**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 46 (1989)
**Heft:** 6

**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:** 09.07.2025

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

den Namen bulgaricus bekommen. Der Lacto bacillus bulgaricus ist in unseren handelsüblichen Joghurts, wie auch in Frisch- oder tiefgefrorenen Kulturen zum selber Ansetzen enthalten.
Der russische Nobelpreisträger Metchnikoff behauptete in seinen Schriften immer wieder, dass die Langlebigkeit der Bulgaren mit dem regelmässigen Verzehr von Joghurt zusammenhänge. Er behauptete zu Recht, dass die in den gesäuerten Milchprodukten enthaltenen lebenden Lacto-Bazillen in spezieller Weise die Abwehrkräfte stärken und somit Fäulnis- und Krankheitserreger wirksam bekämpfen.
Dies wäre eine einfache Methode, wenn man die heute zur Verfügung stehende Konsummilchqualität aufwerten würde, indem man die Milch im sauren Zustand, vor allem als Joghurt, geniesst.

## Erfahrungen aus dem Leserkreis

**Reiseapotheke für die Tropen**

Kürzlich schrieb uns R. K. folgenden wegweisenden Brief:
«Vor zehn Tagen bin ich von einer einmonatigen Reise – als Reiseleiter – aus Thailand zurückgekommen, ein bekanntermassen malariagefährdetes Gebiet. Nachdem ich nun ein Jahr lang Ihre ‹Gesundheits-Nachrichten› und Ihren ‹Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete› gelesen habe, habe ich als Prophylaxe folgende Mittel mitgenommen:
– Chinin $D_2$, $D_4$ und $D_6$, diese täglich morgens und abends im Wechsel eingenommen;
– Echinacea-Tropfen, davon täglich 20 Tropfen solange das Fläschchen ausreichte;
– Papaya-Tabletten;
– Heilerde auf Empfehlung einer Dame, die bei uns zu Besuch war.
Für den Notfall habe ich auch noch ein allopathisches Malariamittel mitgenommen, es aber nicht gebraucht.
Nun meine Erfahrungen:
– Was die Malaria betrifft, so habe ich noch keine Beschwerden, und wahrscheinlich ist nun auch schon die Gefahr vorüber, nachdem ich vorsorglich noch das Chinin einnehme.
– Nach Genuss einer Nudelspeise, der leider Rührei beigemischt war, das ich nicht ganz entfernen konnte, bekam ich zunächst Magenbeschwerden, die sich in Form von Übelkeit äusserten. In der Nacht dann Blähungen, und am Morgen ganz wässriger Stuhl. Ich nahm gleich einige Papaya-Tabletten und einen Esslöffel Heilerde. Bis Mittag ging das so weiter, ich musste ständig die Toilette aufsuchen, nahm Heilerde und ass frische Papaya und deren Kerne. Ab Mittag war es dann vorbei, ich musste nicht mehr aufs Klo.
Was war passiert? Wahrscheinlich eine bakterielle Erkrankung, bedingt durch das Ei in schlechtem Zustand. Die Papayakerne und die Heilerde setzten dem Spuk schnell ein Ende, indem die schädlichen Parasiten ausgeschwemmt wurden. Im übrigen habe ich frische Papayakerne so oft gegessen wie es mir möglich war und sie auch meinen Kunden empfohlen, die teilweise auch davon Gebrauch machten.
Gelebt habe ich in Thailand hauptsächlich von frischem Obst (Bananen, Kokosnüsse, Ananas, Papaya, Orangen...), die ich geschält ass, sowie Cashewkerne als Eiweissquelle, um etwas Festeres zum Beissen zu haben. Manchmal nahm ich auch Gurken und rohe Süsskartoffeln (erdige Stoffe) zu mir, sowie das typische, nur leicht angedünstete Gemüse. Nur schade, dass es dort keinen Vollreis gibt, obwohl Thailand der Welt grösster Reiserzeuger ist. Jedenfalls bin ich gut über die Runden gekommen, obwohl ich dort durch die Reiseleitung sehr viel Arbeit hatte.
Ich denke, dass diese Erfahrungen vielleicht auch für andere Leute interessant sind, und ich glaube, man sollte sie in den ‹Gesundheits-Nachrichten› veröffentlichen.»
Es ist immer gut, wenn man auf allen Reisen Echinaforce im Gepäck hat, besonders trifft dies aber zu, wenn man warme Länder

als Ziel vor Augen hat. Wie wir immer wieder erfahren, ist dies ein Hauptmittel, um sich gegen die Malaria zu schützen. Das Essen von Papaya sowie hie und da ein Löffelchen der schwarzen Kerne schützt vor Amöben. Es ist also eine Prophylaxe, und nicht nur um die lästigen Amöben wieder loszuwerden.

**«Der kleine Doktor» – seit über 30 Jahren ein zuverlässiger Ratgeber**

Wir bekommen so viele Zuschriften von dankbaren Lesern des «Kleinen Doktors», auch der andern Bücher wie der «Gesundheits-Nachrichten». Es handelt sich um Bestätigungen, dass man sich oftmals seit Jahrzehnten nach den Ratschlägen in dieser Literatur gerichtet hat und dadurch auch die Gesundheit bis ins hohe Alter bewahren konnte.

Wir danken auch Frau M. M. aus Mainz für die nachfolgend abgeschriebene Mitteilung:

«Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich herzlich bedanken für Ihre unermüdliche Arbeit für viele Menschen.

Meine Familie und ich haben schon sehr viel Gutes durch Sie erfahren. Den ‚Kleinen Doktor' besitze ich schon über 30 Jahre. Die ‚Gesundheits-Nachrichten' erinnern immer wieder an eine vernünftige Lebensweise. Mein Mann und ich sind jetzt 76 und 79 Jahre und gesundheitlich in recht guter Verfassung, nicht zuletzt dadurch, dass wir auch die guten Ratschläge von Ihnen befolgen.»

Allen «Gesundheits-Nachrichten»-Lesern möchte ich empfehlen durchzuhalten mit der konsequenten Befolgung gesundheitlicher Ratschläge, sowohl in bezug auf die Vollwert-Ernährung wie auch auf natürliche Pflanzenheilmittel, um gerade im Alter noch gesund zu sein. Es ist schön alt zu werden, wenn man gesund ist und seinen Mitmenschen noch behilflich sein kann. Weniger angenehm ist es, wenn man im Alter statt anderen helfen, sie ermuntern oder pflegen kann, selbst hilfebedürftig geworden ist. Es ist also immer gut, schon in jüngeren Jahren daran zu denken, die gesundheitlichen Regeln zu berücksichtigen, denn das wird sich später ganz bestimmt bezahlt machen! Im Alter kann man daraus Nutzen ziehen, was man in jungen Jahren dem Körper diesbezüglich Gutes zukommen liess!

**Gemeinde sucht einen Hausarzt**

Von Freunden aus Holland vernahmen wir, dass dort eine Gemeinde einen Hausarzt sucht. Man gab ein Inserat auf, in dem die in ihn gesetzten Erwartungen aufgeführt wurden.

Darauf gingen 180 Reaktionen aus dem Publikum ein, und in 170 Briefen davon konnte man lesen, dass ein Arzt mit Interesse für die Homöopathie bevorzugt würde. Es wird also nicht ein homöopathischer Arzt direkt, sondern eben ein Arzt mit Interesse für die Homöopathie gewünscht. Diese Feststellung ist überraschend.

So gross ist das Interesse bereits in einer Gegend, wo mein Buch «Der kleine Doktor» weit mehr verbreitet ist, als dies durchschnittlich im ganzen übrigen Europa der Fall ist.

Man möchte einen Arzt, der sich neben seinen üblichen Fachkenntnissen auch auf dem Gebiet der Naturheilmethoden und vor allem der Homöopathie auskennt. Ich vermute, auch in der Schweiz hätten wir bei einer solchen Ausschreibung ähnliche Resultate zu verzeichnen.

**Dickdarmentzündung**

Die Ursachen dieser Erkrankung, die meistens einen chronischen Verlauf nimmt, sind noch nicht restlos geklärt. Wir wissen aber, dass Menschen mit verkrampfter Gemütsstimmung und anhaltenden Sorgen, familiären und beruflichen Schwierigkeiten von diesem Leiden bevorzugt betroffen werden. Aus diesem Grunde wäre es notwendig, eine Änderung vorzunehmen.

Als sehr lästig werden die häufigen Durchfälle empfunden. Man kann sie mit Naturmitteln zu stoppen versuchen, beispielsweise mit Birkenasche oder Tormentille (Blutwurz).

Eine der wichtigsten Hilfen ist das Einhalten einer strengen Diät. Sie sollte vorübergehend ballaststoffarm sein, damit der Darm nicht unnötig gereizt wird. Aber auch das tierische Eiweiss muss erheblich eingeschränkt und die Kost fettfrei zubereitet werden. Diese Einschränkungen in den wesentlichen drei Punkten sind zwar nicht immer leicht einzuhalten, aber die Mühe dafür wird sicherlich belohnt.
Während des Tages oder am Abend vor dem Zubettgehen legt man sich entspannt hin und macht einen warmen Bauchwickel mit Kamille. Günstig wirken auch kleine Bleibeklistiere mit Johannisöl, die man aber unter Anleitung eines Therapeuten durchführen sollte.
Es ist selbstverständlich, dass diese Erkrankung seitens des Patienten viel Geduld und Selbstdisziplin verlangt. Dennoch kann schon eine Besserung eintreten, wenn der Patient gewillt ist, ein wenig mitzuhelfen.
Deshalb freuen wir uns über die Mitteilung des Herrn K. R. aus W., der uns schreibt:
«Nach zweijähriger Einnahme der von Ihnen empfohlenen homöopathischen Medikamente möchten wir Ihnen mitteilen, dass diese eine gute Wirkung auf die bei unserem Sohn vorliegende Colitis ulcerosa haben. Es ist bisher kein neuer Schub aufgetreten. Nur wenn unser Sohn die Medikamente einige Wochen absetzte, trat wieder ein Durchfall auf.
Doch wie das bei jungen Leuten eben so ist, hat er sich auch nicht genau an die empfohlene Diät gehalten. Er versäumt auch regelmässig die warmen Umschläge auf den Bauch zu machen. Es ist uns daher erklärlich, dass hier noch keine vollständige Heilung eintreten konnte, die, davon sind wir überzeugt, erfolgen wird, wenn er sich an diese Empfehlungen halten würde.
Er selbst ist hochzufrieden mit der derzeitigen gesundheitlichen Verfassung und ist dankbar, dass Sie ihm so wirkungsvolle Medikamente empfohlen haben. Er kann nur jedem, der unter dieser Krankheit leidet, empfehlen, diese Medikamente zur Besserung oder Heilung anzuwenden.»
Zu den in seinem Brief erwähnten Medikamenten gehören die bereits erwähnten Mittel, um den Durchfall zu lindern, und ausserdem hilft Birkenasche Giftstoffe im Darm zu binden.
In der Homöopathie sind einige Mittel bekannt, die man bei Dickdarmentzündung anwenden kann, zum Beispiel Graphites $D_6$, Mercurius solubilis $D_4$, die man aber regelmässig einnehmen sollte.

**Die gesundheitliche Familienpflege**

Es ist sehr erfreulich, dass heute immer mehr Menschen gesundheitlich bewusster ihr Leben gestalten, sei es in der Umstellung der Ernährung auf vollwertige Kost, eine ausgewogene und erholsame Freizeitgestaltung oder in der Anwendung natürlicher, pflanzlicher und homöopathischer Mittel, um auf diese Weise so manchen Beschwerden vorzubeugen.
Als Beispiel dafür erhielten wir einen Brief von Frau T. G. aus R., die uns schreibt:
«Von einer Omnibusfahrt, welche zu Ihnen in die Schweiz führte, brachte mir mein Mann drei Ihrer wunderbaren Bücher mit. Diese sind zu meiner Lieblingslektüre geworden und ich konnte mit Ihren wunderbaren Produkten schon manche Erfolge erzielen.
Durch meine Tätigkeit muss ich sehr viel stehen, und vielmals konnte ich mich abends oft vor lauter Schmerzen kaum mehr auf den Beinen halten. In den Sommermonaten war es besonders schlimm.
Dann nahm ich dreimal täglich zwanzig Tropfen ‹Venentropfen› und dreimal täglich zwei Stück Urticalcin-Tabletten. Nach sechs Monaten waren sämtliche Beschwerden verschwunden. Auch ging durch das Urticalcin mein Haarausfall zurück, meine Haare wurden schöner und meine empfindliche Kopfhaut pflege ich mit Zwiebelhaarwasser.
Meine beiden Töchter, acht und drei Jahre alt, nehmen gerne die Urticalcin-Tabletten, essen kaum Weisszucker-Schleckzeug und haben beide wunderbare Zähne. Als in der Schule, welche meine Tochter besucht, Scharlach epidemieartig ausbrach und sie auch angesteckt wurde, weigerte ich mich,

ihr Penicillin zu geben. Ich verabreichte ihr unter anderem Usneasan und Nasturtium-Komplex. Sie ernährte sich in dieser Zeit hauptsächlich von Naturreis und frischem Obst. Viele ihrer Mitschüler, welche Penicillin einnahmen, hatten nach zirka drei bis vier Wochen wieder mit Fieber, Husten und Halsschmerzen zu kämpfen. Mein Kind aber war wieder gesund.
Macht der empfindliche Magen meines Mannes mal Schwierigkeiten, greift er zu trockenen Haferflocken, welche er dann gut einspeichelt und dann erst schluckt.»
Viele unserer Leser werden sicherlich Nutzen aus solchen Erfahrungen ziehen und deshalb bitten wir all jene, die irgendwelche Schritte unternommen haben, um ihre Gesundheit zu stabilisieren, uns zu schreiben, damit wir diese Erfahrungen und Vorschläge veröffentlichen können, selbstverständlich ohne dabei den Namen bekanntzugeben.

**Die Ernährung bei Schuppenflechte – ein wichtiger Heilfaktor**

Obwohl die Schuppenflechte mit Sicherheit nicht ansteckend ist, fühlt sich der von Psoriasis Betroffene recht unsicher und zieht sich nicht selten von seinen Mitmenschen zurück. Indessen gibt es sehr viele Menschen die darunter leiden, denn die Psoriasis gehört zu den häufigsten Hauterkrankungen. Befallen werden alle Altersgruppen mit Ausnahme von Säuglingen und alten Menschen. Trotz intensiver Forschung bleibt die Ursache immer noch im dunkeln. Als gesichert kann angenommen werden, dass die Schuppenflechte vererbbar ist. Das Auftreten der matt silberfarbigen und schuppenartigen Flecken erfolgt schubweise, mal mehr, mal weniger, und das besonders auffallend bei Stress, Ärger und Kummer, also bei psychischen Belastungen. Als sehr heilsam, doch leider nur vorübergehend wirksam, erwiesen sich Kuren im salzhaltigen Toten Meer und Sonnenbestrahlung.
Weit weniger denkt man an eine konsequente Umstellung der Ernährung, die sich äusserst günstig auswirken kann. Darüber haben wir einen sehr interessanten Brief von Frau A. S. aus B. erhalten. Sie schreibt uns:

«Mein Mann hatte zirka 30 Jahre lang Schuppenflechte. Im November 1985 bekam er einen starken Schub über den ganzen Körper. Er war überall betroffen, sogar am Gesicht und bis zu den Handrücken. Am 1. Januar 1986 stellten wir die Kost auf Vollwerternährung um, wobei mein Mann auch auf Milch, Käse und Butter verzichtete. Wir assen viel Rohkost, Vollkornbrot und Teigwaren, Gemüse, Obst, Dörrfrüchte, und siehe da, nach 4½ Monaten war er davon befreit. Der Hausarzt sagte, es sei unheilbar. Aber ich konnte das einfach nicht glauben. Auch seine jahrelange Verstopfung ist verschwunden. Letzten Winter ist kein Flecken zurückgekommen und wir bleiben auch bei dieser Ernährung.»
Es ist wirklich lohnend, wenn Psoriatiker eine entsprechende Diät strikte einhalten. Bei einer schmackhaften Zubereitung wird man daran Gefallen finden.

**Gebärmutterkrebs/Prostataoperation**

Aus Deutschland erreichte uns ein erfreuliches Zeugnis:
«Seit vielen Jahren lesen wir, meine Frau und ich, mit Begeisterung die ‹Gesundheits-Nachrichten› nebst verschiedener Ihrer Bücher. Dank dessen sowie persönlicher Ratschläge durch Ihre Mitarbeiter hat sich meine Frau nach der Totaloperation (Gebärmutterkrebs) vor vier Jahren sehr gut erholt. Petasites, Kreosotum $D_4$, Silicea $D_6$, Echinacea und Lapachotee gebraucht sie nach Vorschrift mit gutem Erfolg. Dazu erhält sie von einem verständigen Arzt am Ort von Zeit zu Zeit ein Mistelpräparat, was ich ihr injiziere.
Leider war unser Wissen zur Zeit meiner Prostataoperation (gutartig) noch zu gering, sonst wäre das vielleicht auch ohne Messer in Ordnung gekommen.
So stellten wir vor vier Jahren unsere Lebensweise, besonders die Ernährung,

grundlegend gesundheitsbewusst um. So haben wir jetzt auch eine Liste über alle gesundheitsschädlichen Stoffe in Lebensmitteln, die wir beim Einkauf benutzen.
Vor etwa zehn Jahren stellte man bei uns Blutzucker fest. Bei mir war er, weil gering, nicht sogleich festzustellen. Ich trank über vier Jahre, immer wenn ich Durst hatte, Molke aus der Quarkproduktion. Der Blutzucker ging von 130/140 auf 90 zurück. Das ist doch erstaunlich und erfreulich zugleich.
Vielen Dank für all die guten Ratschläge und Empfehlungen, die Sie uns immer zu lesen geben. A. + D.R.»
Bei hohem Blutzucker empfehlen wir heute zudem den Rohkaffeetee. Seine Wirkung ist verblüffend! Hier zur Erinnerung wieder einmal das Rezept: Rohe, ungeröstete Kaffeebohnen mit einer Getreidemühle mahlen. Einen Deziliter Wasser kurz aufkochen und damit einen Teelöffel Pulver anbrühen. Über Nacht ziehen lassen, am Morgen absieben. Von dieser Flüssigkeit tagsüber schluckweise trinken.
Urinzuckerproben und Blutzuckerkontrollen sollten anfänglich häufiger gemacht werden, denn es könnte zusammen mit anderen blutzuckersenkenden Mitteln zu einer Unterzuckerung kommen.

**Zum Buch «Krebs – Schicksal oder Zivilisationskrankheit?»**

trafen dieser Tage folgende Zeilen, die mich sehr freuten, ein:
«Nun habe ich Ihr ‹Krebs-Buch› bekommen und bin tief ergriffen und begeistert davon. Was für eine schöne, klare Sprache. Wie einleuchtend Ihre Vergleiche! Die Symptome durch Operation bekämpfen heisst: Eine Schlacht gewonnen und den Krieg verloren!
Dazu das liebe Bild auf Seite 32.
Zu den hundert Punkten können auch Kummer, Unfriede, das gestörte Gleichgewicht der Seele gehören.
Ihr entschlossener Kampf gegen das Rauchen ist beeindruckend. Wie verlogen und frech ist die Reklame des Nikotin-Kapitals: ‹Genuss ohne Reue›, ‹Duft der weiten Welt!› Was für ein Jammer, was für eine Schuld.
Herzlichen Dank für das kostbare Buch.
Prof. A. K.»

**Rauchfreie Zonen in China**

Aus China gingen uns Berichte zu, dass in vielen öffentlichen Gebäuden, Kliniken, Arztpraxen beziehungsweise Wartezimmern, das Rauchen nicht mehr gestattet wird, also verboten wurde.
Wie lästig ist es doch, wenn man bei uns für einige Zeit in ein öffentliches Lokal muss, in dem dicker Qualm liegt. Gezwungenermassen setzt man sich den Nikotin- und Teereinflüssen aus und muss diese als Nichtraucher ebenfalls einatmen. Dadurch kann man geschädigt werden.
Es wäre zu begrüssen, wenn dieser Zustand auch bei uns geändert werden könnte, zum Wohle vieler Menschen, zur Erhaltung der Gesundheit!

Robert Quinche führt innerhalb unseres Sommerkursprogrammes

**Kräuterwanderungen**

Möchten Sie einmal dabei sein? Oder interessiert Sie einer unserer andern Kurse, wie Seidenmalen, autogenes Training, Kräuter, gesundes Leben und Bauen, Zeichen-Wanderwoche, Atemkurs, Blumenwanderwoche, Vollwertkochen, Konservieren, Nähen, Wickel und Kompressen, menschliches Management?

Wir erzählen Ihnen gerne mehr darüber:
**Berghaus Maienberg, CH-7323 Wangs-Pizol**
Heidi Hild, Telefon 0041/85/25356


**BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH**

Einladung zum öffentlichen Vortrag,
am Dienstag, dem 20. Juni 1989, 19.45 Uhr,
im Vereinshaus Glockenhof, Sihlstr. 33, Zürich.
Thema: Die biochemischen Salze Dr. Schüsslers bei Blasen-, Darm-, Gelenk-, Haut-, Migräne- und Rheumaleiden. Sommerliche Störungen.
Im Juli und August 1989 keine Zusammenkünfte