

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 5

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: 23.02.2026

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

diesbezüglich schenkt, sollten wir regelmässig benützen, um davon zu profitieren und um unseren Körper frisch und leistungsfähig zu erhalten, vor allem was das endokrine Drüsensystem betrifft.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Wallwurz-Creme

Von Frau M. P. aus L. erhielten wir folgende kurze Mitteilung:

«Ich möchte Ihnen sagen, dass die Wallwurz-Creme für mich die beste Gesichts- und Lippensalbe ist.»

Diese Creme enthält als Bestandteil einen Auszug aus den Wurzeln der als Wallwurz oder Beinwell seit alters her bekannten Heilpflanze. Symphytum, wie die Pflanze auf lateinisch heisst, wächst auf nassem Boden, also auf feuchten Äckern, Wiesen und schattigen Waldrändern.

Sehr gute Heilerfolge erzielt man mit Symphytum bei der Wundbehandlung. Operationsnarben heilen schnell und gut zu, ohne Verhärtungen zu hinterlassen. Sogar eitrige Wunden und «offene Beine» lassen sich mit Beinwell – deshalb der Name – gut heilen. Kein Wunder, dass die Wirkstoffe der Wallwurz, zu einer Creme verarbeitet, einer rissigen und durch Witterung strapazierten Haut gute Dienste leisten. Nicht nur Heilung und Schutz sind von ihr zu erwarten; sie verstärkt auch die Durchblutung der Haut und damit wirkt sie regenerierend, denn eine gute Durchblutung macht welche Haut wieder geschmeidig. Besonders nach dem Waschen oder nach dem Bad dünn auf die Haut aufgetragen, empfindet man die angenehme Frische der Wallwurz-Creme. Alle, die Sport treiben oder wandern, werden die Creme als eine Wohltat für die müden Füsse empfinden.

Allergien

Bei keiner Erkrankung ist die Ursache und die Behandlung so undurchschaubar und unsicher, wie gerade bei einer Allergie. Der massive Einsatz von Chemie in allen Bereichen des Lebens, seien es Nahrungsmittel, Bekleidung oder Gebrauchsgegenstände,

Mit diesen drei heilwirkenden Naturprodukten können wir uns manches Leiden und vor allem in vielen Fällen den Arzt ersparen, wenn wir sie nur richtig dosieren und regelmässig gebrauchen.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

löst diese unangenehmen Erscheinungen aus. Immer mehr Menschen reagieren empfindlich auf verschiedene Faktoren ihrer Umwelt.

Wir freuen uns, eine Bestätigung zu erhalten, dass man mit Naturmitteln eine Allergie erfolgreich bekämpfen kann.

Jeder, der an einer Allergie leidet, sollte sich genau beobachten und herausfinden, welche Stoffe ihm zu schaffen machen. Da es oft mehrere sind, gestaltet sich die «Einkreisung» recht schwierig.

Vor kurzem erhielten wir von Frau R. L. aus O. eine Anfrage. In diesem Brief erwähnt sie das Befinden ihres Sohnes.

«Die Allergie meines Sohnes, ich schrieb letzten Herbst, ist nach Anwendung Ihres Rates fast weg. Nur wenn er fetten Käse in „Mengen“ isst, flackert etwas Allergie an manchen Stellen wieder auf.

Nochmals Dank!»

Bei einer Allergie unbestimmter Ursache ist es immer wichtig, die Ernährung umzustellen und Nahrungsmittel, die den Stoffwechsel zu sehr belasten, zu meiden; also fettes Fleisch, Geräuchertes, Wurstwaren, fette Käsesorten, hartgekochte Eier und scharfe Gewürze.

Als erster Schritt zur Besserung erweist sich die Anregung der Nierenfunktion durch einen guten Nierentee und ein pflanzliches Nierenpräparat immer als sehr gut, damit die Stoffwechselschlacken aus dem Körper herausgeschwemmt werden. Dabei hilft auch ein Saftfasten. Die betroffenen Stellen, die sich als Ausschlag oder Pusteln bemerkbar machen, betupft man mehrmals täglich mit Molke, das heisst mit Molkosan. Auch die Homöopathie kennt einige Mittel, mit der sich eine Hautallergie bekämpfen lässt. Zu erwähnen wären Graphites und Arsen, in millionenfach verdünnter Form. Wenn man auf diese Weise vorgeht und

nicht gleich massive Mittel einsetzt, sondern mit der Umstellung der gewohnten Kost beginnt, dann hat man schon mindestens die halbe Schlacht gegen die Allergie gewonnen.

Überfunktion der Schilddrüse

Eine erkrankte Schilddrüse, die zu viel oder zu wenig Hormone ausschüttet, ist oft schwer zu behandeln; vor allem aber gestaltet sich die Normalisierung sehr langwierig. Heilerfolge müssen immer individuell gewertet werden, denn manche Personen reagieren auf natürliche Mittel langsam und manche sehr schnell, wie es bei Frau J. H. aus M. der Fall war. Sie schreibt uns in ihrem Brief vom 3.12.84 über den Erfolg mit einfachen Naturmitteln:

«Für das letzte Schreiben schönen Dank; besonders für die Sendung der gewünschten Medikamente, die ich gegen die Schilddrüsenüberfunktion einnehme. Es sind dies Lycopus D₁, die Urticalcin-Tabletten und Kelp D₅. Ich nehme sie schon zehn Tage und merke, wie meine Beschwerden damit behoben werden. Das Übernervöse ist ganz weg, ich schlafe gut und tief. Falls ich zwischendurch wach werde, wegen meiner tauben Hände, schlafe ich gewöhnlich gleich wieder ein. Schon längst hätte ich herausfinden können, was mir fehlt. Erst durch das gute Buch «Der kleine Doktor» tippte ich richtig. Ich bin mehr als zufrieden, die Mittel sind grossartig.» Immer wieder erhalten wir Briefe von dankbaren Lesern, die das Gesundheitsbuch «Der kleine Doktor» als ein Nachschlagewerk in gesunden und kranken Tagen benützen. In gesunden Tagen, um einer Erkrankung vorzubeugen und im anderen Fall, um ein bestehendes Leiden zu lindern oder zu heilen.

Blasenreizung – ein Problem bei Frauen

Es scheint, dass Blaseninfekte immer häufiger bei Frauen vorkommen, und nicht selten entwickelt sich daraus eine chronische Blasenreizung. Begünstigt wird die Entstehung einer Reizung durch den anato-

mischen Bau der Frau. Da der Harnweg von aussen zur Blase nur sehr kurz ist, werden immer wieder Bakterien in die Blase verschleppt und können sich bei Unterkühlung stark vermehren. Schuld daran ist zum Teil die modische Unterwäsche, die den Frauen zu wenig Schutz vor Kälte bietet. Gesünder wäre es, in der kalten Jahreszeit warme «Gesundheits-Unterwäsche» zu tragen, die durchaus den modischen Ansprüchen gerecht wird. Allein damit wäre zur Vorbeugung schon viel getan.

Nun erreicht uns aus Sch. von Frau M. P. ein Brief, in dem sie uns über ihre Erfahrung folgendes berichtet:

«Habe Ihr Heilmittel mit vielem Dank erhalten. Die erste Woche ist es etwas schlechter geworden, die zweite Woche hat es angefangen besser zu werden und ist immer besser geworden. Jetzt bin ich befreit von allen Leiden. Ich nehme es noch weiter ein, dass es ganz ausheilt. Ich kann Ihnen nicht genug danken, bin wieder sehr glücklich».

Die wichtigste Voraussetzung für eine Besserung ist, wie schon gesagt, Wärme. Deshalb haben wir Frau P. empfohlen, auf diesen Umstand zu achten und nicht einmal kalte Füsse zuzulassen. In solchen Fällen macht man heisse Fussbäder mit einem Zusatz von Holzasche oder Meersalz. Diese Bäder sind sehr wirksam und schützen augenblicklich vor Unterkühlung. Als eine weitere Anwendung sind warme Sitzbäder mit Zinnkraut- oder Thymianabsud zu nennen oder auch heisse Kräuterkompressen auf die Blasengegend.

Die Naturheilkunde kennt einige wirksame Heilkräuter, die in einer Mischung in Form von Tropfen eingenommen werden. Hilfreich sind auch erprobte homöopathische Mittel, die aus Bienengift, Sägepalme, Griesswurz oder aus der Spanischen Fliege bestehen, wobei sich niedrigere Potenzen gut bewährt haben.

Um die Harnorgane gut zu durchspülen und die Stoffwechselschlacken schneller aus dem Körper zu befördern, wäre es notwendig, die Nierenfunktion anzuregen und auch mehr Flüssigkeit, wie Obst- und Ge-

müsesäfte mit Mineralwasser verdünnt, zu sich zu nehmen.

Die schon oft erwähnte sogenannte Schaukeldiät kann wesentlich zu einer Besserung beitragen.

Auf diese Weise können Sie nicht nur eine Blasenreizung heilen, vielmehr wäre es notwendig, vor allem durch Wärme rechtzeitig vorzubeugen.

Fusspilz

Vor Pilzerkrankungen müssen wir uns deshalb vorsehen, weil die Pilzsporen überall lauern, sei es im Schwimmbad, in der Sauna (auch in der Heimsauna) und auf dem Teppichboden im Hotel. Dort, wo viele Menschen zusammenkommen ist die Gefahr einer Infektion besonders gross. Im Hotel darf man nie barfuss gehen, und nach dem Besuch eines Schwimmbades sollte man die Füsse gut abtrocknen und mit einem Fussspray desinfizieren. Pilze gedeihen in einem feuchten Milieu besonders gut, deshalb ist immer Vorsicht geboten. Bei einem Pilzbefall dauert die Behandlung sehr lange, und es kommt nicht selten zu einem Rückfall, weil die hygienischen Voraussetzungen fehlen oder die Anwendung des Präparates nicht konsequent durchgeführt wird. Oft gelingt es, mit natürlichen Mitteln eine Pilzerkrankung zu heilen, wie es bei Frau M. R. aus G. der Fall war. Frau R. machte uns am 29.10.84 folgende Mitteilung:

«Durch meinen Urlaubaufenthalt in der Schweiz bin ich mit den „Gesundheits-Nachrichten“ in Kontakt gekommen und bin ganz begeistert davon. Bisher kannte ich nur den „Kleinen Doktor“, der mir und meiner Familie schon grosse Dienste geleistet hat. Hervorheben möchte ich hier die Behandlung von Fusspilz. Durch Molkosan und Johannisöl konnte ein hartnäckiger Fusspilz, der bereits seit Jahren bestand und der stärksten Arznei getrotzt hatte, in relativ kurzer Zeit zur vollständigen Ausheilung (zwei Jahre) gebracht werden. Hierfür möchte ich mich herzlich bedanken und gleichzeitig die „Gesundheits-Nachrichten“ ab 1/85 bestellen.»

Warum diese einfachen Mittel helfen, kann man nicht so leicht erklären. Sicherlich spielt hier die Milchsäure im Molkosan eine Rolle, die die Pilze so zu schwächen vermag, dass sie mit der Zeit absterben. Auch hier trifft der Grundsatz zu: Nicht theoretische Überlegungen können helfen, sondern wer heilen kann hat immer recht.

Stuhlverstopfung

Ich habe schon oft in dieser Gesundheits-schrift und in meinen Büchern darauf hingewiesen, dass die Natur selbst, sofern wir uns ihren Gesetzen unterordnen, eine Korrektur in unserem Körper vornimmt und die Funktionsfähigkeit wieder herzustellen vermag. Die Darmpflege – das haben viele von uns vergessen – gehört zu den wichtigsten Voraussetzungen für unser Wohlbe-finden.

In keinem Falle sollte man eine chronische Verstopfung anstehen lassen, denn es können sich daraus fatale Folgen, einschliesslich Krebs, ergeben. Bei einer Verstopfung sollte man nicht gleich zu Abführmitteln greifen, denn dieser bequeme Weg erweist sich letztlich immer als ein Bumerang, der mit seinen schädigenden Folgen auf uns zurückfällt. Was muss man also tun, um die Darmfunktion zu normalisieren?

Eine Umstellung in der Ernährung wäre also als erster Schritt nötig. Sie bewirkt zwar keine Wunder, sondern ist bei Besse- rung eine ganz natürliche Reaktion auf eine gesunde Vollwertnahrung.

Ein Beispiel dafür ist der Brief von Frau E. G. aus K., die uns am 28.11.84 schreibt:

«Wir sind eifrige Leser Ihrer „Gesundheits-Nachrichten“, sowie glückliche Besitzer der Bücher „Der kleine Doktor“ und „Die Natur als biologischer Wegweiser“.

Mit Interesse lesen wir Ihre Ratschläge in den „Gesundheits-Nachrichten“ und wen-den sie auch an. So bin ich meine fast chronischen Stuhlverstopfung durch die täg-liche Einnahme eines Vollkorn-Müsli wieder losgeworden. Ich bin 55 Jahre alt und habe mich bis vor kurzem noch mit der üblichen Kost: Fleisch, Käse, Eier usw. ernährt. Seit ich jedoch jeden Mittag mei-

nen Salatteller mit Gemüse aus dem eigenen Garten und morgens mein Müsli esse, ist meine Verdauung vorbildlich und die Schmerzen im linken Schultergelenk, die mich seit drei Jahren plagten, gänzlich los. Darüber bin ich froh und Ihnen sehr dankbar.»

Vergessen wir nicht, dass eine chronische Stuhlverstopfung verschiedene Leiden begünstigt, so die Entstehung von Krampfadern, Hämorrhoiden, Arthrose und ähnliche Gelenkbeschwerden, wie es bei Frau G. sicherlich der Fall war.

Rohkaffeetee gegen Zuckerkrankheit

Aus Medellin in Columbia haben wir von einem Missionarehepaar E. I. folgenden Bericht erhalten:

«Mit grossem Interesse las ich den Artikel über Zucker und Rohkaffeepee in der November-Ausgabe 1984. Anschliessend gab ich dieses Rezept einigen Freunden und Freundinnen weiter, von denen die eine sogar ständig Insulin spritzen musste. Diese Frau, eine Einheimische hier, hatte sehr gute Erfolge damit. Sie konnte mit der Zeit sogar das Insulin weglassen. Aber die anderen waren mit der Zeit einfach zu faul, sich diesen Tee zuzubereiten. Es ist oft so viel einfacher, zu einer Pille oder einem fertigen Mittel zu greifen. Aber ich kann bestätigen, dass dieser Rohkaffeepee tatsächlich gute Erfolge zeitigt, wenn der Patient die benötigte Geduld und Ausdauer an den Tag legt.»

Dieses Missionarehepaar scheibt dann noch: «Dieser Tage habe ich mal wieder Sauerkraut gemacht. Mit Senfkörnern und Wacholderbeeren ist es in unserem Klima hier in vier bis fünf Tagen verwendbar. Mit Zwiebeln und feingehacktem Knoblauch bereichert, ist es dann als Salat oder als heisse Mahlzeit zubereitet köstlich!»

Ich freue mich immer, wenn ich aus den tropischen Ländern solche Berichte erhalte und ich freue mich, wenn Leser der «Gesundheits-Nachrichten» zu ihrem eigenen Wohl und zum Wohl ihrer Freunde aus den gebotenen Artikeln gesundheitlichen Nutzen ziehen können.

Nierensteine

Auf meiner letzten Vortragsreise im Oktober in Holland und Belgien habe ich wieder erlebt, was für ein aussergewöhnlich grosses Interesse für natürliche Heilmittel, nicht nur unter dem Publikum, sondern auch unter den Fachleuten wie Drogisten, Apothekern und Ärzten besteht. Dieses Interesse an natürlichen Heilmitteln, einer gesunden Lebensweise und einer veränderten seelischen Einstellung zum Leben unter den heutigen, hektischen Verhältnissen, wollten wir mit den Vorträgen befriedigen. In Scheveningen versammelten sich in einem der grössten Säle 1600 Personen und es war erfreulich zu sehen, mit welcher Begeisterung die Zuhörer die Ratschläge, Erfahrungen und Informationen aufgenommen haben. Ich hatte dann auch noch Gelegenheit, zu Ärzten, Apothekern, Drogisten und Reformhaus-Inhabern zu sprechen. Es machte mich glücklich zu sehen, wie die Saat, die schon vor vielen Jahren gesät worden war, inzwischen wirklich aufgegangen ist. Die Menschen beginnen zu denken, sie bekunden Interesse an einer Lebensform, wie man sie in solcher Intensität gar nicht erwartet hätte. In Brügge (Belgien) fanden sich 2200 begeisterte Zuhörer ein.

Ganze Stösse von Anfragen und Briefen sind inzwischen eingegangen, und einen dieser Briefe, der mir speziell für die «Gesundheits-Nachrichten» geeignet scheint, möchte ich auszugsweise wiedergeben. Es handelt sich um einen Bericht über Nierensteine. Frau E. W. aus A. (Holland) schreibt:

«Vor sechs Jahren haben die Spezialisten mir gesagt, ich sollte unbedingt meinen Nierenstein entfernen lassen und vielleicht die ganze Niere. Ich habe „nein“ gesagt, aber mit grosser Angst, weil ich der Sache nicht getraut habe.

In dieser ängstlichen Periode meines Lebens waren es immer nur Sie, Ihr Buch und Ihre Artikel in Zeitschriften, die mir immer wieder den Mut gegeben haben.

Damals habe ich mir vorgenommen, Ihnen das alles zu erzählen, sobald es vorbei sein würde, und Ihnen zu danken für alle Tage,

während derer Sie mir geholfen und mich gestützt haben.»

Man sieht aus der Zuschrift, dass der Spezialist und auch der homöopathische Arzt keinen anderen Weg mehr gesehen haben, als zu operieren. Die Patientin hat sich dann an unsere Instruktionen gehalten, sie hat Rubiaforce und weitere Mittel eingenommen, die bei Nierensteinen empfohlen werden. Frau W. hat sich in der Ernährung umgestellt, und heute ist sie von diesem Leiden befreit. Was eben wichtig ist, und deshalb möchte ich das ausdrücklich betonen: Sie bleibt weiter bei der richtigen Diät, die eine Bildung von Nierensteinen verhindern kann. In ihrem Brief erwähnt Frau E. W. aus Holland noch Gloria Swanson. Sicher können sich einige Leser an diese einst berühmte amerikanische Schauspielerin erinnern. Seinerzeit hatte sich Gloria Swanson mit der englischen Ausgabe des «Kleinen Doktors» unter dem Arm in der Öffentlichkeit gezeigt und gesagt: «Dieses Buch sollte in keinem amerikanischen Haushalt fehlen.»

Aus vielen anderen Briefen ging hervor, dass Leute, die mit dem Kreislauf, dem Herzen oder mit schweren Nervenleiden, durch das Studium meiner Bücher und dem Lesen der «Gesundheits-Nachrichten» selbst den Weg gefunden haben, um ihre Gesundheit wieder herzustellen. Sie sind jetzt wieder gesund und leistungsfähig. Es ist nicht nur damit getan, dass man Mittel einnimmt, man muss die ganze Lebensweise ändern und alt eingewurzelte Fehler ausmerzen. So wie ich in den Büchern immer wieder, aufgrund von vielen Erfahrungen zeige, sollte man vernünftige Lebensgewohnheiten annehmen. Dann korrigiert der Körper so manches ganz von selbst, indem er seine eigene Regenerationskraft einsetzt. Auf diese Art und Weise wird der von mir immer wieder verkündete Grundsatz bestätigt: «Der Mensch kann mit Pflanzenheilmitteln, mit so vielen anderen Dingen nachhelfen, aber die Natur alleine kann heilen!» Sie braucht jedoch unsere ganze Unterstützung, damit sich die heilenden, regenerierenden Faktoren geltend machen können.

Mitteilung an unsere Leser

Es freut uns, Ihnen bekanntzugeben zu können, dass das bekannte Buch von Dr. h. c. A. Vogel «Der kleine Doktor» ab sofort auch in italienischer Sprache und das Buch «Die Natur als biologischer Wegweiser» auch in holländischer Sprache erhältlich sind.

Verlag A. Vogel, 9053 Teufen

A. Vogel spricht

Dienstag, 14. Mai 1985
um 18.00 Uhr
in Stuttgart
Kongress-Zentrum
Killesberg, grosser Saal

Thema:
Gesundheit bis ins hohe
Alter – Hilfen der Natur

Samstag, 18. Mai 1985
um 17.30 Uhr
im Rahmen der «Natura»
in der Mustermesse Basel
(11.–20. Mai) im Konfe-
renzraum «Wien», 1. Stock
(Eingang Riehenring)

Thema:
Die Naturheilmethode
im täglichen Leben

BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zum öffentlichen Vortrag
vom Dienstag, den 21. Mai 1985, 20 Uhr,
im Restaurant «Löwenbräu Urania», 1. Stock

W. Nussbaumer spricht über Bestandteile
des Organismus und über Nährsalze.