechten Wade einen Muskelriss zugezogen. Dieser löste auch nach der Heilung, durch irgendeine ungeschickte Bewegung verursacht, noch immer starke schneidende Schmerzen aus. Aber meine tägliche Massage mit Symphosan heilte nach einigen Wochen diese Beschwerden so gut aus, dass nicht einmal mehr ein sogenanntes Wetterzeichen zurückblieb. Da ich nicht unter Arthritis leide, kann ich nur aufgrund von diesbezüglichen Patientenberichten über die schmerzstillende Wirkung von Symphosan oder Wallwurztinktur schreiben. Bei beginnenden Arthritisschmerzen riet ich einigen Kranken, abends nach einer gut warmen Dusche oder einem Wacholderbad eine Symphosanpackung durchzuführen. Zu diesem Zweck tränkt man genügend Watte mit Symphosan, um sie alsdann auf die schmerzende Stelle zu legen und gut einzubinden. Die Ernährung muss auf basenüberschüssige Naturkost eingestellt sein, und zwar nach den Angaben im Buch «Der kleine Doktor». Morgens trinkt der Patient ¼ Glas rohen Kartoffelsaft vor dem Essen, also nüchtern, und abends nach dem Essen vor dem Zubettegehen gleicherweise. Man kann den rohen Kartoffelsaft auch mit etwas rohem Karottensaft geschmacklich mildern oder den milchsauren Biotta-Kartoffelsaft einnehmen. Viele Patienten haben durch Befolgung der gegebenen Ratschläge in kurzer Zeit Hilfe erhalten, die nach früheren Erfahrungen mit Cortison und ähnlichen Mitteln nicht erreicht werden konnten. Symphytum ist demnach eine vielseitige und zuverlässige Heilpflanze, die in der Pflanzenheilkunde eine beachtenswerte Rolle spielt.

Die umstrittenen Algen

In den letzten Jahren begann man immer mehr Vertrauen in die Algen als Nahrungsergänzung zu setzen. Doch nun scheint dieses Vertrauen durch verschiedene wissenschaftliche Feststellungen einen kleinen Dämpfer zu erhalten. Ein Zeitungsartikel betitelt «Krank durch Algen» erwähnt den Fall einer Hautinfektion, die bei einem Reisfarmer in Sierra Leone durch Algen in Erscheinung trat. Auch aus Amerika liegt ein Bericht vor, nach welchem die Ursache von Beingeschwüren auf die Verwendung von Grünalgen zurückzuführen war. Versuche am Münchner Universitätsinstitut für Tierpathologie haben gezeigt, dass Algen bei Kühen eine Euterentzündung auszulösen vermögen, während sie bei Mäusen langanhaltende infektiöse Prozesse, die sich in andere Organe ausbreiteten, ergaben. Es ist kein Wunder, wenn sich die Leser solcher Zeitungsberichte fragen, ob das stimmen könne? Bestimmt beruht nämlich eine solche Frage auf der Annahme, Algen seien unter allen Umständen nicht nur völlig ungefährlich, sondern auch gesundheitsfördernd. Ein solch ausschliessliches Vertrauen führt indes zu weit, denn es gibt verschiedene Arten von Algen und unter ihnen auch solche, die eine schädigende Wirkung aufweisen können. Aus diesem Grunde sollte man sich über die verschiedenen Algensorten gute Kenntnisse aneignen, damit man nicht auch den