

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 1

**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>**

kommt ein gewisser, man möchte fast sagen neutraler Zustand, in dem keine Giftwirkung mehr auftreten kann. Wenn man sie weiter verdünnt, dann kommt die aufbauende, regenerierende und heilende Reaktion

zum Zuge. Wer das in der Praxis erfahren durfte, der kann diesbezüglich Wunder erleben, wenn er es versteht, all diese Stoffe richtig anzuwenden, recht zu dosieren und zur rechten Zeit einzusetzen.

### Was kann man tun, um die Nieren zu aktivieren?

In erster Linie ist es wichtig, dass man das Salz weitgehend einschränkt. Möglichst salzarm zu leben, dafür mehr mit Küchenkräutern zu würzen. Je weniger Kochsalz, je weniger scharfe Gewürze verwendet werden, desto leichter hat es die Niere, die sogenannten harnpflichtigen Stoffe auszuscheiden.

Mit ganz wunderbaren Kräutern können die Nieren angeregt werden. Die Hauptpflanze, die wir kennen, ist die Goldrute (*Solidago virgaurea*). Es ist eine harmlose Pflanze, die man überall in den Bergen finden kann. Einige dieser Blättchen und Blüten werden während einer Wanderung zerissen und gekaut. Den Saft schluckt man. Prompt verspüren wir die Wirkung auf die Nieren. Auch Wacholderbeeren und Stauden mit ihren stacheligen Nadeln kann man auf Wanderungen sammeln und zu Hause einen Tee zubereiten. Dieser regt die Nieren, wie wir aus langjähriger Erfahrung sehr gut wissen, ausgezeichnet an.

#### Beobachtung weiterer Regeln

Alle kieselsäurehaltigen Pflanzen, vor allem sämtliche Zinnkrautarten, sind in mässigen Mengen genossen auch sehr gut. Die Nieren sind auf Kälte sehr empfindlich. Man muss sie deshalb mit warmen Anwendungen behandeln. Im kalten Wasser zu baden ist für die Nieren auch sehr schädlich. Im Winter muss man darauf achten, Unterwäsche aus Wolle oder Baumwolle zu tragen. Alle natürlichen Fasern sind besser als Kunststoffe. Eine vernünftig durchgeführte Sauna wirkt ausgezeichnet, wobei man nicht vergessen darf, vor und nach der Sauna einen Nierentee zu trinken. Die Niere braucht viel Flüssigkeit, um gut durchspült zu werden. Deshalb sollten, vor allem ältere Menschen, viel mehr trinken, sei es Mineralwasser oder leichten Kräutertee. Die Nieren reagieren auf Alkohol empfindlich und vertragen keine kalten Getränke. Sehr geeignet sind vor allem saure Schotte, also Molke und verdünntes Molkenkonzentrat.

### Erfahrungen aus dem Leserkreis

#### Naturmittel – Medikamente ohne Risiko

Unsere Erbmasse, die wir auf den Lebensweg erhielten, beeinflusst weitgehend unsere Gesundheit. Es gibt robuste Naturen, denen während ihres ganzen Lebens nichts fehlt, oder kränkliche Personen mit einer zarten Konstitution. Das alles hat mit der Lebenserwartung nichts zu tun, wohl aber mit unserem Wohlbefinden. Jeder kennt seine schwachen Stellen, der eine erkältet sich leicht und fürchtet sich vor dem Winter, der andere hat schwächere Nerven und wird von Kopfweh und Schlaflosigkeit öfters geplagt. Beiden kann geholfen werden, wenn der Arzt die Ursache solcher Beschwerden ausfindig macht, die noch

lange keine Erkrankung sein muss. Man plagt sich so das ganze Leben mit seinen kleinen oder grösseren Leiden herum und kann dabei uralt werden. Wer damit umzugehen versteht, seine Ernährung etwas umstellt und auf die Wirkung der Heilpflanzen vertraut, der wird Hilfe finden. Naturmittel entsprechend dosiert, können lange Zeit eingenommen werden, ohne einen Schaden anzurichten. Einige bedürfen sogar einer langzeitlichen Einnahme, wie zum Beispiel Weissdorn (*Crataegus*), um das Herz zu stärken. Einen Einblick, wie sich manche Menschen mit ihrer Gesundheit herumplagen, gibt uns der Brief von Frau V. L. aus T.:

«Ich möchte es nicht unterlassen, Ihnen einmal recht herzlich zu danken für Ihre guten Naturheilmittel.

Früher war ich oft schwer krank und musste mich grossen Operationen unterziehen. Eine Krankheit löste die andere ab. Kein Jahr verging ohne Spitalaufenthalt. Dazu kam noch die Unverträglichkeit der Medikamente, die wieder andere Übel hervorbrachte. Ich war manchmal ganz depressiv, bis ich ganz unverhofft an einem Ihrer Vorträge teilnehmen konnte. Langsam ging mir ein Licht auf, und nun fing ich an, mich ganz sachte umzustellen. In der Drogerie in Sch. wurde ich auch sehr gut über Ihre Produkte beraten, so dass ich den Mut hatte, diese einzunehmen. Und ich glaubte langsam in einer anderen Welt zu leben. Ich fühlte mich von Woche zu Woche glücklicher. Nie bekam ich Nebenerscheinungen, und langsam fing ich an, wieder Freude am Leben zu haben.

Im Frühling werden es sechs Jahre her sein, dass ich das letzte Mal bei einem Arzt gewesen bin, ausser einem Bein- und Armbruch, die ambulant im Spital behandelt wurden. Nach der Gipsentfernung hatte ich starke Bewegungsschmerzen, und das Bein und das Handgelenk waren auch ziemlich stark geschwollen. Ich bekam Salben zum Einreiben und musste Schwefelbäder machen. Als ich so keinen Fortschritt sah, empfahlen sie mir in der Drogerie das Symphosan. Ich traute meinen Augen nicht, als ich sah, wie die Geschwulst zurückging und das Gelenk sofort beweglicher wurde. Kein Jahr verging ohne Grippe. Seit ich Echinaforce nehme, bin ich davon verschont. Im Frühjahr nehme ich dann noch die Vitamin-Kapseln dazu. Das Urticalcin, ein biologisches Kalkpräparat, nehme ich täglich ein. Da ich noch einen niedrigen Blutdruck habe, empfahlen sie mir Ihre Ysop-Tabletten. Seitdem ist mir nicht mehr schwindlig. Auch habe ich von den medizinischen Tropfen (gemeint sind hier chemische Mittel) kein Magenbrennen mehr wie früher.» Frau L. hat noch weitere Probleme, die mit konsequenter Anwendung natürlicher Mittel langsam überwunden werden.

Aus diesem Brief wird deutlich, dass sich

jeder, der um seine Gesundheit besorgt ist, ein wenig selbst helfen kann, und zwar durch Änderung der Lebensweise, indem er zum Beispiel das Rauchen aufgibt, Stress vermeidet, für genügend Schlaf sorgt oder sich vollwertig ernährt und zusätzlich auf die Heilkraft der vielen Heilpflanzen vertraut.

### Gelenkschmerzen

Eine der Ursachen für Gelenkschmerzen und ähnliche rheumatische Beschwerden sind Stoffwechselstörungen, die in unserer Wohlstandsgesellschaft erheblich zugenommen haben. Das Überangebot an Nahrungs- und Genussmitteln ist oft zu gross und zugleich verlockend. Das Märchen vom «Tischlein deck dich» ist buchstäblich Realität unseres Alltags geworden. Die Tage eines vorübergehenden Mangels an Nahrungsmitteln, an denen sich unsere Verdauungsorgane und Körpersäfte regenerieren können, gibt es nicht mehr. Nur wer noch die notwendige Willenskraft aufbringt, fastet freiwillig. Kein Wunder, dass unsere Körpersäfte und unser Blut nicht klaren Bächlein gleichen, sondern verschmutzt, mit allerlei giftigen Stoffen belastet, unseren Körper langsam ruinieren.

Diese Selbstvergiftung und Verschlackung kann verschiedenartige Leiden auslösen, die wir selbstkritisch gerne als Zivilisationskrankheiten bezeichnen. Dazu gehören auch die Formen von Rheumatismus, Gichtknoten, Ablagerungen in den Gelenken, verbunden mit Abnutzungserscheinungen und Schmerzen. Dabei wäre es so einfach, diese Leiden zu verhindern, wenn man ein wenig Selbstdisziplin aufbringen würde. Das bestätigen uns immer wieder Briefe, wie dieser von Frau D. H. aus E., die uns folgende Mitteilung zukommen liess: «Etwas Erfreuliches kann ich Ihnen berichten. Ich habe einen erhöhten Harnsäurespiegel und leide deshalb oft unter grossen Gelenkschmerzen. Seit ich aber genau den Anweisungen aus dem Buch «Der kleine Doktor» folge, Kartoffelsaft und Arthritis-Komplex (Arthritis-Komplex ist der Name des Mittels in Deutschland, in der Schweiz ist es unter der Bezeichnung «Imperarthritica» erhältlich) nehme, habe ich bei weitem

nicht mehr die grossen Beschwerden und hoffe auf weitere Linderung.»

Im Gesundheitsbuch «Der kleine Doktor» sind viele Anregungen enthalten, wie man Ernährung und Lebensweise entgegen der üblichen Zivilisationsnorm gestalten kann, um Krankheiten, die mit dem Stoffwechsel eng verbunden sind, zu vermeiden.

### **Nebenwirkungen von Antibiotika**

Unsere Leser sind aufmerksame Beobachter und stehen auch kritisch dem gegenüber, was ihnen Ärzte und Therapeuten verschreiben. Denn die meisten chemischen Mittel sind nicht frei von schädigenden Nebenwirkungen. Dies kann jeder auf dem Beipackzettel einer Arznei lesen. Es gibt natürlich akute, vielleicht sogar lebensbedrohende Fälle, bei denen wir zum Beispiel auf Antibiotika nicht verzichten können. Andererseits muss man auch den Arzt verstehen, der das Risiko einer Verzögerung durch langsam wirkende Mittel nicht verantworten kann. In dieser Frage können sich Schulmedizin und Naturheilkunde gegenseitig unterstützen und ergänzen.

Falls wir aus zwingenden Gründen auf ein Antibiotikum angewiesen sind, müssen wir dafür sorgen, die Nebenwirkungen auszuschalten oder so gering wie möglich zu halten.

Einen solchen Weg beschritt unsere Leserin Frau E. M. aus S., die folgendes schreibt:

«Seit Jahren verwenden wir mit Erfolg Ihre Naturheilpräparate. Die ‚Gesundheits-Nachrichten‘ lese ich erst seit einem Jahr. Falls Sie über den folgenden Fall noch nichts veröffentlicht haben, möchte ich Sie bitten, etwas darüber zu schreiben.

Wenn man sich in der Ernährung und Lebensweise nach dem richtet, was Sie raten, dann wird man nur selten ein Antibiotikum brauchen. Ausschliessen kann man es nicht, zum Beispiel bei einer Blasenentzündung. Wir wissen, dass antibiotische Mittel die Darmflora zerstören. Nicht vielen Leuten ist es bekannt, dass ein Antibiotikum dem Körper Vitamine raubt. Dadurch hat man manchmal keine Abwehrstoffe mehr. Darum kommt es oft vor, dass

schon nach kurzer Zeit die Blasenentzündung wieder aufflackert. Das Antibiotikum verursacht weniger Schaden, wenn man gleichzeitig zwei Multivitamin kapseln mehr schluckt, als die Dosierung vorschreibt. Gleichzeitig sollte man die Leber und die Nieren unterstützen.

Da die ‚Gesundheits-Nachrichten‘ viel gelesen werden, war es mein Wunsch, dass Sie über dieses Problem schreiben.»

Man darf nicht vergessen, dass die Bezeichnung «Antibiotika» ein allgemeiner Begriff für unzählige medikamentöse Kombinationsmöglichkeiten ist, die dem Krankheitsbild angepasst werden.

Eine der bekanntesten Nebenerscheinungen, die fast bei allen antibiotischen Präparaten auftritt, sind Beschwerden der Verdauungsorgane und vor allem Störungen in der Zusammensetzung der Darmflora. Stuhlverstopfung oder auch Durchfall machen sich bemerkbar, es treten Blähungen und Appetitlosigkeit auf. Das Gleichgewicht in der Zusammensetzung der Darmflora lässt sich zum Beispiel mit dem *Lactobacillus acidophilus* herbeiführen, der als fertiges Präparat mit etwas Milch eingenommen werden kann.

Neben der Anregung der Leber- und Nierenfunktion sollte man mehr Flüssigkeit zu sich nehmen, also Mineralwasser oder verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Besonders Gemüsesaft, der milchsauer vergoren ist, und eben die Milchsäure sowie die natürlichen Vitamine der B-Gruppe enthält, eignet sich zur gründlichen Darmreinigung. Auf diese Weise können nach kurzer Zeit alle Nachwirkungen einer antibiotischen Behandlung beseitigt werden. Schlimmer wird es, wenn solche Kuren häufiger angewendet werden. Durch Verhütung von Unterkühlungen können wir in der kalten Jahreszeit Erkältungen, Halsweh oder eine Blasenreizung vermeiden.

Den Griff nach der Schachtel mit antibiotischen Tabletten sollte uns erspart bleiben.

### **Schilddrüsenprobleme und blaue Flecken an den Beinen**

Stoffwechselstörungen werden meistens durch eine Unterfunktion der Schilddrüse

verursacht, und sind nicht selten mit dem Kampf um die Pfunde, also mit dem Übergewicht, verbunden.

Blaue Flecken an den Beinen treten häufig bei venösen Stauungen auf. Begünstigt werden sie, wie die Bildung von Krampfadern, durch langes Sitzen oder Stehen.

Über diese beiden Beschwerden schreibt uns Frau O.B. aus R., nachdem wir ihr einige Anregungen gegeben hatten:

«Ich möchte mich noch recht herzlich bedanken für Ihre, wie auf mich zugerichteten Medikamente gegen meine Schilddrüsenerkrankung und gegen die blauen Flecken an den Beinen. Doch etwas verspätet möchte ich Ihnen mitteilen, dass die Mittel mir ausgezeichnet geholfen haben. Speziell das Mittel Hyperisan für die Beine wirkte Wunder. Besonders glücklich bin ich, dass ich das Medikament – ein chemisches Mittel – nicht mehr einnehmen muss, seit ich Ihre Medikamente nehme, denn das chemische Mittel hat mir oft grosse Beschwerden verursacht.»

Naturheilmittel können bei Schilddrüsenerkrankungen – in diesem Fall handelt es sich um eine Unterfunktion – eine Besserung herbeiführen, wenn die Mittel lange genug eingenommen werden.

Frau G. erhielt unter anderem ein Präparat, das aus der Meeralgel Kelp gewonnen wird und Spuren von natürlichem Jod enthält. Die Einnahme von Kelp eignet sich zur Unterstützung bei Gewichtsproblemen.

Was die blauen Flecken betrifft, sollte man langes Sitzen oder Stehen vermeiden und die Beine bei jeder Gelegenheit hochlagern, damit das venöse Blut leichter zurückfließen kann. Sanfte Massagen mit einer trockenen Bürste und anschliessender Einreibung mit Wallwurz (Symphytum) wirken sich günstig aus.

Von dem erwähnten pflanzlichen Mittel Hyperisan gibt man 30 Tropfen in ein Glas Wasser und trinkt es schluckweise über den ganzen Tag verteilt. Dies hilft den venösen Kreislauf wieder in Ordnung zu bringen.

#### **Naturheilmittel helfen Tieren**

(Ekzeme bei Hunden)

Da alle Säugetiere einen dem Menschen

ähnlichen Blutkreislauf und Stoffwechsel besitzen und deshalb mit den entsprechenden Organen, wie Herz, Leber und Nieren ausgestattet sind, liegt es nahe, dass auch Naturheilmittel eine gute Wirkung bei Tieren haben können. Nur muss man hier individueller dosieren. Ein Dackel wird von einem Mittel weniger brauchen als zum Beispiel ein Pferd. Gewicht und Grösse sind hier ausschlaggebend.

Auch ein Tier leidet an Ekzemen, obwohl es keine so empfindliche Haut hat wie der Mensch. Oft helfen die einfachsten Mittel auf erstaunliche Weise, wie hier beim Hund von Frau R.M. aus K., die uns folgendes berichtet:

«Wir haben seit drei Jahren eine Neufundländer-Hündin, die von klein an immer Ekzeme hatte. Ich fuhr mit ihr von einem Tierarzt zum anderen. Sie bekam Spritzen und Salben – nichts half.

Dann las ich in den «Gesundheits-Nachrichten» über verdünntes Molkosan und Urtica-Pulver, und seit ich sie damit betupfte, sind die Ekzeme verschwunden.»

Im allgemeinen sollte man auch bei Haustieren etwas mehr auf die Gesundheit achten, damit ihr Hund oder ihr «Minitiger», das Kätzchen, immer frisch und munter bleiben.

---

Junger, **initiativer Landwirt** (26, verh.), Fähigkeitsprüfung, Neue Handelsschule Bern NHB, Betriebsleiterkurs, Erfahrung im Gartenbau, **sucht verantwortungsvollen Posten** in der Landwirtschaft als

### **Betriebsleiter oder Pächter**

eines, nach Möglichkeit, **biologisch-organisch** geführten Betriebes. Eintritt ab April/Mai 86 möglich. Raum BS, BL, BE, AG, SO.

Anfragen an den Verlag der  
«Gesundheits-Nachrichten, 9053 Teufen.

---

### **BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH**

Einladung zur Generalversammlung  
auf Dienstag, den 14. Januar 1986, 20 Uhr,  
im Restaurant «Löwenbräu Urania»

Der Vorstand hofft auf ein zahlreiches und  
pünktliches Erscheinen.

---