

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**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:** 02.05.2026

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

über und möchte es nochmals wiederholen: Zuerst sollte man schön warm bis sehr warm duschen. Dann geht man in die Sauna, wo man möglichst liegen soll, entspannt, zirka zehn Minuten. Dann verlässt man die Sauna, duscht angenehm warm ab, langsam wechselnd zu kalt. Wenn möglich, steige man ins kalte Becken. Darauf entspannt man zehn bis fünfzehn Minuten im Liegeraum. Anschliessend beginnt die Prozedur von vorne. Die Sauna sollte maximal 85 bis 90 Grad haben. Wenn man entspannt und ruhig atmet, hält man es in der Regel zehn Minuten aus. Wer vorher ein komisches Gefühl bekommt, soll vielleicht bereits nach sieben oder acht Minuten hinausgehen. Zum Schluss, nach dem kalten Bassin wird gut abfrottiert und, wenn möglich, die Haut mit Johannisöl ganz leicht einmassiert. Im Anschluss fühlt man sich wohl. Durch das Schwitzen werden viele

Giftstoffe aus dem Körper ausgeschieden. Wer dies jede Woche einmal tut, ersetzt den Nachteil, kein Fieber entwickeln zu können, denn die Sauna ist praktisch genommen ein künstliches Fieber.

### **Schwitzen ist gesund**

Wer körperlich arbeitet und draussen zum Schwitzen kommt, der hat die Sauna weniger oder gar nicht nötig. Jedoch alle Menschen mit wenig körperlicher Tätigkeit, die nie durch aktive Arbeit im Freien zum Schwitzen kommen, die sollten sich der Sauna dringend bedienen, um gesundheitlich auf der Höhe zu bleiben. Wir haben im Körper immer gewisse Giftstoffe, die wir ausscheiden müssen. Wenn sie sich im Körper ansammeln, dann führen sie zu Krankheiten, sei es Rheuma, Gicht oder eine andere Zivilisationskrankheit.

## **Erfahrungen aus dem Leserkreis**

### **Molkosan – das gesunde Getränk**

Der Wert der Molke ist etwas in Vergessenheit geraten, aber noch vor der Jahrhundertwende gab es bei uns bekannte Kurorte, wo mit frischer Molke allerlei Stoffwechselstörungen günstig beeinflusst wurden, ob es sich nun um eine Überforderung der Leber, der Galle oder der Bauchspeicheldrüse handelte. Deshalb ist es gut, mit Mineralwasser verdünnte Molke, als gesundes Tafelgetränk, zu den Mahlzeiten zu wählen. Wer es ausprobiert hat – an den Geschmack muss man sich vielleicht etwas gewöhnen – wird die Molke nicht mehr missen wollen, wie Frau G. M. aus K., (BRD), die uns schreibt: «Wir sind von Ihrem Molkosan (Bioforce) begeistert. Der Drogist machte uns damit bekannt. Es ist von jetzt an unser Hauptgetränk. Auch Echinaforce, Eleutheroforce (Schweiz: Eleutherococcus) und Weizenkeimöl-Kapseln werden bei uns ständig eingenommen.»

Wem der säuerliche Geschmack der Molke nicht zusagt, was bei Kindern der Fall sein mag, kann zu dem fruchtigen *Molkona* (in Deutschland als Konzentrat, in der Schweiz als Tafelgetränk erhältlich) greifen, das

man ebenfalls mit Mineralwasser verdünnt. Alle die unterwegs sind, in den Ferien, bei Wanderungen oder Bergtouren, können vom Molkana, als vorzüglicher Durstlöcher, Gebrauch machen.

Die anderen erwähnten Mittel dienen zur Stärkung der Abwehrkräfte und tragen, wie das Vitamin E in den Weizenkeimöl-Kapseln, zur Vitalisierung des Körpers bei.

### **Arthrose**

Mit einer Arthrose, der Abnutzungerscheinung der Gelenke, müssen sich viele ältere Menschen abplagen. Fast niemand bleibt im Alter davon verschont; der eine wird mehr, der andere weniger von diesem Altersleiden betroffen. Die Arthrose gehört jedenfalls zu den wenigen Erkrankungen, die eine erhebliche Behinderung verursachen können, an der aber noch niemand gestorben ist.

Mit etwas Disziplin in der Ernährung, mit Wärmeanwendungen und Bewegungstherapie kann man schon einiges erreichen, wenn man genügend Ausdauer und Geduld aufbringt. Auch einige Mittel aus der Naturheilkunde können in solchen Fällen gute

Dienste leisten. Darüber schreibt uns Frau J. H. aus M.:

«Ein ‚Dankeschön‘ möchte ich Ihnen für Ihre Hilfe, bzw. für die Zusammenstellung der richtigen Mittel aussprechen. Die beginnende Arthrose, die ich habe, konnte ich mit diesen Sachen offensichtlich stoppen; mit Imperarthritica, den Weizenkeimölkapseln und Toxeucal.

Die Heublume lege ich zwischendurch auch auf das Knie. Ich hätte nicht erwartet, vor der Anwendung der Mittel, noch einmal normal gehen zu können, was ich jetzt aber wieder kann. Besonders aus dem Bett heraus humpelte ich auffallend. Ohne mich mit den Händen zu stützen ging es nicht. Für Ihre Anregungen bin ich wirklich dankbar. Die Mittel wirken einmalig.»

Im selben Brief berichtet uns Frau H. über ihr Befinden im Zusammenhang mit der Überfunktion der Schilddrüse.

«Dann noch zu meiner Schilddrüsen-Überfunktion. Das Urticalcin, Kelp D<sub>5</sub>, Lycopus europ. D<sub>4</sub> und das Drüsenmittel P beruhigen mich echt, daher geht es mir beim Schlafen besser.»

Es ist bestimmt nicht einfach, eine Überfunktion in den Griff zu bekommen. Jedoch können auch hier einige Mittel helfen, die ärgsten Nebenbeschwerden wie Herzklopfen, Nervosität und Schlaflosigkeit zu lindern.

### **Gliederschmerzen im Alter**

Die Ursache dieser Schmerzen kann in drei wesentliche Gruppen eingeteilt werden, nämlich in nervlich-, rheumatisch- und durchblutungsbedingte Schmerzen.

An solchen Gliederschmerzen litt Frau A. J. aus B., denn sie teilte uns folgendes mit:

«Ende Februar las ich in Ihrem Heft Ihre Anzeige über Arterioforce. Es ist verblüffend, wie gut mir diese Kapseln tun. Jahrelang hatte ich jede Nacht Schmerzen in den Fingern und Armen. Ich musste in der Nacht Kissen unter die Arme legen, damit ich einigermaßen zum Schlafen kam. Also, ich bin glücklich und werde es weiter empfehlen.»

Armschmerzen, die auf eine Durchblu-

tungsstörung zurückzuführen sind, treten meist ganz im Gegensatz zu Beinschmerzen, in Ruhe, das heisst oft nachts, auf. Begünstigt werden sie durch den niedrigen Blutdruck während des Schlafes und eine ungünstige Lagerung der Arme. Die Muskulatur wird nicht mehr genügend mit Blut versorgt und fängt zu schmerzen an.

Auf eine frühzeitige Pflege der Arterien ist unbedingt zu achten. Man darf nicht so lange warten, bis sich die ersten Anzeichen einer Durchblutungsstörung bemerkbar machen. Bedienen wir uns der Schätze der Natur, die uns in so vielfältiger Weise von ihr angeboten werden. Das im Brief von Frau J. genannte Mittel enthält pflanzliche Wirkstoffe, die die Blutgefässe günstig beeinflussen und somit die Durchblutung fördern.

Einige Heilpflanzen wie Mistel, Weissdorn und Arnika habe ich in meinen Büchern ausführlich beschrieben.

Ergänzend führte ich weiter aus: «Als weiteres unterstützendes Mittel kann man noch Bärlauchwein hinzuziehen, denn auch dem Bärlauch sollte man stets Beachtung schenken, da er die Adern regeneriert. Im Frühjahr kann man diese Pflanze frisch ernten und als Salat zubereiten. Abwechslungsweise ist auch gedämpftes Gemüse willkommen. In der übrigen Zeit bedient man sich des Bärlauchweines, des Knoblauchs und der Rauwolfia.» (Die Natur als biologischer Wegweiser).

### **Brandige Beine – eine Leserin berichtet**

Der Aufruf an unsere Leser, über ihre Erfahrungen zu berichten, damit auch andere daraus einen Nutzen ziehen, bleibt nicht unbeantwortet.

Von Frau G. aus D. erhielten wir einen interessanten Bericht über die gefürchtete Arteriosklerose der Beine. Im fortgeschrittenen Stadium kommt es zu einem sogenannten Brand, einem Absterben des Gewebes. In diesem Zustand ist meistens die Amputation der letzte Ausweg.

Frau G. schreibt uns, dass ihr Mann vor zwei Jahren grosse rötliche bis braune Flecken an den Füßen bekommen habe.

Als erstes stellte er sofort das Rauchen ein, denn Nikotin verengt bekanntlich die Gefässe. Ein Freund erzählte ihm von einem Herrn F. aus Ch., dem die Ärzte in einem ähnlichen Fall schon die Füsse amputieren wollten, denn er hatte bereits ganz schwarze Zehen. Jemand hatte ihm geraten, die Füsse mit Storchenschnabel zu baden, was er auch mit Ausdauer getan hat.

Frau G. konnte sich persönlich davon überzeugen. Herr F. sagte zu ihr: «Ich habe schon vielen Menschen dieses Rezept mit Erfolg weitergegeben. Und gesunde Füsse sind sicher weitaus besser als mit amputierten Füssen im Rollstuhl zu sitzen.»

### Naturmittel bei Tieren

Immer wieder erhalte ich diesbezügliche Mitteilungen aus dem Leserkreis, und ich muss dann jedesmal an einen Spruch von Salomo denken: «Der Mensch und das Tier haben einerlei Geschick». In vieler Hinsicht ist es so, vor allem bei gesundheitlichen Faktoren. Man sollte daher nie unterlassen, bei einem Tier – wenn es krank ist und der Tierarzt vielleicht mit seinen Mitteln nicht durchkommt – mit Naturheilmitteln einen Versuch zu unternehmen. Deshalb sollte man Mittel – auch für akute Krankheiten – die man nicht aufgebraucht hat, nie wegwerfen, sondern in die Hausapotheke stellen. Naturmittel gehen normalerweise nicht zugrunde (kühl und trocken aufbewahren), und wer weiss, vielleicht kann man sie an seinen Haustieren oder an den Tieren von Nachbarn und Freunden erfolgreich anwenden. Es kann uns dabei dasselbe wie Frau S. H. aus G. passieren, deren Bericht wir wörtlich wiedergeben möchten:

«Ende Oktober 1984 holte ich ein 9wöchiges Tigerli bei der Katzenmutter in St. Gallen. Leider hatte es von Anfang an Katzenschnupfen, der sich trotz Behandlung beim Tierarzt bis zur nassen Lungenentzündung steigerte. Die Antibiotika-Spritzen (insgesamt drei Stück) bewirkten keine Heilung, im Gegenteil, das Tierchen hörte auf zu fressen und zu spielen und wollte nur noch schlafen. Da kam mir der Bericht einer

Frau in den Sinn, der in den ‚Gesundheits-Nachrichten‘ vom Oktober 1984 veröffentlicht worden war. Ich besorgte mir ebenfalls eine Pipette, Kräutertee und Katzenschwanz. Alle ein bis zwei Stunden stellte ich nun das Büsi in lauwarmen Katzenschwanzabsud und zirka jede Stunde gab ich ihm mit der Pipette Kräutertee mit Echinaforce.

Wir konnten nur noch staunen: Schon am ersten Abend hatte es wieder Appetit. Am Ende des zweiten Tages spielte es ein wenig, am dritten Tag hörten wir noch zwei- bis dreimal das Geräusch aus der Brust, dann nie mehr. Nach zwei Tagen hustete es, aber ganz trocken, wie wir Menschen, wenn wir ausheilen. Dann nach rund einer Woche seit Behandlungsbeginn war das Kätzlein ganz gesund. Ich gab ihm noch die ganze Woche Tee mit Echinaforce. Die Naturmittel sind wirklich für Mensch und Tier das Beste.

Ich möchte Ihnen danken, dass Sie Ihr Leben so zum Wohle der Menschen in der Naturwissenschaft eingesetzt haben. Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Kraft, damit noch viele Menschen aus Ihrem Wirken Nutzen haben können.»

Gleichen Tags erhielten wir noch eine Zusage von Herrn W. B. aus Z., die wir Ihnen ebenfalls nicht vorenthalten möchten:

«Ihr zuverlässiger Berater ‚Der kleine Doktor‘ sowie die ‚Gesundheits-Nachrichten‘ sind uns in den vielen Jahren schon oftmals eine grosse Hilfe gewesen.

Ihrer einstigen Anregung folgend, habe ich mir aus der Monatsschrift im Laufe der Zeit ein wertvolles, alphabetisches Nachschlagewerk angelegt.

Es ist mir ein Bedürfnis, Ihnen davon Kenntnis zu geben, dass wir – wie Sie das schon erwähnt haben – auch bei unserem Haustier ganz erfreuliche Erfolge mit zweien Ihrer Medikamente erzielen konnten.

Wir haben eine elfjährige Boxerhündin – das ist für diese Rasse bereits ein hohes Alter – die wir sehr erfolgreich gegen ein Zittern am ganzen Körper mit Crataegisan behandelt haben. Auch eine Entzündung der Augenbindehaut hat sich durch die Verabreichung von Echinaforce wesentlich

gebessert. Auch wenn das Tier im Winter Schnee frisst, und davon eine Rachenentzündung bekommt, träufeln wir ihm stets zehn Tropfen Echinaforce direkt in den Hals. Über die verblüffende Wirkung waren wir jedesmal sehr erfreut. . .»

Es würde uns freuen, wenn diese zwei positiven Berichte weiteren Tierpatienten zugute kommen könnten!

### **Bronchitis**

Über Infekte der Bronchien haben wir unsere Leser schon öfter informiert, denn diese, nicht selten zu leicht genommenen Erkrankungen der Atemwege, können schwere Folgen nach sich ziehen, und falls nicht rechtzeitig und intensiv behandelt wird, können sie in einen chronischen Zustand übergehen.

Zu Beginn stellt sich oft ein harmloser Katarrh ein, der dann auf die Bronchien übergreift. Zu den ersten wirksamen Anwendungen gehören Inhalationsdampfbäder mit Kamille, Molke oder ätherischen Ölen, heisse Fussbäder und Schwitzpackungen.

Die Mittel, die in solchen Fällen zur Anwendung kommen, hängen vom Krankheitsbild ab, zum Beispiel ob die Erkrankung von Fieber, Husten, Heiserkeit und Schmerzen auf der Brust begleitet ist. Besonders gefährdet sind ältere Menschen, die nicht genügend Widerstandskraft haben, um eine Bronchitis schnell zu überwinden.

Bei fast allen Infekten der Luftwege wird zur Linderung des Hustens und zur Förderung des schleimigen Auswurfs ein «Hustensirup» eingenommen. Manche von ihnen enthalten Stoffe, die die Entzündung hemmen. Es gibt nämlich einige Heilpflanzen mit unschädlicher, antibakterieller Wirkung.

Über die Erfahrung, die eine 80jährige Patientin mit einem Hustensirup gemacht hat, berichtet uns Herr U. G. in seinem Brief vom 13.1.85:

«Vorab, Herr A. Vogel, möchte ich für die ausgezeichnete Wirksamkeit von Drosinula danken. Dieses Mittel war das einzige

neben Inhalationen von Eukalyptus-Dämpfen, das spontan half, bereits nach zwei- bis dreimaliger Einnahme, in Wasser verdünnt. Und das ist um so dankenswerter, als die Patientin über 80 Jahre alt und sehr gebrechlich-zart ist. Die Patientin hatte Krampfhusten, der ihren ganzen Leib erschütterte und selbst auf den schwachen Rücken schmerzhaft ausstrahlte. Sie rang jedesmal nach Luft, wurde ganz blass und man konnte ihr eine starke Kreislaufschwäche ablesen. Jeder Speisehappen rief auch einen Hustenreiz hervor. Ich brauche die Tortur nicht zu beschreiben. Die Patientin war dabei in fachärztlicher Behandlung. Erst als sie sich endlich zur Benutzung eines Dampfinhalators mit Eukalyptus überreden liess und die ersten zwei Teelöffel Drosinula genommen hatte, liessen die bedrohlichen Beschwerden schlagartig nach.»

Lassen wir es zu solch schweren Erscheinungen gar nicht erst kommen. Beachten wir den kleinsten Katarrh der Atemwege, denn zu einer Erkältung gesellt sich eine ständige und unausweichliche Belastung der Bronchien durch Schadstoffe aus der Atemluft.

## **Was ist vitalstoffreiche Vollwertkost?**

Einzelberatungen  
Tages-Intensiv-Kurse nach  
tel. Vereinbarung

Gertrud Feller-Reinhardt  
Gesundheitsberaterin GGB  
Unterdorf 10, 5108 Oberflachs  
Telefon 056 43 10 53

### **Spezialkurse:**

Rohkost – Zöliakie-Kost –  
auch als Diät für Herdersche  
Krankheit bekannt