**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 42 (1985)

**Heft:** 11

**Rubrik:** Erfahrungen aus dem Leserkreis

**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:** 10.07.2025

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

wird und meiden wir die Tablettensucht, die heute um sich greift. Auch ein Filter, mit dem die Leber zu vergleichen ist, kann überfordert und verstopft werden. Dann ergiessen sich Giftstoffe in die Blutbahn und machen den Menschen krank.

## Erfahrungen aus dem Leserkreis

### Zungenbrennen

Diese Beschwerden kommen nicht oft vor. Wer aber davon betroffen ist, wird gewöhnlich alles versuchen, um das Zungenbrennen loszuwerden. Das Essen will dem Betroffenen nicht recht schmecken, am Abend kann er nicht einschlafen, denn ständig hat er ein brennendes Gefühl auf der Zunge.

Bei Frau E. V. aus B. haben wir eine Störung der Leberfunktion vermutet, und da sie auch kleine Bläschen im Munde hatte, empfahlen wir ihr, ein Leberpräparat einzunehmen. Gegen die Bläschen sollte sie den Mund gründlich, in der Früh und am Abend, mit Salbeitee spülen und ausserdem die Mundhöhle mit Echinaforce betupfen.

Ein homöopathisches Mittel, Kalium phos. $D_4$, das auf die Schleimhäute wirkt, sollte zusätzlich eingesetzt werden.

Nach einiger Zeit erhielten wir von Frau V. ein Kärtchen mit folgendem Inhalt:

«Ich danke Ihnen für Ihr Schreiben vom 13. November 1984 und die empfohlenen Medikamente. Ich habe sie mir sofort schicken lassen und sie bis jetzt regelmässig eingenommen. Der Erfolg ist frappierend! Ich werde Ihnen aber zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal Bericht erstatten.»

Wer also unter Zungenbrennen leidet, der sollte zunächst an eine Störung im Bereich der Leber und der Galle denken und durch entsprechende leichte Kost die Leber entlasten.

### Nierensteine

Ein Bekannter aus Belgien telefonierte mir, er hätte einen lieben Freund, einen Italiener, der an sehr starken Schmerzen leide. Der Arzt hatte ihm gesagt, er könne ihn nicht mehr operieren, nachdem er bereits zweimal wegen Nierensteinen operiert worden sei. Ein drittes Mal könne man eine Operation nicht mehr riskieren.

*Wie ernährte er sich?*

Wir haben uns nach den Essgewohnheiten dieses Mannes erkundigt. Die Antwort lautete: Die allgemein übliche Nahrung, und als Italiener liebt er vorwiegend weisse Teigwaren und Weissbrot. Dazu kommt sicher auch noch der weisse Reis, Fleisch, Eier und Käse. Die Speisen werden zum Teil auch scharf gewürzt. Früchte und Salat schätzt er weniger.

*Versäumnisse des Arztes*

Wir erkundigten uns, ob ihm sein Arzt nach der ersten, aber spätestens nach der zweiten Operation keine Weisungen bezüglich der Ernährung und der Trinkmenge – überhaupt, wie er sich in Zukunft verhalten soll – gegeben habe. Laut seinen Aussagen hat ihm dieser Arzt keinerlei Weisungen gegeben. Dies ist an und für sich unverständlich, denn schon nach der ersten Operation wäre es die Pflicht des Arztes gewesen, ihn darüber zu informieren, was an seiner Lebensweise zu ändern wäre. Nach der zweiten Operation hat er dies immer noch nicht getan und so etwas ist wirklich kaum zu glauben.

*Guter Rat muss nicht teuer sein*

Jetzt, da wieder Nierensteine vorhanden sind, sagt ihm der Arzt, er könne nicht mehr operieren. Was soll nun aber der arme, geplagte Patient tun? Soll er zu Betäubungsmitteln greifen und einem ungewissen Verlauf, ja vielleicht sogar einer Katastrophe entgegengehen? Der Mann ist noch verhältnismässig jung. Was soll seine Familie tun, wenn er an diesem Leiden zugrunde gehen sollte? Wir haben ihm die Adresse eines biologisch eingestellten Arztes vermittelt. Dann haben wir ihm mit-

geteilt, dass unser Buch «Der kleine Doktor» nun auch in italienischer Sprache erschienen ist. Darin kann er nachlesen, dass man sich bei Nierensteinen auf eine basenüberschüssige Nahrung umstellen muss. Das heisst, er sollte viel Salate und Früchte essen. Die säureüberschüssige Nahrung, so schwer es ihm fallen mag, also Teigwaren, Weissbrot, weisser Reis und Fleischwaren muss er nun meiden. Er wird weiter darin lesen können, dass er ein Spezialmittel aus der Rubia Tinctorum, der Färberwurzel, anwenden muss, denn diese löst die Nierensteine langsam. Ferner wird er sehen, dass er viel Solidago (Goldrute), das vorzügliche Mittel in solchen Fällen, einnehmen muss, zusammen mit einem Liter Nierentee.

Gegen die Schmerzen kann ihm zum Teil ein Präparat aus Petasites officinalis (Pestwurz) helfen. Auch physikalische Anwendungen wie Wickel, Bäder mit Thymiantee, dürften sich positiv auswirken. Es ist zu hoffen, dass sein biologisch eingestellter Arzt ihn mit Neuraltherapie behandelt. Aber ohne einer gründlichen Änderung der Ernährung wird er keinen Erfolg verzeichnen können. Er muss den gesamten Mineralstoffwechsel auf eine andere Basis umstellen. Nur so kann er die Situation überwinden.

*Es bleibt immer noch beim alten*

Es ist unverständlich, dass es heute noch soviele Ärzte gibt, die bei schweren Leiden, und vor allem nach Operationen, seien es nun Nieren- oder Gallensteine, eine Krebsgeschwulst oder irgend etwas ähnliches, ihren Patienten keinerlei Anweisung geben, wie sie sich in bezug auf Lebensweise und Ernährung zu verhalten haben. All diese schweren Leiden haben ihre Ursachen. Ausser einer Erbanlage ist es die Ernährungs- und Lebensweise, die Leiden entstehen oder heilen lässt. Oft haben schon die Vorfahren der vorhergehenden Generation Fehler in der Ernährung und Lebensweise gemacht, die dann als Gewohnheit übernommen wurden. So sind ja auch Veranlagungen entstanden, die an die Nachkommen weitergegeben werden.

*Aufklärung tut not*

Da heisst es eben, eine Änderung der gesamten Lebensgewohnheiten vorzunehmen, also Gegenstrom einzuschalten, um dem Körper, der immer willig und bereit ist, das Regenerieren zu ermöglichen und eine negative Situation auszugleichen, zu helfen. Es ist die Pflicht des Arztes, besonders bei der heutigen Erkenntnis, beratend einzugreifen und dem Patienten Weisungen zu geben. Wenn sie keine Zeit dazu haben, dann sollten sie auf einschlägige Literatur hinweisen, die diesbezüglich Informationen und Instruktionen vermittelt. Es ist nicht nur wichtig wie man heilt, sondern vor allem, wie man Leiden verhindern kann. Es gibt glücklicherweise an einigen Universitäten Lehrstühle für Präventivmedizin, das heisst, wie man Krankheiten verhindern kann. Aber bei den meisten Ärzten ist dies in der Praxis noch lange nicht durchgedrungen. Vor allem die Chirurgen, die Künstler sein mögen in ihrem Beruf, sind in der Regel schlechte Pädagogen oder sie nehmen sich die Zeit nicht dazu, ihre Patienten richtig zu informieren, wie Krankheiten und schwere Leiden verhindert werden können.

Es ist gerade heute, bei den vielen schädlichen Einflüssen, zum Beispiel durch die Luftverschmutzung und den Giften, die in der Nahrung enthalten sind, eine dringende Notwendigkeit, die Patienten im Sinne der Krankheitsverhütung zu instruieren.

*Unser Hauptanliegen*

Die Krankheitsverhütung ist ein Hauptgrund, warum wir unsere Bücher geschrieben haben. Glücklicherweise haben sie schon Millionenauflagen erreicht. «Der kleine Doktor» ist ja ausser in Deutsch auch in Englisch, Französisch, Italienisch sowie in den nordischen und slowenischen Sprachen erhältlich. Die italienische Ausgabe ist erst kürzlich erschienen und in Spanisch wird er demnächst auch zur Verfügung stehen, und zwar in der klassischen kastilianischen Sprache, im Gegensatz zur ersten, vergriffenen Auflage, die von einem Freund von mir in einem südamerikanischen Spanisch übersetzt und die nicht von

jedermann verstanden und geschätzt wurde.
Wir sind bestrebt alles zu tun, um die Menschen aufmerksam darauf zu machen, wie sie durch eine Korrektur ihrer Ernährungsfehler sowie Fehler in der Lebensweise, Krankheiten heilen und sogar verhindern können. Wir möchten alle Ärzte auffordern, uns in diesem Bestreben der Krankheitsverhütung zu unterstützen. Die kranke Menschheit hat dies heute bitter nötig bei all den gesundheitsschädigenden Einflüssen, die auf sie einstürmen.

**Fragen aus dem Publikum**

Anlässlich meines Vortrages in Stuttgart sind zahlreiche Fragen an mich gestellt worden.
Ein Fragesteller berührt einen aktuellen Aspekt der Ernährung und deshalb wollen wir seine Frage veröffentlichen.
«Brauchen wir milchsaure Produkte, da wir eigentlich heute fast das ganze Jahr rohe Gemüse kaufen können?»
Es ist gut, dass man frisches Gemüse kaufen kann, vor allem biologisch gezogenes. Aber das sollte die milchsauren Produkte nicht ausschliessen. Vor allem kann die Milchsäure die Darmflora regenerieren und deshalb wesentlich zur Entgiftung und Beseitigung der Fäulnisprozesse im Darm beitragen. Aus diesem Grunde werden milchsaure Produkte in die Ernährung krebskranker Patienten einbezogen.
Im Fernen Osten bereitet man rohes Gemüse so zu, dass es in milchsaurem Zustand genossen wird. Man nennt es in Korea Kimtschi. Darüber habe ich schon geschrieben.
Auch das Milcheiweiss wird in milchsaurer Form, also als Quark, Buttermilch, Joghurt und Kefir leichter verdaut. Milchsaure Produkte bringen nicht nur Abwechslung im Speiseplan, sondern dienen auch unserer Gesundheit. Wir sollten täglich davon etwas geniessen.
Eine weitere Anfrage, die fast jeder von uns zu stellen hat, betrifft das Vorhandensein von Eiterherden im Körper. Jeder sollte seine Zähne und auch Mandeln auf Eiterherde einmal untersuchen lassen. Vereiterte Zahnwurzeln oder tote, mit Gold überkronte Zähne streuen in die Blutbahn Gifte und Erreger aus, die in den Nieren, Gelenken und am Herzen Entzündungen hervorrufen können. Auch die Nerven sind in Gefahr geschädigt zu werden. Diese Gefahr droht auch von den Mandeln, wenn sie chronisch entzündet, vereitert und nicht mehr funktionsfähig sind. Solche Eiterherde, die ständig in die Blutbahn gelangen, schwächen enorm die körpereigenen Abwehrkräfte. Eine der ersten Massnahmen bei Krebserkrankungen ist deshalb die Auffindung und Beseitigung solcher Herde.
In diesem Zusammenhang liegt bei uns ein Brief von Frau H. Sch. aus S. vor, den wir auszugsweise unseren Lesern wiedergeben:
«Schon viele Jahre halte ich mich an Ihre guten Ratschläge, die man aus Ihrem «Kleinen Doktor» und den «Gesundheits-Nachrichten» immer wieder erfahren kann. Auch Ihre Medizin hat mir schon viel geholfen, als ich schwer krank war. Was mir noch grossen Kummer bereitet, sind die Gleichgewichtsstörungen, Ohr- und Hörschwierigkeiten, Durchblutungsstörungen, ein Eiterherd und ein Nierenschaden, der sicher nicht mehr gut wird. Durch diese Beschwerden habe ich wenig Kraft.»
Auf diesen Brief haben wir Frau Sch. unter anderem geantwortet:
«Die Gleichgewichtsstörungen, Ohr- und Hörschwierigkeiten können niemals beseitigt werden, solange ein Eiterherd vorhanden ist. Dieser Eiterherd muss auf alle Fälle liquidiert werden. Leider haben Sie mir nicht mitgeteilt, wo er genau ist, in den Zähnen, den Mandeln usw. Lassen Sie sich von einem biologisch eingestellten Arzt genau untersuchen. Erst nach Behebung des Herdes können die Gleichgewichtsstörungen, die Ohr- und Hörschwierigkeiten, eventuell sogar die Durchblutungsstörungen behoben werden.»
Die Eliminierung aller Eiterherde bedeutet einen wesentlichen Schritt zur Stabilisierung ihrer Gesundheit. Der Sitz der meisten Eiterherde befindet sich in den Zahnwurzeln und den Mandeln.

**Kalk (Calcium) – ein wichtiger Heilfaktor**

Immer wieder sind wir erstaunt, wie wirksam eine Kalktherapie sein kann. Die Wirkung beruht darauf, dass Kalk die Abwehrkräfte stärkt und die Übersäuerung, das Säure-Basen-Gleichgewicht, zu normalisieren hilft. Ein Säureüberschuss im Körper begünstigt die Ausbreitung von Krankheiten, besonders von Entzündungen und Vereiterungen. Ein Basenüberschuss im Blut fördert hingegen die Heilung. Auch dort, wo Schleimhäute angegriffen sind und oft ein chronischer Verlauf zu befürchten ist, erweist sich Kalk als eines der hilfreichsten Mittel.

Welche Erfahrung machte nun Frau G. R. aus H. mit der Calcium-Behandlung? Sie schreibt uns folgendes:

«Seit einiger Zeit lese ich Ihre «Gesundheits-Nachrichten» worin auch Leser zu Wort kommen, welche mit einem Heilmittel Erfolg haben. Und so möchte ich Ihnen mitteilen, dass ich mit Ihrem Urticalcin-Pulver bei meiner Kieferhöhlenvereiterung sehr guten Erfolg hatte. Jahrzehntelang hatte ich im Winter meine Vereiterung und vor ein paar Jahren las ich in Ihrem «Kleinen Doktor», dass Urticalcin bei Schnupfen und Ozaena gut ist, und ich probierte das Urticalcin aus und das Pulver band den Eiter. Und wenn die Nase verstopft ist, schnupfe ich gleich das Pulver. Bin sehr dankbar dafür. Wir nehmen auch morgens die Tabletten.»

Man muss immer darauf bedacht sein, den Körper widerstandsfähig zu machen, denn er ist so vielen schädigenden Einflüssen ausgesetzt. Eines dieser Mittel, das man ständig einnehmen kann, ist biologisch gebundenes Calcium. Bereichern wir auch unseren Speisezettel mit kalkhaltigen Nahrungsmitteln.

*Können Kalk-Tabletten zur Verkalkung führen?*

Aus dem Leserkreis wurde uns schon öfter die Frage gestellt, ob die Einnahme von Kalk zu einer Ablagerung in den Gefässen führen könnte, also zu einer Arterienverkalkung. Beides hat nicht das Geringste miteinander zu tun.

Bei der Arterienverkalkung handelt es sich um Ablagerungen von Stoffwechselschlakken an den Innenwänden der Arterien, die nicht abtransportiert werden. Die Ursachen einer Verkalkung sind in der falschen Ernährung zu suchen, mit zu vielen tierischen Fetten, zu vielem Eiweiss und Zucker. Auch der Alkohol- und Nikotinmissbrauch üben einen schädigenden Einfluss auf die Gefässe aus. Begünstigt wird die Arterienverkalkung in erster Linie durch Diabetes und Bluthochdruck.

Kalk (Calcium) ist nicht nur für uns nützlich, sondern zum Leben erforderlich.

**Arthritische Altersbeschwerden**

Im fortschreitenden Lebensalter stellen sich die sogenannten Abnutzungserscheinungen ein. Schmerzen in den Gelenken, wenn man nach längerem Sitzen wieder mühsam aufsteht und die ersten paar Schritte stocksteif gehen muss, Schmerzen in den Knien, in den kleinen Gelenken der Hand, besonders nach dem Aufwachen und viele andere ähnliche Beschwerden am Rückgrat und den Halswirbeln. Solche und ähnliche Beschwerden sind einige Symptome von Abnutzungen. Bis sich die ersten Anzeichen bemerkbar machen, liegt ein jahrzehntelanger Weg, eine langsame Entwicklung einer solchen Erkrankung vor. Deshalb sollte niemand eine Besserung oder Heilung innerhalb von einigen Wochen erwarten. Was aber endgültig abgenutzt ist, in dem Sinne, dass keine Knochen- oder Knorpelsubstanz mehr vorhanden ist, das kann nicht mehr regeneriert werden. In solchen Fällen versucht man das Fortschreiten zu verhindern, mehr Beweglichkeits- und Schmerzensfreiheit zu erreichen.

In diesem Sinne erhielten wir einen Brief von Frau B. aus B., die uns schreibt:

«Möchte es nicht unterlassen, Ihnen recht herzlich zu danken für Ihre grosse Hilfe. War überglücklich als ich spürte, dass es mir besser ging. Es ist halt doch immer noch das Beste, wenn die Krankheit von innen bekämpft wird. Seither geht es mir wieder viel besser. Ich will mich aber auch

mit dem Essen halten, es ist ja zu meinen Gunsten.»
Da solche Abnutzungen auf zwei wesentliche Faktoren zurückzuführen sind, nämlich altersbedingte schlechte Durchblutung und Ablagerung von Stoffwechselschlakken, müssen sich die Massnahmen auf diese beiden Punkte konzentrieren. Für eine bessere Durchblutung sorgen Wärmeanwendungen, zum Beispiel heisse Heublumensäckchen oder heisse ansteigende Fussbäder mit anschliessender Einreibung eines Funktionsöls. Das ist dadurch erwiesen, sobald jemand zum Beispiel längere Zeit kalte Füsse hat, treten erneut Schmerzen in der arthritischen Hüfte oder in den Knien auf, denn eine Unterkühlung bedingt immer eine schlechte Durchblutung.
Die zweite Forderung erreicht man durch entsprechende Ernährung, deren Schwerpunkt in einer basenüberschüssigen und vitaminreichen Kost liegt. Eine solche Vollwertnahrung, frei von weissem Zucker, Weissmehlprodukten und sonstigen denaturierten und konservierten Lebensmitteln, besteht vorwiegend aus Gemüsegerichten und Rohkost. Als Eiweisslieferant kommen Milchprodukte in Frage.
Neben dieser Vollwertkost sollten dem Körper noch zusätzlich Vital- und Mineralstoffe zugeführt werden, denn ein alternder Mensch kann auch aus der besten Vollnahrung nicht immer alle Vitamine und Spurenelemente verwerten. Eine besondere Beachtung sollte man dem vitalisierenden Vitamin E schenken, das in den Weizenkeimölkapseln vorhanden ist. Man muss es aber langzeitig neben einem biologischen Kalkpräparat einnehmen.
Eine weitere Hilfe ist die Entschlackung des Körpers. Dafür eignet sich der Teufelskrallentee oder das regelmässige Trinken von Nierentee mit Solidago. Aber auch über die Haut kann eine solche Entschlackung stattfinden. Schwitzen wäre das Ideale. Da wir aber aus Mangel an körperlicher Arbeit in der Regel zu wenig Schweiss absondern, wären zum Beispiel Sauna oder Schwitzpackungen die geeigneten Anwendungen. Wir kennen mehrere ältere Personen über achtzig, die seit vierzig oder fünfzig Jahren regelmässig einmal in der Woche in die Sauna gehen. Darüber werden wir in einem gesonderten Artikel noch berichten.
Zur Unterstützung all dieser Voraussetzungen gibt es geeignete Medikamente auf pflanzlicher Basis, die am besten mit rohem Kartoffelsaft eingenommen werden.
Oft, vielleicht sogar in der Mehrzahl, sind Abnutzungserscheinungen mit Entzündungen in den Gelenken verbunden. Wir wollen nur ein homöopathisches Mittel erwähnen, nämlich Rhus tox. $D_4$, das geeignet ist, eine Entzündung zu beseitigen. Darauf muss man unbedingt achtgeben, denn entzündetes Gewebe wird langsam zerstört und damit wird allen Abnutzungserscheinungen vorzeitig Vorschub geleistet.


**A. Vogel spricht**

Donnerstag, 7. November 1985
um 20 Uhr
in Wütöschingen (Nähe Waldshut)
in der Alemannenhalle.

Donnerstag, 17. November 1985
um 16 Uhr
in Lahr (Schwarzwald)
im Pflugsaal, Kaiserstrasse.

Wir suchen auf Frühjahr 1986

**Gärtner**

für unsere Heilpflanzen-, Gemüse- und Obstkulturen in Riehen und Aesch/BL.
Bevorzugt werden Bewerber mit Kenntnissen in biologischem Landbau oder mindestens mit grossem Interesse in dieser Richtung.
Offerten mit näheren Angaben über Ausbildung, bisherige Tätigkeit, Ansprüchen usw. an:

**A. Vogel GmbH, 9053 Teufen**

**Biochemischer Verein Zürich**

Einladung zum öffentlichen Vortrag
vom Dienstag, den 19. November 1985, 20 Uhr im Restaurant Löwenbräu Urania, 1. Stock.

W. Nussbaumer spricht über «Herzkrankheiten und Abnutzungserscheinungen».