

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** 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:** 12.01.2026

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

## Erfahrungen aus dem Leserkreis

### Myome

Diese gutartigen Bindegewebsgeschwülste entwickeln sich meistens nach dem 35. Lebensjahr. Oft sind es mehrere, die langsam in die Gebärmutter oder Bauchhöhle hineinwachsen. Nur in seltenen Fällen können sich Myome zum bösartigen Sarkom umwandeln. Alarmierende Zeichen dafür sind ein sehr rasches Wachstum der Geschwulst und eine rapide Verschlechterung des Allgemeinzustandes. Ein vorsichtiger Arzt wird deshalb Kontrollen in gewissen Abständen vornehmen, um die Entwicklung des Myoms zu beobachten. Wenn sie schnell wachsen oder Nebenerscheinungen hervorrufen, wie verlängerte Blutungen, Schmerzen und Beschwerden der Blase, des Darmes und der Nachbarorgane, dann sollten sie operativ entfernt werden. Myome können so gross wie der Kopfumfang eines erwachsenen Menschen werden.

Solange Myome keine Störungen verursachen und nicht mehr wachsen, kann man versuchen, sie mit Naturmitteln zum Schrumpfen zu bringen. Das dauert meistens sehr lange und lässt sich nur mit viel Geduld durchführen, wie uns Frau L. B. aus G. schreibt:

«Ich hatte vor einigen Jahren ein Myom und bin es dank der Pestwurz (3×5 Tropfen täglich, 1½ Jahre lang) und regelmässig Heublumenbäder und Weizenkeimölkapselfn, wieder losgeworden.»

Als Mittel erwähnt Frau B. die Pestwurz (Petasites), eine uralte Heilpflanze mit einer Vielzahl von Inhalten. In der Homöopathie sind ebenfalls einige geeignete Mittel bekannt, zum Beispiel Aurum chlor. D<sub>6</sub>, Conium mac. D<sub>4</sub>, Thuja D<sub>6</sub> oder Hydrastis D<sub>4</sub>. Zu empfehlen sind auch Schafgarbe (Millefolium) und Hirtentäschelkraut (Bursa pastoris), die entweder als Tee oder in Form einer Urtinktur als Tropfen verabreicht werden. Wir erinnern an eine Teemischung, die uns eine Leserin empfahl und damit auch Erfolg hatte: 50 g Ringelblume, 25 g Schafgarbe, 25 g Brennessel. Davon werden täglich drei Tassen getrunken.

Zusätzlich können noch Weizenkeimölkapselfn eingesetzt werden, die ja bekanntlich das Vitamin E enthalten.

Äusserlich kommen, wie Frau B. bereits erwähnte, warme Heublumenbäder in Frage. Diese Sitzbäder, die nicht mehr als dreimal in der Woche durchgeführt werden, können auch mit Schafgarbe- oder Zinnkrautabsud zubereitet werden.

Zu erwähnen wäre noch die gute Wirkung von sogenannten Dunstumschlägen mit Zinnkraut. Ein mit Zinnkrautabsud getränktes Tuch wird als heißer Wickel auf die untere Bauchhälfte gelegt. Darüber kommt ein Flanell- oder Handtuch, eine Wärmeflasche, und zum Schluss wird alles mit einer wollenen Decke gut abgedeckt. Die feuchte Wärme, die sich dann als Dunst entwickelt, sollte mindestens eine Stunde einwirken. Solange der Arzt aus wohlüberlegten Gründen zu keiner Operation drängt, kann der Versuch mit Naturmitteln und den beschriebenen physikalischen Anwendungen unternommen werden.

### Kalte Sitzbäder

Von einer Leserin der «Gesundheits-Nachrichten» erhielten wir einen aufschlussreichen, zugleich aber auch lustigen Brief, den wir unseren Lesern gerne wiedergeben möchten. Frau C. D. aus E., eine gebürtige Französin, schreibt uns:

«Ich möchte Ihnen ausführlicher schreiben, aber mit meinen fünf Kindern, einem sehr grossen Haus und zirka einer Hektare Land habe ich viel zu tun, ich komme einfach nicht dazu. Ihre Bücher und Ihre «Gesundheits-Nachrichten» helfen mir sehr, dazu kommt, dass Ihr Ton sehr herzlich ist. Heute möchte ich aber nur kurz mein Bedauern zum Ausdruck bringen, dass Sie nie das kalte Sitzbad gegen Fieber, Erkältungen und die verschiedenen Infektionskrankheiten erwähnen. Ich persönlich bin von dieser äusserst billigen und hervorragenden Methode begeistert.

Sobald einer in meiner Familie erkältet ist, wenn irgendeine Infektion lauert, wenn ein

Kind müde und nervös ist, bei hohem Fieber oder vorbeugend, fülle ich meine grosse Plastikwanne mit sehr kaltem Wasser und der Patient sitzt zum Beispiel bei Fieber jede zweite Stunde für zirka fünf Minuten drin (ausser dem Po ist er schön warm angezogen, mit warmen Füssen und in einem warmen Zimmer), sonst nur drei Minuten, mehrmals am Tag, wenn es nur vorbeugend sein soll.

Scheinbar bewirkt es einen Schock durch die Wirbelsäule bis zum Hirn, peitscht die Blutzirkulation an und ehrlich, es wirkt Wunder!

Unsere Kinder sind vom Säuglingsalter her daran gewöhnt und verlangen regelrecht ihr Sitzbad, wenn sie sich nicht wohl fühlen. Zäpfchen und Antibiotika benützen wir so gut wie nie. Nach dem Bad schlafst das Kind fast sofort ein. Ich finde es weniger umständlich bei fünf Kindern, die sich manchmal zusammen erkälten, Sitzbäder vorzubereiten, als Wadenwickel zu machen.

Anfangs wurde ich schlimm ausgelacht von allen, mein Mann war skeptisch, bis ich ihn kurzerhand selbst in die Wanne steckte. Nur mich kriegt niemand rein, erstmal weil ich selten krank bin, zweitens weil ich feige bin, ha, ha! Aber wenn nötig, würde ich nicht zögern.

Ich kenne Leute, die mich zwar bis zu Tränen ausgelacht haben, aber in der Not eine Angina in kürzester Zeit auskuriert haben, so dass eine wichtige Geschäftsreise noch möglich war. Heimlich haben Sie meine verspotteten «Popobäder» ausprobiert und siehe da, radikale Wirkung und bald fit. Es ist keine originelle Methode, aber billig und meiner Meinung nach eine warme Empfehlung an Ihre Leser der «Gesundheits-Nachrichten». Diese Sitzbäder dürfen aber nicht nach den Mahlzeiten genommen werden. Mir ist dabei nie etwas schief gegangen, aber die Wirkung war optimal! Seit einiger Zeit benützen wir dazu noch Echinacea. Es wirkt auch hervorragend gegen allerlei Beschwerden.

Sogar unsere Hündin bekommt Echinacea als Umschlag, wenn sie sich verletzt!»

Wir können uns die resolute Mutti gut vorstellen, die ihre Kinder und kurzen-

schlossen auch ihren Mann ins kalte Wasser steckt. Aber Spass beiseite. Ernst wird es dann, wenn kalte Bäder oder überhaupt kalte physikalische Anwendungen falsch durchgeführt werden. Viele kränkliche Leute ertragen kein kaltes Wasser. Der Schock des kalten Wassers könnte bei manchen unter Umständen eine Kreislaufkrise auslösen. Die Verträglichkeit kann nur individuell beurteilt und durch Erfahrung ermittelt werden. Wer also Kälte zur Abhärtung über sich ergehen lassen will, der beginne mit kühlen Abwaschungen, kurzen kalten Duschen und Kneippschen Wasseranwendungen. Vorsicht und eine sachkundige Anleitung sind auf jeden Fall geboten. Aus diesem Grunde haben wir gezögert, unsere Leser zum kalten Wasser zu ermuttern. In der Naturheilkunde gibt es eine mildere Form der Ableitung, als das von Frau D. beschriebene kalte Sitzbad. Es handelt sich um das Reibesitzbad nach Louis Kuhne, wobei nicht der ganze Unterleib mit kaltem Wasser in Berührung kommt. Das Kuhne-Bad leitet Giftstoffe aus dem Körper ab, es besitzt also eine reinigende Wirkung. Der Kreislauf wird belebt und das Fieber gesenkt. Entzündungen im Genitalbereich, Ausfluss, Beschwerden der Prostata, Potenzstörungen und Unfruchtbarkeit können damit beeinflusst werden.

Kuhne selbst bezeichnet seine Bäder als Anfachung der Lebenskraft des ganzen Körpers.

Wer an der Durchführung der Kuhne-Reibesitzbäder Interesse hat, der schreibe uns bitte, und wir senden ihm ein Merkblatt mit genauer Anleitung.

### Immer wieder Echinacea

Es ist bezeichnend, dass wir viele Leserzuschriften erhalten, die diese Heilpflanze besonders loben. In so manchen Gärten wächst sie als Zierde mit ihrem kräftigen, fast schwarzen Blütenstand in der Mitte, umgeben von schmalen und zerzausten, purpurroten Blütenblättern.

Der Rote Sonnenhut, wie man sie hier nennt, kommt aus Nordamerika zu uns als eine bewährte Pflanze der indianischen

Volksmedizin. Die Erfahrung zeigt uns, dass Echinacea die körpereigenen Abwehrkräfte bei bakteriellen Infektionen, septischen Prozessen und entzündlichen Erkrankungen aktiviert. Nicht umsonst wurde dieses Heilkraut zerquetscht auf die Bisswunde von Schlangen gelegt. So manchen Indianer bewahrte Echinacea vor dem sicheren Tod.

Wir sind dankbar für den Brief von Frau J. B. aus B., die auch an unsere Leser gedacht hat, denn sie schreibt uns folgende Erfahrung:

«Schon lange suche ich nach der Möglichkeit, Ihnen zu schreiben. Nicht zuletzt auch im Hinblick auf Ihre Zeitung.

Schon als Kind litt ich oft unter Halsentzündungen. Später gesellten sich Stirn- und Kieferhöhlen-Entzündungen dazu mit der üblichen leidigen Therapie. Es war jedesmal schlimmer und das Pilgern von Arzt zu Arzt nahm kein Ende. Dann kamen Eiterzähne. Weil die Nasenschleimhaut funktionsunfähig ausgetrocknet war, bestand keine Absonderung mehr. Die Lungen warteten immer häufiger mit endloser Bronchitis auf. In dieser Hoffnungslosigkeit begegnete mir eine ältere Frau. Sie gab mir Ihr Buch ‚Der kleine Doktor‘. Zugleich gab sie mir eine gelbe Salbe zur Anregung der Schleimhäute. Welch ein Wunder entwickelte sich darauf. Meine toten Schleimhäute begannen wieder zu leben. Ich konnte wieder durchatmen und die Nase gab auch mehr und mehr das übliche her. Jetzt gebrauche ich regelmässig Ihre Echinacea-Salbe und bin sehr dankbar für die Hilfe. Ich könnte noch mehr schreiben über Pilze und wochenlangen Arztbesuchen wegen Eiterungen an Fingern. Vaginal-Behandlung wegen Pilzen ist auch unnötig geworden dank der Echinacea.»

Wir sehen daraus, dass Echinacea wirklich darauf abzielt, die Widerstandskräfte des Körpers zu mobilisieren und damit manches Übel zum Verschwinden zu bringen.

#### **Waldschnecken gegen Warzen**

Frau U. M. aus B. machte eine ungewöhnliche Erfahrung, die wir hier gerne zum Nutzen unserer Leser veröffentlichen.

«Nach einer telefonischen Unterredung mit einem Ihrer Mitarbeiter gebe ich Ihnen gerne eine Information über die Erfahrung mit Waldschnecken weiter. Auch ich habe vor ein paar Jahren diesen Ratschlag irgendwo gelesen (eventuell sogar in Ihren ‚Gesundheits-Nachrichten‘) und sicher waren viele Mütter dankbar, wieder einmal von diesem einfachen Rezept zu hören.

Damals hatte mein Sohn etliche hartnäckige Warzen an beiden Händen. Wir suchten uns eine Waldschnecke und er hielt diese dann zirka eine halbe Stunde lang auf den Warzen. Nach zirka drei Wochen, nachdem wir die ganze Geschichte fast vergessen hatten, sah ich seine Hände nach dem Waschen an und es war tatsächlich keine einzige Warze mehr zu sehen. Zirka zwei Jahre später hatte die kleinere Tochter eine stielförmige Warze am Ansatz zur Lippe. Hier dachte ich, dass ich die Schnecke an einer solchen Stelle meiner Tochter nicht zumuten dürfe und bin mit ihr in die Dermatologische Klinik nach Zürich gefahren. Dort haben sie die Warze weggebrannt und abgeklemmt (mehr schlecht als recht), worauf sie nachher um so mehr wuchs. So haben wir dann doch wieder zur Schnecke gegriffen und innert kürzester Zeit war die Warze weg.»

Theoretische und wissenschaftliche Überlegungen werden versagen, wenn man beweisen wollte, warum ausgerechnet diese ungewöhnliche Art der Beseitigung von Warzen Erfolg hatte.

In der Natur geschehen oft Dinge, die sich jeder Erklärbarkeit entziehen. Es genügt zu wissen, dass die Natur zu heilen vermag, und dies ist das Entscheidende.

#### **Klarstellung zur Leserzuschrift «Nebenwirkungen von Antibiotika» in Nr. 1/1986**

Eine Leserin der «Gesundheits-Nachrichten», R. J. aus Z., beanstandet, dass wir in der Januar-Nummer 86 den Antibiotika zuviel Wert beigemessen haben. Dazu möchte ich erwähnen, dass dies nicht der Sinn des Artikels war. Wir sind grundsätzlich gegen die wahllose Verwendung von Antibiotika. Hier möchte ich die Aussage

eines Kantonsspital-Chefarztes, die er mir gegenüber machte, anführen: Man hat heute nahezu 2000 verschiedene Antibiotika, weil jede Firma wieder eine andere Kombination zusammenstellt. Die Ärzte können sich kaum mehr zurechtfinden, was sie von Fall zu Fall verordnen müssen. Ich erinnere mich noch an eine Begebenheit aufgrund einer Fühlungnahme mit dem Erfinder des Penicillins, Alexander Fleming. Vor vielen Jahren, als ich aus dem Urwald zurückkehrte, litt ich an einer sehr schweren Sepsis am rechten Oberschenkel. Ich suchte den bekannten Chirurgen Dr. H. auf und zeigte ihm das ganze Ausmass der Sepsis. Seine Meinung war, dass es nur eines gebe: Sofort alles chirurgisch herauszuschneiden, zu beseitigen, sonst ergäbe sich möglicherweise eine lebensbedrohende Lage. Doch ich erwiderete ihm, dass ich zuerst noch etwas anderes probieren wolle. Über eine Apotheke habe ich mich dann mit der englischen Firma, die das Penicillin aus Schimmelpilzen herstellte, in Verbindung gesetzt, die mir ein solches Produkt zustellte. Anschliessend habe ich ein solches Präparat eingenommen. Die Wirkung erfolgte schlagartig, frappant. Ich hatte mir gesagt, dass das alte Penicillin, sowie man es früher aus Schimmelpilzen herstellte, ja ein Naturprodukt sei und habe darum nicht die eigenartigen Nebenwirkungen, wie die später erzeugten halb oder ganz chemischen Mittel. Auf jeden Fall war es das erste Mal in meinem Leben – und glücklicherweise auch das letzte Mal – dass ich ein Antibiotikum gebraucht habe. Und ich muss sagen, damals hat mir dieses aus Schimmelpilzen hergestellte Penicillin einen ausgezeichneten Dienst erwiesen. Ich weiss von verschiedenen Wissenschaftlern der alten Schule, die damit gearbeitet haben, dass sie zum Beispiel in der Kriegschirurgie manchem Patienten das Leben damit retten konnten. Es gibt heute harmlose Enzympräparate, die eine ähnliche Wirkung haben wie die allgemein üblichen Antibiotika, jedoch ohne Nebenwirkungen. Vielleicht sind sie aber in ganz schweren septischen Fällen nicht stark genug. Diesbezüglich werde ich mich bei erfahrenen, biologisch eingestell-

ten Ärzten noch genau erkundigen, was es Neues gibt. Gelegentlich will ich meinen Lesern dann wieder darüber berichten. In der Natur gibt es noch vieles, was harmlos und enorm wirksam wäre. Es muss jedoch erforscht werden, und das wäre eine schöne Aufgabe für Ärzte und Forscher, die sich für Ganzheitsmedizin und für natürliche Mittel einsetzen.

### **Knochenhaut-Entzündung**

Frau S. aus T. berichtet: «Sechs Wochen trug ich meinen Arm im Gips und war dadurch im Haushalt sehr handikapiert. Mein Arzt meinte, nach dieser Zeit sei meine Knochenhaut-Entzündung ausgeheilt, aber oh Schreck, sie war noch viel schlimmer. Als nächster Schritt unterzog ich mich einer Therapie mit Ultraschall. Dies brachte mir, ausser einem langen Weg zweimal wöchentlich in die Stadt, auch nicht viel mehr ein. Durch Zufall stiess ich auf das Buch „Der Kleine Doktor“. Wie im Buch beschrieben, machte ich Umschläge mit Symphosan. Schon nach dem ersten Umschlag verspürte ich eine Besserung und nach dem fünften hatte ich praktisch keine Schmerzen mehr.»

Es ist oft auch noch sehr hilfreich und angebracht, wenn man im Wechsel mit Symphosan auch Johannisöl anwendet. Johannisöl hat sich in solchen Fällen auch ausgezeichnet bewährt.

### **Blütenstaub-Allergie**

Alle Jahre zur Zeit der Blüte, hauptsächlich im Mai und Juni, beginnt für manche eine wahre Leidenszeit, die Zeit des Heuschnupfens. Was Frau E. Z. aus W. geholfen hat, das beschreibt sie in ihrem Brief:

«Etwa vor einem Jahr habe ich an Sie geschrieben wegen meiner Allergie im Frühjahr von Birken- und Haselpölleli. Ihr Rat: Einnehmen von Blütenpollen, langsam bis zu einem Kaffeelöffel steigern und Echinaforce.

Das Resultat war verblüffend, ich musste deswegen den Arzt während der Blütezeit kein einziges Mal aufzusuchen. Das fiel auch der Ärztin auf und sie stellte mich zur Rede. Sie war dann erstaunt und meinte, nach

Tropfen und Spritzen wären die Blütenpollen zu schwach, was wohl in diesem Fall nicht zutreffe. Sie hat dann geraten, die Pollen auch den ganzen Sommer durch zu nehmen.»

Die Einnahme von Echinaforce bewirkte eine Stärkung der Widerstandskräfte und die der Blütenpollen setzte die Empfindlichkeit herab. Durch beides erlangte Frau Z. eine Immunität gegen die Pollen. Da die Landbewohner nur sehr selten an Heuschnupfen leiden, kann man aus dieser Erfahrung lernen. Heuschnupfenleidende sollten vier bis sechs Wochen vor der Heuschnupfenzzeit, bei Sonnenschein, längere Spaziergänge durch Felder unternehmen. Durch die zunehmende Inhaliation von Blütenstaub erzielen sie eine allmähliche Immunisierung, das heisst Unempfindlichkeit.

Im vergangenen Jahr konnten wir mit dem neuen Präparat Pollinosan auf pflanzlicher Basis gute Erfolge verzeichnen. Auch in diesem Fall sollte das Mittel vorbeugend zwei bis drei Wochen vor dem ersten Pollenflug eingenommen werden.

### Die heilwirkende Natur

Einen dankbaren Brief erhielten wir von Frau J. H. aus M. Wir freuen uns über solche Leserzuschriften, die für uns eine Bestätigung dafür sind, dass von einfachen Naturmitteln oft wunderbare Heilwirkungen ausgehen.

Frau H. schreibt uns folgendes:

«Vielen Dank für die Antwort und die Empfehlungen im Zusammenhang mit den gesundheitlichen Schwierigkeiten, die unseren Sohn und seinen Kleinen angehen. Der Kleine ist die Bronchitis los, nachdem er regelmässig Echinaforce bekommt. Unserem Sohn, der nervlich schlecht beisammen war, verordneten Sie Veratrum album D<sub>4</sub> und Neuroforce. Ihm geht es wieder merklich besser. Er kann schon wieder lachen. Vorher war er überängstlich und traurig.

Wir freuen uns sehr über die Besserung! Ich hätte noch einen positiven Bericht von unseren Freunden. Sie haben ein Kind, das jetzt drei Jahre alt ist. Schon als Baby

hatten die Eltern mit ihrem Kleinen grosse Probleme, es war dauernd krank. Angefangen mit einer Darminfektion, Pseudokrupp und öfteren Erkältungen. Das Kind hat angeblich keine Nacht durchgeschlafen. Wie die Eltern das mitgenommen hat, kann man sich vorstellen. Sie besuchten mit ihrem Kind natürlich oft den Arzt. Gelegentlich erzählte meine Freundin mir das. Nachdem ich mit Avena sativa und Urticacalcin gute Erfahrungen gemacht habe, schickte ich ihnen diese Mittel. Auch Echinaforce bekamen sie von mir. Diese vorzüglichen Mittel von Dr. Vogel schätze ich sehr und habe davon immer etwas vorrätig.

Bei der Anfrage, nach Wochen, wie es der Kleinen gehe, lautete der Bericht so: Das Kind schläft durch. Bis jetzt war das Mädchen kaum noch krank.

Diese Eltern lesen jetzt auch die ‚Gesundheits-Nachrichten‘. Wie dankbar wir für diese Hilfe sind, wollte ich auch Sie wissen lassen. Dass es solche vorzügliche Mittel gibt, dafür sei Ihnen, Herr Dr. Vogel, herzlich gedankt!»

Immer mehr Menschen wenden sich der natürlichen Lebens- und Heilweise zu. Da wir für unser kostbarstes Gut – die Gesundheit – verantwortlich sind, liegt es an uns, mehr darüber zu erfahren. Die Natur ist geduldig, man muss sie ebenfalls mit Geduld auf sich wirken lassen. Erst dann kann sie so manches Wunder vollbringen.

### Berichtigung

Wir möchten unserentreuen Lesern danken, dass sie uns auf die Verwechslung der Bildbeschreibung vom Januar 1986 aufmerksam gemacht haben. Es handelt sich dabei nicht um eine Aufnahme vom Teide auf Teneriffa, sondern um eine vom Aetna auf Sizilien.

R. V.

### BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zum öffentlichen Vortrag vom Dienstag, den 18. März 1986, 20 Uhr, im Restaurant «Löwenbräu Urania», 1. Stock  
W. Nussbaumer spricht über Störungen der Zellfunktionen und Spurenelemente im Körper