

Wallwurz : der starke (Knochen-)Heiler

Autor(en): **Pauli, Andrea**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **79 (2022)**

Heft 3

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-981511>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Die Pflanze hat sehr viele Namen, u.a. Beinwell, Soldatenwurzel, Beinheil, Wundschäd. 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 «wollen» 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 Kieselsäure. 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 (Epithel 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 Buchtipps, 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.

Kieselsäure 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 schmerzhaften 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. Komresse mit der Flüssigkeit tränken und auflegen.

Wie man eine Creme bzw. Salbe herstellt, lesen Sie im Buch von Regine Ebert, siehe Buchtipp 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. Fachgremien 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, ausgepressten 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.



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 Wallwurzsarten 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.

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

