

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 4

**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:** 24.12.2025

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



Stoffe. Am besten ist es, wenn man eine Sauna benützt, die nach dem finnischen Muster gebaut ist. Es gibt bei uns Spezialfirmen, die solche Einrichtungen bauen und liefern. Glücklicherweise gibt es heute fast in allen Orten Saunas, nach dem bewährten finnischen Muster. Wichtig ist, dass man vor der Sauna den Körper unter der warmen Dusche reinigt. Man soll auch nicht nach einer reichlichen Mahlzeit oder ganz hungrig in die Sauna gehen. Die Temperatur sollte um 75 bis 85 Grad Celsius liegen. Aufregende Gespräche sind zu meiden, denn die Entspannung und Erholung stehen an erster Stelle.

#### **Wie oft wird Sauna benutzt?**

Es wäre also gut, wöchentlich einmal in die

Sauna zu gehen. Sie wirkt so wohltuend, dass man sie nicht mehr missen möchte. Auf alle Fälle sollte man sich vor Übertreibungen hüten. In der Regel genügen drei Saunagänge mit Zwischenpausen und reichlicher Entspannung. Ich habe beobachtet, dass ältere Leute das kalte Tauchbad nicht ohne weiteres vertragen. Manchmal ist es besser, sich warm zu duschen, um erst dann ins Kalte zu gehen. Auf diese Art ist die Therapie leichter zu ertragen. Man sollte sich individuell dem Körper anpassen. Wenn man eine Möglichkeit hat, die Sauna mit Massage zu verbinden, dann wäre dies eine ausgezeichnete Ergänzung.

Für uns, die wir zu wenig schwitzen, ist die Sauna ein bewährtes Mittel, um überflüssige Schlacken aus dem Körper abzuleiten.

### **Erfahrungen aus dem Leserkreis**

#### **Ginkgo biloba**

Von einer lieben Bekannten, Frau J. B. aus Ludwigshafen, erhielt ich am 10. Februar 1986 folgenden Bericht, der sicher für viele Leser von Interesse sein könnte:

«Bitte nicht böse sein, wenn ich entgegen Deinem Wunsch, Dir nicht zu schreiben, es doch tue. Aber es drängt mich, nachdem ich heute das Heft Nr. 2 der ‚Gesundheits-Nachrichten‘ (im Abonnement seit 1961) erhielt und den Artikel über Ginkgo biloba las. Dieses Mittel nehme ich seit Oktober vorigen Jahres ein. Nun folgendes:

Ich litt seit Jahren unter starken Beschwerden hinter dem linken Auge und hatte beim Laufen immer den ‚Drall nach links‘. Es war oft so stark, dass ich manchmal ohne Kontrolle auf Leute ‚zuschoss‘. Ich habe einen Tumor vermutet und ging zum Arzt. Er verwies mich zum Röntgen. Doch vorher ging ich zu meiner Augenärztin und liess mir hinter das Auge leuchten. Nichts – Hin zum Röntgen: Nichts – kein Tumor – Hin zum Hals-, Nasen- und Ohrenarzt. Verdacht auf Organschaden. Durchspülung, Hörtest usw., usw., die Stirnhöhle ausgeleuchtet – nichts –

Dieser Arzt sagte, es seien bei mir Gefässverkrampfungen und Durchblutungsstö-

rungen. Er verschrieb mir Ginkgo biloba mit der Bemerkung, dass es das beste sei, was er kenne, und genau das gleiche schreibst auch Du.

Und nochmals, mein Lieber, verzeih, wenn ich Dich belastet habe, aber ich musste Dir einfach auf Deinen Artikel hin schreiben.»

#### **Erfreuliche Zwischenberichte**

##### **1.) Schliessmuskelschwäche – eine unangenehme Erscheinung**

Nachdem sich unsere Leser mit ihren Gesundheitsproblemen an uns gewandt und einige Auskünfte erhalten haben, wäre es gut, wenn sie uns einen kurzen Erfolgsbericht darüber geben würden. Wir wären dann beruhigt zu wissen, wirklich geholfen zu haben, oder es gäbe vielleicht noch ergänzende Massnahmen, die nachträglich vorzunehmen wären.

Oft ist jedoch ein problemloser Ablauf zu verzeichnen, wie es aus dem Brief von Herrn M. G. aus K. hervorgeht:

«Für die guten Empfehlungen und die guten Mittel, welche Sie mir zukommen liessen, möchte ich mich herzlich bedanken. Es freut mich, dass ich mein Übel auf einfache und natürliche Weise beheben konnte.»

Es handelte sich hier um eine Schwäche des



Schliessmuskels, die besonders dann unangenehm ist, wenn eine Neigung zu Durchfällen besteht. Eine Hilfe – falls das Leiden nicht zu weit fortgeschritten ist – bieten Sitzbäder in Eichenrindenabsud und ein ausdauerndes Muskeltraining. Als gutes Mittel gegen den Durchfall hat sich sowohl Blutwurz (Tormentilla) als auch die Holz-asche oder Holzkohle aus Lindenholz erwiesen.

Im Gesundheitsbuch «Der kleine Doktor» wird erklärt: «In der Regel schreibt man selten über dieses Leiden, obschon der langandauernde Durchfall viel gefährlicher ist und mehr schadet als die Verstopfung.» Die Ursache des Durchfalls muss man deshalb unbedingt ärztlich abklären lassen.

### 2.) Gelenkentzündung

Ein anderer Bericht erreichte uns von Frau G. M. aus U. Bevor sie auf weitere Probleme zu sprechen kommt, schreibt sie ganz knapp:

«Meiner Tochter geht es gut. Ich selbst bin seit Tagen schmerzfrei.»

Das Übel, das Frau M. plagte, waren Schmerzen in der Hüfte, die meistens durch einen entzündlichen Prozess bedingt sind. Oft ist die Knorpelsubstanz der Gelenke rissig oder gar teilweise zerstört, und so kommt es zu einer Reibung, durch die eine Entzündung und Schmerzen ausgelöst werden.

Hier kommen in erster Linie physikalische Anwendungen in Frage, in Form von Kräutерwickeln oder Lehm-packungen, und nachdem die Entzündung abgeklungen ist, das Auflegen heisser Heublumensäckchen, die vorher über Wasserdampf erhitzt wurden. Einreibungen mit Wallwurz (Symphytum) ergänzen diese Massnahmen. Als entzündungshemmend leisten die homöopathischen Mittel Rhus tox. D<sub>4</sub>, Bryonia D<sub>4</sub> oder Dulcamara D<sub>4</sub> gute Dienste. Von grosser Bedeutung ist die Umstellung der Ernährung auf Vollwert- und Frischkost. Was darunter zu verstehen ist, wurde immer wieder in den «Gesundheits-Nachrichten» und auch in der neuesten Broschüre «Wie ernähre ich mich richtig?» erklärt.

Wichtig ist eine gut funktionierende Niere,

damit die Stoffwechselschlacken schneller aus dem Körper herausbefördert werden. Deshalb sollte man viel Flüssigkeit zu sich nehmen und täglich zwei bis drei Tassen Nierentee trinken. Zur besseren Blutbeschaffenheit trägt hingegen der Teufelskrallen- oder Kreosotbuschtee bei. Eine gute Durchblutung der Gelenke, der Abbau von Stoffwechselablagerungen und eine optimale Versorgung des Körpers mit Vitalstoffen über die Ernährung, das sind die drei Faktoren, die eine Regeneration der Gelenke bewirken können.

Je nach dem Grad der Abnutzung können oft erstaunliche Erfolge beobachtet werden. Etwas Geduld ist dabei unbedingt erforderlich.

### 3.) Schlechte Durchblutung und Zittern

In einem weiteren Brief berichtet uns Frau M. G. aus D. über ihren Gesundheitszustand, nachdem sie die entsprechenden Mittel eingenommen hat.

«Ich möchte Ihnen ganz herzlich danken für die guten Ratschläge und die vorzüglichen Mittel. Es geht mir, nachdem ich die verschiedenen Sachen regelmässig eingenommen habe, wieder sehr gut. Das Zittern ist weg – ich fühle mich im Ganzen wieder viel freier. Die Angst in mir, wieder zu fallen, was mir ja einige Male passierte, ist weg. Ich kann ruhig meine täglichen Spaziergänge machen. Nachdem mir der Arzt sagte, dass ich nie mehr ohne Medikamente leben dürfe, möchte ich nun auch mit den besseren Mitteln weiterfahren.»

Aus dem Inhalt des Briefes gehen die Symptome von Frau G. hervor. Vor allem musste bei Frau G. die Durchblutung in den Arterien unterstützt werden. Sie erhielt dafür Arterioforce und das homöopathische Mittel Arnica D<sub>4</sub>.

Gegen das Zittern bewährt sich oft Hyoscyamus in der homöopathischen Potenz D<sub>4</sub>. Arnica ist uns allen bekannt, Hyoscyamus vielleicht weniger. Es handelt sich hier um das schwarze Bilsenkraut, das bereits im Mittelalter, hauptsächlich in der Chirurgie, eingesetzt wurde. Wer zum Zittern oder Zucken neigt und an Krämpfen leidet, der sollte einmal dieses Mittel versuchen.



### Treue Patienten

Briefe der Dankbarkeit tun einem wohl, besonders von Menschen, die trotz gesundheitlicher Probleme ihr Vertrauen auf natürliche Mittel setzen.

Dies brachte Familie D. aus R. zum Ausdruck, als sie uns schrieb:

«Auch ich möchte Ihnen erzählen, wie oft wir schon seit dreissig Jahren Hilfe durch Ihre bewährten Tropfen und Pillen hatten. Vor sechs Jahren bekam ich einen künstlichen Darmausgang, und ich darf sagen, es geht mir gut. Jeden Tag nehme ich Echinaforce, Viscum album, Petasites und Vinca minor. Auch mein Mann ist dankbar fürs Prostan und Echinaforce.

Seit dem Frühjahr haben wir direkt beim Haus, in dem wir wohnen, eine grosse Bauerei, deren Lärm mir sehr zu schaffen machte. Aber seit ich täglich Ihre Arterioforce-Tropfen nehme, geht es mir besser.

Unser Alter beträgt 77 und 78 Jahre.

Ihnen, Herr Dr. Vogel, herzlichen Dank für alles, was Sie für uns Menschen tun.»

Solche Briefe sind für uns ermutigend. Wir werden uns bemühen, der Familie D. so gut wir können, weiterhin beizustehen.

### Milchsäure und Diabetes

Über die Wirkung der Milchsäure bei Personen, die zu einem hohen Zuckerwert neigen, erhielten wir von Herrn G.E. aus L. eine interessante Mitteilung. Herr E. schrieb uns ein Kärtchen folgenden Inhalts: «Seit einem Jahr nehme ich die Milchsäuretropfen, um dem Insulinmangel entgegenzuwirken. Und es geht! Selbstverständ-

lich meide ich den Fabrikzucker gänzlich. Die eigenen Harnkontrollen zeigten in diesem Jahr nur zweimal eine schwache Grünfärbung. Das Gewicht blieb konstant.»

Es handelt sich hier um eine homöopathische Form der Milchsäure, nämlich um Acidum lacticum D<sub>6</sub>. Aber auch reine Molke und vergorene Gemüsesäfte enthalten Milchsäure. Deshalb ist es für Zuckerkrankte und alle, die an einer Funktionsstörung der Bauchspeicheldrüse leiden, empfehlenswert, Molke und Gemüsesaft mit Mineralwasser verdünnt, als Tafelgetränk zu den Mahlzeiten zu trinken.

### BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zum öffentlichen Vortrag vom Dienstag, den 15. April 1986, 20 Uhr, im Restaurant «Löwenbräu Urania», 1. Stock

W. Nussbaumer spricht über die Anwendung der biochemischen Nervensalze

## A. Vogel spricht

Montag, 28. April 1986, um 19.30 Uhr, im Kongresshaus Biel (Vereinssaal), unter dem Patronat des Vereins für Volksgesundheit über das Thema:

**Gesund bleiben trotz ständig sich verschlechternden Umweltbedingungen**

Es wird auch eine kurze Tonbildschau gezeigt.

Wenn eine Sauna, dann eine richtige Sauna nach finnischem Vorbild, eine Garten-Sauna, eine Sauna im Keller oder in der Schwimmhalle. Qualitäts-Sauna: mit dem richtigen Holz, dem richtigen Ofen, mit dem natürlichen, weicheissen Saunaklima, vom Saunamacher, der seinen Saunabau versteht, der Sie berätet und die ganze Saunaanlage plant und baut, natürlich von **Bertschi Sauna**.

Bertschi+Co.  
Wendelinsgasse 10  
4125 Riehen 1  
Telefon 061 67 45 45  
Telex 64946 besa

**bertschi  
sauna  
schreinerei**