

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Prostataleiden  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970388>

#### 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:** 23.02.2026

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

brot, weisse Teigwaren nebst den knusprigen Weggli, kurz, alle Weissmehlprodukte abzugewöhnen, um an ihrer Stelle unentwertete Vollwertnahrung zu geniessen. Auch Hartkäse kann verstopfen. Wer sich gerne Schokolade gestattet, wird Mühe haben, darauf zu verzichten, doch ist es Gebot, weil auch sie verstopfend wirkt.

### Die hilfreiche Kleie

Ein wertvolles Mittel ist vor allem gute, frische Kleie. Sie muss morgens und abends regelmässig eingenommen werden, und zwar am besten mit dem Vollwertmuesli zusammen. Es dauert jedoch einige Wochen, bis sich der Körper an den Anreiz durch die Zellulose gewohnt hat. Gerade die unverdauliche Zellulose wirkt wie eine Massagebürste auf die Darmschleimhaut ein, wodurch sie die Peristaltik anregt, was die normale Darmfunktion fördert. Nur mit Geduld kann allerdings dieser Vorteil erlangt werden, dauert es doch in der Regel einige Zeit, bis die angestrebte Reaktion eintritt. Es wäre da-

her verkehrt, wenn man schon nach einigen Wochen mit der Kleie aufhören würde. Man kann gute, frische Kleie ohnedies jahrelang einnehmen; denn sie hat keinerlei Nachteile zu verzeichnen. Im Gegenteil ist ihr reichlicher Gehalt an Vitaminen und Mineralbestandteilen sehr nützlich. Aus diesem Grund erhöhen Kleie und Keimling auch den Wert eines guten Vollkornbrotes.

Wer nur Vollkornprodukte geniesst, kennt keine Verstopfung. Man kann auch mit Psyllium und einem Leinsamenpräparat nachhelfen, bis der Darm wieder seinen normalen Rhythmus gefunden hat. Auch Leberstörungen und Gallenstauungen können die Verstopfung fördern. Die Inder bedienen sich in solchem Falle gerne der Kurkumawurzel, da diese den Gallenfluss vorteilhaft anregt. Auch bei uns sind diesbezügliche Tabletten erhältlich. Wenn es sich bei der Verstopfung nur um eine vorübergehende Störung handelt, dann wirken diese rasch und vorteilhaft. Aber auch einem chronischen Zustand vermögen sie allmählich beizukommen.

### Prostataleiden

Wer als Mann in den Fünfzigerjahren angelangt ist, auch wenn er bereits einige Jahre älter sein mag, sollte bei einem Arztbesuch nicht verfehlten, sich rektal, also durch den Darm, die Prostata untersuchen zu lassen. Ein geschickter Arzt kann alsdann feststellen, ob diese vergrössert ist. Er kann hierzu auch eine andere Untersuchungsmethode wählen. Das ist sehr wichtig, weil gerade zu der Zeit diese Drüse mit Schwierigkeiten beginnen kann. Es ist daher angebracht, dass der Arzt den Patienten über die Diagnose genau unterrichtet, damit er Bescheid weiß und es ihm nicht ergeht wie einem meiner Bekannten, der mir telefonisch mitteilte, dass die nachfolgende Woche seine Prostata, also die Vorsteherdrüse operiert werden müsse. Das war eigentlich eine plötzliche Notwendigkeit geworden, weil der Kranke zuvor keine Störung verspürt hatte. Obwohl er regelmässig seinen Haus-

arzt zur Kontrolle aufsuchte, war keinem von beiden je in den Sinn gekommen, eine Frage über dieses wichtige Problem zu stellen. Es interessierte mich nun, ob denn das typische Merkmal dieser Krankheit plötzlich in Erscheinung getreten war, gewissermassen von heute auf morgen, so dass er nicht mehr hätte Wasser lösen können. Nun erst kam ihm in den Sinn, dass der Arzt bei der vorletzten und letzten Konsultation schon beobachtet habe, dass die Prostata vergrössert sei. Er hatte diesen Umstand auch auf seiner Patientenkarte notiert, den Patienten selbst aber hatte er nicht genügend darauf aufmerksam gemacht. Dieser hatte von ihm auch kein Mittel empfangen, um der Vergrösserung entgegenwirken zu können. Wenn nun ein solcher Patient keinen Aufschluss erhält, ist dies ein Mangel, denn der Arzt kann ja nicht unbedingt wissen, ob sein Schutzbefohlener nicht etwa in die Ferien

geht, wo ihm plötzlich von heute auf morgen Schwierigkeiten erwachsen können, wenn er das Wasser nicht mehr lösen kann. Da er womöglich gar nicht weiss, was er von der Störung halten soll, rennt er im fremden Land mit seiner Sorge zu irgendeinem Arzt, ohne diesem seine Vermutungen bekanntgeben zu können, was möglich wäre, wenn ihn sein Hausarzt zuvor auf die Krankheitsgefahr und deren Wesensart genau aufmerksam gemacht hätte. Ist ein fremder Arzt nicht genügend orientiert, kann ihm leicht etwas Unge schicktes unterlaufen. Wenn sich die Prostata weiter vergrössert, dann drückt sie auf den Harnleiter, und zwar so stark, dass der Urin mit dem Eigendruck nicht mehr durchkommen kann. Auf solch allfällige Beschwerden sollte der Hausarzt einen Patienten aufmerksam machen. Es wäre ohnedies vorteilhaft, Mittel zu geben, wenn sich bei der Kontrolle erstmals eine Vergrösserung der Prostata feststellen lässt. Sabal serulata oder auch Prostasan haben bei frühzeitiger Anwendung schon Hunderte von Patienten davor bewahrt, sich einer Operation unterziehen zu müssen. Wenn nun aber die fortschreitende Vergrösserung die zuvor erwähnte Schwierigkeit in Erscheinung treten lässt, dann sollte der Patient wissen, auf welche Weise er den Zustand günstig beeinflussen kann. Es kann dies mit heissen Dämpfen geschehen, indem man einen Kessel mit kochendem Wasser füllt und diesem einen Kräuterabsud beimengt. Hierzu verwendet man ätherische Kräuter wie Kamille, Quendel, wilden Thymian und der gleichen mehr. Ein solcher Kräuter dampf kann sich nicht nur mildernd, sondern in der Regel so heilsam auswirken, so dass man das Wasser meist wieder lösen kann. Dies ist natürlich nur eine augenblickliche Hilfe, die sich aber besonders während der Ferien günstig auswirkt, wenn man sie täglich zwei- bis dreimal anwendet, denn dann kann sich der Zustand nicht unangenehm verschlimmern, so dass sich dadurch eine gefährliche Lage entwickeln könnte. Wer nämlich zwei oder drei Tage kein Wasser mehr lösen kann,

mag mit einer Urämie rechnen müssen, was eine Urinvergiftung bedeutet. Bekanntlich wirkt sich eine solche gefährlich aus.

### Günstiges Eingreifen

Um sich die Notwendigkeit richtiger Behandlung bei einer Prostatavergrösserung gut einzuprägen, ist nochmals dringlich zu empfehlen, von den Fünfzigerjahren an bei jeder Arztkontrolle in vorbeugendem Sinne die Prostata untersuchen zu lassen. Bei der geringsten Vergrösserung ist Prostasan einzusetzen, da dieses hauptsächlich Sabal enthält. Aber auch Sabal serulata ist günstig. Prostasan enthält zusätzlich noch Staphisagria und Populus, wobei es sich um zwei Pflanzenextrakte handelt, die bei Prostataerkrankung ebenfalls günstig wirken. Man kann durch eine solch vorbeugende Pflege viel Leiden vermeiden. Die Wirkung ist oft so gut, dass man eine Operation umgehen kann, ist doch eine solche keine leichte Angelegenheit. Es gibt hierzu verschiedene Methoden. So kann die Schaffhauser-Methode Anwendung finden, man kann durch den Harnleiter operieren oder den Blasenschnitt vornehmen. Der operative Eingriff so oder so ist nicht harmlos, sondern eine ernste Sache. Darum greift man ja auch erst dazu, wenn wirklich kein anderer Ausweg besteht.

Ein Chirurg mit Weltruf bestätigte mir einmal, dass jede Operation als Schaden bezeichnet werden könne. Wenn daher der Nutzen nicht grösser sei als der Schaden, solle man das Risiko nicht auf sich nehmen. Auch in solchem Falle gilt daher der Grundsatz, dass Vorbeugen besser ist als Heilen. Man sollte daher mit einer vorbeugenden Pflege nicht zuwarten, wenn man auch noch nicht 50 Jahre alt ist, sobald sich die kleinste Vergrösserung feststellen lässt, weil eine beondere Veranlagung vorliegen mag. Statt abzuwarten, bis sich ein tragischer Zustand meldet, sollte man frühzeitig mit der Pflege beginnen, bevor es zu spät ist, wodurch man sich dem Messer ausliefern müsste,

was man bei richtigem Vorgehen vermeiden kann.

Immer wieder staune ich darüber, wenn ich feststellen kann, welche Sorgfalt jemand einer Maschine oder seinem Auto zugute kommen lässt, während er gleichzeitig die notwendige Pflege seines Körpers vernachlässigen kann. Wer einen Wagen fährt, muss gut aufpassen, dass ihm das Oel nicht ausgeht, dass kein

Zylinder blockiert und der Wagen stillsteht. Die notwendigen Vorkehrungen müssen frühzeitig beachtet werden, denn eine Vernachlässigung wirkt sich kostspielig aus und der entstandene Schaden lässt sich nicht immer voll beheben. So verhält es sich auch mit unserem Körper, weshalb wir seinen Problemen frühzeitig genug völliges Verständnis entgegenbringen sollten. Es lohnt sich dies besonders auch bei beginnendem Prostataleiden.

## Aus dem Leserkreis

### **Psoriasis verschwand**

Frau P. aus H. in Oesterreich berichtet über einen erfreulichen Erfolg durch eine Ernährungsumstellung. Sie schrieb: «Seit 20 Jahren litt ich an einer Psoriasis am Hinterkopf. Viele Fachärzte konsultierte ich, machte Kuren und trug Salben auf – vergeblich. Ueber diese Krankheit war ich oft niedergeschlagen, doch musste ich sie hinnehmen.»

Durch eine zusätzliche Erkrankung an Arthritis schlug ihr die Heilpraktikerin eine Ernährungsumstellung vor. Die Patientin befolgte den Rat, und zwar ganz nach den Vorschlägen, die «Der kleine Doktor» erteilt. Nach 6 Monaten konnte sie dann berichten: «Meine Psoriasis verschwand und heilte so gut, als ob ich nie Derartiges gehabt hätte. Nun fahre ich fleissig mit der Naturnahrung weiter und bin voller Zuversicht, dass sie die Heilung meiner Erkrankung befestigen wird.» Bestimmt beweist dieser Fall offensichtlich, wie ausschlaggebend besonders auch bei Psoriasis die Ernährungsfrage ist.

### **Bläschen-Ekzem bekämpft**

Im Juli 1978 berichtete Frau Sch. aus A. bei Heilbronn, auf welche Weise ihre 25-jährige Tochter ein lästiges Bläschen-Ekzem behandelte, nachdem sie zuvor darunter gelitten hatte. Sie richtete sich dabei nach einem früheren Bericht aus dem Leserkreis unserer Zeitschrift, indem sie ebenfalls mit viel Geduld täglich heisse Kräuterbäder durchführte. Das nachherige Anwenden von Molkosan und Einreiben

eines milden Oeles bewährte sich auch bei ihr. Das Schreiben hierüber berichtet: «Wir haben das Ekzem tatsächlich nach einer Intensivkur von ungefähr 6–7 Wochen ganz niedergekämpft. Nachträglich behandelten wir noch 4–5 Wochen weiter mit verdünntem Molkosan und Oel. Seitdem hat sich die Krankheit nicht mehr gezeigt. – Keine der Hautsalben von etwa zehnerlei Arten hatten helfen können, einzige Molkosan, und zwar verdünnt, und infolge entsprechender Ausdauer. Wer weiss, wie lästig ein solches Ekzem sein kann, begreift die Dankbarkeit, die eine Heilung hervorruft, ohne weiteres.

---

Den vielen Anfragen Rechnung tragend, veranstalte ich vom 5. bis 11. November 1978 wieder einen Kurs über:

### **«Naturnahes Leben und Wirken»**

u.a. Der ertragreiche Garten –  
Lebenerhaltende Ernährung und Kleidung  
Baldige Anmeldung erwünscht,  
da Teilnehmerzahl beschränkt.

Näheres durch:

R. Keller-Litscher, Bio-Beratungsstelle,  
CH – 9470 Buchs, Tel. 085 6 16 76

---

### **BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH**

Oeffentlicher Vortrag, Dienstag, 17. Oktober,  
20 Uhr, im Restaurant «Löwenbräu Urania»,  
1. Stock, Saal 3.

W. Nussbaumer spricht über die Ursachen  
der körperlichen Krankheiten.