**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 41 (1984)

**Heft:** 8

**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:** 07.08.2025

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

## Erfahrungen aus dem Leserkreis

### Hoher Cholesterinspiegel

Einseitige oder zu üppige Kost führen ohne Zweifel zu Zivilisationskrankheiten und somit zu vorzeitigen Verschleisserscheinungen und zum Anstieg der Sterblichkeit; um es noch deutlicher zu sagen, zu dem schon berühmten «Selbstmord mit Messer und Gabel». Die Arteriosklerose und die damit verbundenen Folgeerscheinungen erreichten in den Industrieländern das Ausmass einer Volkskrankheit; auch bei jüngeren Leuten, die übermässig essen, trinken, rauchen und sich kaum zum Ausgleich bewegen oder etwas Sport treiben. Gefährlich sind also Cholesterinablagerungen an den Gefässwänden, die folglich zu Verengung der Arterien führen. Schuld daran sind vor allem tierische Fette und zu hoher Eiweisskonsum, worüber ich schon oft an dieser Stelle geschrieben und wovor ich dringend gewarnt habe. Man muss aber nicht in panischer Angst auf alles verzichten und wie man so sagt, das Kind gleich mit dem Bade ausschütten. Nein, das wäre eine falsche Einstellung. Man muss sich einfach zur Mässigkeit im Essen und Trinken erziehen, und wenn einmal ein hoher Cholesterinspiegel im Blut festgestellt wird, seine Essgewohnheiten überprüfen. Zusätzlich helfen dabei ganz einfache Anwendungen, wie uns zum Beispiel Frau S. H. aus R. mitgeteilt hat:

«Ich selbst bin begeistert über die ausgekochte Gerste und meinen Cholesteringehalt. Laut kopfschüttelndem Arzt «unter dem Normalwert». Für den Gerstentip und die Antwort auf meine Frage vorerst herzlichen Dank!»

Und so wird es gemacht: Drei gehäufte Esslöffel Gerste werden in ¾ Liter Wasser gekocht. Damit haben Sie schon einen Vorrat für drei Tage. Täglich trinken Sie von dem Gerstenwasser ¼ Liter in kleinen Schlückchen über den ganzen Tag verteilt. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, auch das Kartoffel- oder das Gemüsewasser nicht achtlos wegzuschütten.

Man sollte im täglichen Leben nicht gleich zu teuren Präparaten greifen, vielmehr ganz einfache Hinweise beachten, und vor allem eine Umstellung in der Ernährung und Normalisierung des Körpergewichtes bei hohem Cholesteringehalt herbeiführen.

### Symphosan und Johannisöl – Nachbehandlung bei Knochenbrüchen

Schon zum wiederholten Male habe ich über die heilbringende Wirkung dieses pflanzlichen Präparates, das aus der Wallwurz gewonnen wird, berichtet.

Als weitere Bestätigung über die Wirkung dieses Mittels, nicht nur bei Narbenbehandlung nach Operationen, sondern auch bei Knochenbrüchen, erhielt ich von Frau F. aus St. einen Brief vom 21.11.83, folgenden Inhalts:

«In den «Gesundheits-Nachrichten» vom Januar 1982 habe ich Ihren Bericht «Hilfsmöglichkeiten bei Sprunggelenkfraktur» gelesen. Im November 1982 hatte ich einen doppelten Knöchelbruch, nach der Gipsentfernung habe ich meine Narben mit Johannisöl und Symphosan behandelt. Habe auch sonst Ihren Rat befolgt und zwar mit sehr gutem Erfolg.»

Eine leichte Massage der Bruchstelle oder Umschläge, abwechselnd mit Symphosan und Johannisöl, führen zu den erstaunlichen Wirkungen.

Damit die Bruchstelle sozusagen nahtlos zusammenwächst, empfehle ich noch ein bewährtes, biologisches Kalkpräparat, nämlich Urticalcin-Tabletten und dazu Calcium fluor. $D_6$, ein homöopathisches Mittel, das die Elastizität des Gewebes günstig beeinflusst.

### Naturmittel in der Reiseapotheke

Durch den Tourismus, der heute die ganze Welt umspannt, ist infolge der schnellen Verkehrsmittel, dem Flugzeug, die Welt, wie man so sagt, «kleiner» geworden, und man könnte noch hinzufügen, auch gefährlicher. So manch ahnungsloser Tourist ist das Opfer von lebensbedrohenden Krank-

heiten geworden, die bei uns in Europa schon längst ausgestorben sind. Abgesehen davon bringt der Klimawechsel, die feuchte Hitze in tropischen Ländern und die Umstellung auf ungewohnte Kost, Schwierigkeiten mit der Verdauung und dem Kreislauf.
Manche Leute reisen in diese Länder, um dort längere Zeit als Entwicklungshelfer oder Techniker grosser Industriekonzerne zu arbeiten. Sie alle müssen sich an die neuen Lebensgewohnheiten, die ungewohnte Ernährung, die vielen Gefahren und oft an das mörderische Klima anpassen. In solchen Fällen ist es immer gut, vorher viele Informationen zu sammeln, mit erfahrenen Leuten zu sprechen und eine entsprechende Vorsorge für seine Gesundheit zu treffen, um unangenehmen Überraschungen vorzubeugen. In meinem Tropenbuch habe ich ausführlich darauf hingewiesen.
Für mich ist es immer eine Ermunterung zu wissen, dass meine Arbeit und Mühe nicht umsonst ist.

Soeben erreicht mich der Brief von Frau V. U. aus O. Ihr Schreiben sei hier auszugsweise wiedergegeben:
«. . . habe ich mit Ihnen Bekanntschaft gemacht, und zwar durch die Vermittlung einer guten Freundin. Sie schickte mir damals allerlei Stärkungsmittel, den ‹Kleinen Doktor› und die ‹Gesundheits-Nachrichten› . Trotz anfänglicher Skepsis in meiner Familie habe ich einige Mittel eingeführt wie: Echinacea, Urticalcin, Algasan, Hefetabletten, die wir täglich nehmen, und ausserdem die wichtigsten Arzneimittel von Bioforce, mit denen ich schon so manche Mandelentzündung, Hautausschlag usw. kurieren konnte.
Besonders schön ist es, dass inzwischen viele Camp-Besucher den ‹Kleinen Doktor› , der bei weitem alles andere als klein ist, besitzen und vor allem einigen Müttern mit kleinen Kindern zugute kommt. Auch das Tropenbuch hat uns schon manchen wichtigen Hinweis gegeben. Ich möchte Ihnen noch sagen, dass ich persönlich und die Kinder, später auch mein Mann, kein Resochin gegen Malaria genommen haben, sondern mit den oben erwähnten zusätzlichen Mitteln bisher von dieser Krankheit verschont blieben, obwohl wir einige Reisen ins Landesinnere unternahmen, wo es angeblich die ‹schlimmste Sorte Moskitos› geben soll.
Ich möchte Ihnen für diese Hilfe meinen tiefsten Dank aussprechen.»

Wir dürfen uns nur nicht missverstehen. Bei der Einreise in verschiedene Länder besteht Impfzwang, und manchmal wird eine Impfung auf freiwilliger Basis gegen gefährliche Seuchen empfohlen. Es wäre verantwortungslos, sich diesen Vorschriften zu widersetzen. Mit Naturmitteln im Sinne der Ganzheitsmedizin erreicht man vor allem eine Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte. Die vorbeugenden Massnahmen, die Gesundheit zu schützen, muss man schon lange vor Antritt der Reise ergreifen. So manches Unheil kann man damit abwenden. Während der Reise sollte jeder in seiner Reiseapotheke einige Naturmittel mitführen, die ihm helfen werden, den Urlaub oder den Aufenthalt gesund zu überstehen.

---

## Gesunde Unterwäsche

(Inserat)

Nach dem Ersten Weltkrieg habe ich in Dresden mit Dr. Ragnar Berg und den dortigen Sanatoriumsleitern lange Diskussionen über gesunde Kleidung, vor allem über gesunde Wäschestücke, die man direkt auf dem Leibe trägt, geführt. Die Ideen von