Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
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: 02.10.2025

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

mit Eiswürfeln zu trinken. Vor allem in tropischen Gegenden sind Eiswürfel gar nicht so harmlos. Oft wurden gefährliche Bakterien im Eis gefunden, weil viele Bakterien den Gefrierprozess überstehen. Wer schon etwas Kaltes schluckt, sollte es im Munde zuerst erwärmen. Am wenigsten gefährlich ist kalte Milch, weil der Fettgehalt die Schleimhäute vor Kälte etwas schützt. Ein guter Durststiller ist ein einfaches Mineral- oder Quellwasser, dem etwas Molke (Molkenkonzentrat) beigefügt wird. Diese Milchsäure, ohne Zucker, löscht den Durst am allerbesten. Auf Wanderungen können wir ein kleines Fläschchen Molkenkonzentrat mitnehmen. Aus einem frisch sprudelnden Bach schöpfen wir einen Becher Wasser, fügen ein Teelöffelchen Molkenkonzentrat hinzu und schon haben wir ein ausgezeichnetes, durststillendes Erfrischungsgetränk. Überdies übt Molke eine gewisse desinfizierende Wirkung aus. Die Magenschleimhäute werden sogar im positiven Sinne beeinflusst.

Auf diese Weise können wir die Schäden, die die Umwelt uns zufügt, etwas ausgleichen. Wir müssen uns nur umschauen und bewusst alles Schädigende meiden.

Sind Mikrowellen schädlich?

Immer wieder liest man in der Presse, dass Mikrowellen schädlich seien, und zwar in erster Linie für sehr sensible Menschen. Obschon es nicht leicht ist, die Schädlichkeit der Mikrowellen experimentell nachzuweisen, ist es ratsam, Kinder nur in ausgesuchten Programmen vor dem Fernseher sitzen zu lassen. Es ist tatsächlich festgestellt worden, dass zum Beispiel Asthmatiker und Epileptiker mehr und zum Teil stärkere Anfälle bekamen, wenn sie viel am Fernseher sassen. Auch Augenärzte warnen davor, ganze Abende vor dem Bildschirm zu verbringen und sich von den Mikrowellen bombardieren zu lassen. Obschon diese Erfindung ihre grossen Vorteile hat und an und für sich viele gute Gelegenheiten bietet, um über Verhältnisse in fernen Ländern orientiert zu werden, sollte man sich doch soviel Überwindungskraft und Disziplin aneignen, dass man nur auserlesene Programme ansieht und das Fernsehen nicht einfach wahllos einschaltet und die Mikrowellen auf das Nerven- und Drüsensystem einwirken lässt. Es gibt sogar Menschen, die behaupten, dass sie in der Nähe einer grossen Transformatorenstation oder einer elektrischen Überlandleitung viel schlechter schlafen, viel nervöser sind, als wenn sie sich an einem anderen Ort aufhalten. Dies ist sehr schwer nachzuprüfen und doch sollten Menschen, die solche Reaktionen feststellen, wenn irgend möglich die Nähe solcher Störfelder, wenn man sie so bezeichnen will, meiden. Viele Leute leiden unter Erdstrahlen, und es wurde festgestellt, dass diese wirklich eine sehr unangenehme Wirkung haben können.

Dieses Problem ist oft am besten damit gelöst, dass man sein Bett in ein anderes Zimmer stellt, oder dass man eine Zeitlang in einem anderen Haus schläft, zum Beispiel bei Eltern oder Grosseltern. Das Abschirmen ist viel schwieriger, als sich diesen Strahleneffekten zu entziehen. Obschon man all diese Einflüsse nicht überbewerten darf, ist es doch weise, solche Sensibilitäten zu berücksichtigen und sich möglichst von solchen Einflüssen fernzuhalten.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Schmerzmittel

Millionen von Tabletten verschiedener Stärke und Zusammensetzung werden bei jedem geringen Anlass geschluckt. Diese weissen Tabletten betäuben die Alarmglocke, das Signal des Körpers, dass in ihm etwas nicht in Ordnung ist. Inzwischen sind Schmerztabletten in Verruf geraten und das mit Recht. Viele greifen deshalb nur im Notfall zu Tabletten, wenn die Schmerzen

so gross sind, dass man sie kaum ertragen kann. Auch dann sollte man wählerisch sein und daran denken, dass es in der Naturheilkunde schmerzstillende Mittel auf natürlicher, pflanzlicher Basis, gibt. Sie wirken im Gegensatz zu chemischen Schmerztabletten nicht betäubend, sondern entkrampfen die angespannten Muskeln oder Nerven. Somit sind sie krampflösend und hinterlassen keine Nebenwirkungen, wie Benommenheit, Konzentrationsmangel oder Schwindelanfälle; man wird von ihnen nicht abhängig oder süchtig. Wir freuen uns, wenn wir über das Gesagte eine Bestätigung finden, so im Brief von Frau H. S. aus S. Sie schrieb uns am 27.2. 1984:

«Seit einiger Zeit lese ich Ihr Monatsheft «Gesundheits-Nachrichten» und finde es sehr lehrreich. Nun zu meiner Person. Seit meiner Entwicklung hatte ich während meiner Periode immer starke Schmerzen. Glücklicherweise fand ich Ihre Dragees Petadolor und bin nun beschwerdenfrei, wofür ich sehr dankbar bin.»
Wenn Sie also Bedenken haben, chemische Schmerzmittel einzunehmen, dann nutzen Sie die vielen Möglichkeiten, die uns die Natur bietet, um den Schmerz vorübergehend auszuschalten oder zu lindern. Vergessen Sie nicht, dass der Schmerz nur eine Warnung, ein Notsignal des Körpers ist, durch das er auf tiefere Ursachen hinweisen will.

Hilfe bei Verstopfung

Eine chronische Verstopfung, die sich über Jahre hinzieht, darf nicht leichtfertig hingenommen werden, denn sie ist in der Regel die Ursache ernster Erkrankung, einschliesslich des Darmkrebses. Schuld an der Verstopfung ist unsere denaturierte Ernährung, die arm ist an Faserstoffen, ganz im Gegensatz zu den Vollkornprodukten und dem Gemüse. Wir nehmen auch viel zu wenig Flüssigkeit zu uns und bewegen uns zu wenig. Vergessen wir dabei nicht, dass psychische Belastungen, wie Dauerstress, Kummer und Ängste wesentlich zur Verstopfung beitragen.
Die ungünstigen Voraussetzungen, die an der Verstopfung schuld sind, müssen zunächst einmal beseitigt werden. Erst dann führen pflanzliche Mittel, die auch dazu geeignet sind, den Körper zu entschlacken und die Drüsentätigkeit in Darm und Galle anzuregen, zu einem vollen Erfolg.
Darüber berichtet uns Frau B. B. aus A. in ihrem Brief vom 27.7.84:
«Da ich seit Jahren unter Darmträgheit litt, lernte ich aus dem Buch «Der kleine Doktor» die Rasayana-Kur kennen. Ich führte sie, wie beschrieben stand, durch.
Als die Kur beendet war, nahm ich noch morgens und abends einen Teelöffel Linoforce ein. Ich muss sagen, mit so einem Erfolg hätte ich nicht gerechnet. Jeden Tag kann ich jetzt, ohne irgend etwas einzunehmen, normal auf die Toilette gehen. Rasayana-Kur entschlackt tatsächlich, und die Darmträgheit ist eine Sache der Vergangenheit. Darüber bin ich sehr dankbar.»

Die Leber regeneriert sich schnell

Die Leber, also das grösste Organ im menschlichen Körper, kann mit einer komplizierten Entgiftungsanlage verglichen werden. Wir können uns die enormen Leistungsreserven der Leber kaum vorstellen, denn sie muss die schädlichen Stoffe, womit unser Blut täglich durch die Nahrung und Umwelt belastet wird, filtern und das Blut reinigen. Allein aus diesem Grunde sollte man der Leber besondere Aufmerksamkeit schenken, sie unterstützen und pflegen, so wie ich es ausführlich in meinem Leberbuch beschrieben habe. Wir dürfen nicht vergessen, dass die Leber jede kleinste Hilfeleistung dankbar annimmt, denn sie ist ein sehr regenerierungsfähiges Organ.
Dass dem so ist, bestätigt uns der Brief des Herrn C. H. aus N. vom 4.6.84:
«Besten Dank für Ihr obenerwähntes Schreiben mit den wertvollen Ratschlägen. Der Anfang April a.c. vorgenommene Lebertest (Blutentnahme) ist gut ausgefallen. Der Leberwert hat sich zurückgebildet. Ich habe auch nie Beschwerden festgestellt. Trotzdem halte ich mich an Ihre Weisungen.

Ich nehme noch täglich Boldocynara, Kelpasan sowie die mir zugestellten Podophyll- und Natriumtabletten.»
Wenn man einige grundsätzliche Regeln beachtet, dann wird eine geschädigte Leber, zum Beispiel eine Fettleber, sehr schnell gesunden. Das betrifft vor allem die Ernährung. Belasten wir also unsere Leber nicht mit fetthaltigen Speisen, wobei wir beachten müssen, dass verschiedene Nahrungsmittel versteckte Fette enthalten, wie fette Käsesorten, Saucen, Schweinefleisch und Wurstwaren. Wer noch zusätzlich mit der Galle zu tun hat, der sollte den Genuss von Eiern, besonders dem Eigelb, einschränken. Leider muss man auf den liebgewonnenen Abendschoppen einige Zeit verzichten. Quark, der bekannte Weisskäse und andere fettarme Milchprodukte, wie Joghurt, Kefir, Molke und Sauermilch, sind nicht nur die besten Eiweisslieferanten, sondern eine direkte Wohltat für die Leber. Eine geschädigte Leber benötigt auch Vitamine, am besten in Form eines multivitaminen Komplexes.
Zur weiteren Unterstützung der Genesung stehen uns einige wunderbare Heilkräuter zur Verfügung, wie Schöllkraut, Mariendistel, Löwenzahn, Berberitze, Pfefferminze oder Boldocynara, um nur einige zu nennen.
Aber auch die Homöopathie bietet uns eine ganze Reihe vorzüglicher Mittel, wie zum Beispiel Podophyllum D_4 oder Natrium sulf. D_6. Schliesslich wird uns die Meeralge Kelp helfen, den Zellstoffwechsel anzuregen.
Als sehr wohltuend und entspannend werden warme Kompressen auf die Lebergegend empfunden.

BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zum öffentlichen Vortrag:
Dienstag, 20. November 1984, 20 Uhr,
im Restaurant Löwenbräu Urania, 1. Stock

W. Nussbaumer spricht über «Die im Entzündungsstadium bei Erkältungen anzuwendenden Nährsalze».

Auf grosse Mahlzeiten sollten wir lieber verzichten, dafür aber das Essen auf kleinere Portionen verteilen.
Durch diese einfachen Anwendungen können wir unserer Leber von Zeit zu Zeit eine Erholungspause gönnen, denn von ihr hängt unser Wohlbefinden ab.

Besten Dank

für all die vielen Feriengrüsse, die ich von Lesern der «Gesundheits-Nachrichten», von früheren Patienten oder Freunden aus aller Welt erhalten habe!
Es ist jeweils nur schade, wenn ich mir den Kopf zerbrechen muss, weil die Unterschriften unleserlich sind. Manchmal kann ich den Vornamen, zum Beispiel Ruth oder Peter, nicht aber den Nachnamen entziffern. Dann weiss ich aber immer noch nicht, um welche der mir bekannten Ruths oder Peters es sich handelt. Es wäre auch wünschenswert, die Heimatadresse anzugeben, eventuell kann ich dann sogar für einen besonders lieben Gruss danken!

A. Vogel

Molkosan Molkenkonzentrat

Naturarzt A. Vogel empfiehlt Molkosan:

- zur Anregung der Drüsentätigkeit und der Stoffwechselfunktion
- als Durstlöscher mit Mineralwasser verdünnt (auch für Diabetiker)
- als Trinkkur für notwendigen Fettabbau
- für die Salatsauce anstelle von Essig
- als Desinfizierungsmittel, äusserlich
- als Hals- und Rachendesinfizienz
- aus frischer Molke
- enthält alle wichtigen Mineralbestandteile der Süssmolke in konzentrierter Form, ohne Fett und Eiweiss
- Molkosan ist reich an natürlicher, rechtsdrehender (L+) Milchsäure