

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 10

**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:** 01.08.2025

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

ein offenes Feuer, ein Cheminée hat, der kann diese Asche, ob Birke oder Buche, selbst herstellen. Man muss nur versuchen, trockenes Birkenholz zu bekommen. Nun ist es aber wichtig, und darauf möchte ich noch ganz speziell hinweisen, dass beim Anfeuern kein Zeitungspapier oder keine Illustrierte verwendet wird. Dadurch würde Blei und die ungünstig wirkenden Mineralstoffe der Druckerschwärze als Verunreinigung in die Asche eingemischt. Man muss mit Seidenpapier oder Holzwohle anfeuern. Es ist ja so etwas Angenehmes, wenn man an kühlen Abenden am Cheminéefeuer sitzen kann – und so wird das Angenehme mit dem Nützlichen verbunden. Die zurückbleibende Asche wird dann mit einem etwas

grösseren Sieb einfach abgesiebt. Wenn noch etwas Kohle mit hineinkommt, also unverbranntes oder nicht ganz verbranntes Holzmaterial, dann spielt das keine Rolle. Auch die Kohle wirkt neutralisierend. Gerade jetzt, wo durch die Umweltverschmutzung und auch durch die immer wieder möglichen Unfälle in Atomkraftwerken viele saure Elemente in der Luft und sogar in dem im Freiland wachsenden Gemüse gefunden werden, ist Asche ein neutralisierender, basenreicher Stoff und von grossem Vorteil.

Birkenasche kann in einem Glas aufbewahrt werden und hält praktisch unbegrenzt, weil sie sich auch bei längerem Aufbewahren in keiner Form verändert.

## Erfahrungen aus dem Leserkreis

### Resistenztropfen – Echinacea

Das Wort «resistent» bedeutet so viel wie «Widerstand leisten». Der Rote Sonnenhut, wie Echinacea auf deutsch genannt wird, ist eine gründlich erforschte Heilpflanze. Sie bewährt sich als ein zuverlässiges Mittel zur Hebung der Abwehrkräfte, besonders bei allen Arten von Erkältungskrankheiten.

Dies bestätigt uns ein Brief von Frau P. N. aus W., die uns schreibt:

«Seit über 25 Jahren habe ich an Neuralgie an der Schädeldecke schwer gelitten. Während vieler Jahre auch im Gesicht und zwar immer an der Schädeldecke, wenn ich im Winter keine Kopfbedeckung trug. Auch bei Durchzug im Auto und der Eisenbahn. Nun hat unsere ganze Familie seit September 1985 den ganzen Herbst und Winter und jetzt auch noch Echinaforce eingenommen. Auch die Grippe blieb aus, kein Katarrh, keine Bronchitis wie das Jahr zuvor. Wir können Ihnen nicht genug danken dafür, das ist wirklich ein Wundermittel.»

Dieses Mittel sollte schon im vorbeugenden Sinne im Herbst und den ganzen Winter hindurch eingenommen werden. Wenn es aber trotzdem zu einer Erkältung oder Grippe kommen sollte, dann ist ein milderer

Verlauf zu erwarten.

Auch im Sommer kann man sich eine Erkältung zuziehen. Langes Schwimmen, sogar bei warmen Wassertemperaturen, kann oft ganz unbemerkt zu Unterkühlungen führen. Erst am Abend oder am nächsten Tag bricht ein gehöriger Schnupfen oder Halsweh aus. In solchen Fällen werden alle zwei bis drei Stunden zwanzig Tropfen eingenommen.

### Verstopfung – ein alltägliches Problem

Es gibt viele Gründe, die an der Darmträgheit schuld sind. Eine überwiegende Rolle spielen jedoch drei grundsätzliche Ursachen: denaturierte, verfeinerte Nahrung mit nur wenig Ballaststoffen, Mangel an Bewegung und verkrampfte Lebensführung, wie zum Beispiel der tägliche Stress und Ärger. Milde pflanzliche Abführmittel können nur zeitweise helfen, dem Übel beizukommen, aber auf die Dauer muss eine Umstellung der gesamten Lebenseinstellung erfolgen. Gleichzeitig sollte eine Entschlackungskur durchgeführt werden, die die Peristaltik im Darm, die Lebertätigkeit und den Gallenfluss anregt und auch harntreibend wirkt. Es muss also etwas

mehr geschehen, um den Darm wieder in Ordnung zu bringen. Über den Erfolg einer solchen Kur, der Rasayana-Kur, berichtet uns Frau K. S. aus J., die eingangs ihres Briefes die Wertschätzung für das Buch «Der kleine Doktor» zum Ausdruck bringt:

«Auf meinen Wunsch hin erhielt ich zu Weihnachten Ihr Buch «Der kleine Doktor». Mit grossem Interesse vertiefte ich mich bereits in einige Kapitel. Ich finde dies ein sehr aufschlussreiches «gut» leserliches Buch. Mein Kompliment!

Im Herbst 85 machte ich Ihre Rasayana-Kur. Ich bin sehr glücklich, heute eine gute Verdauung feststellen zu können. Ich litt jahrelang unter Verstopfung, die ich auch mit bewusster Ernährung (ohne Einnahme von Abführmitteln) nicht beheben konnte.» Einen Fehler, den wir vielleicht am häufigsten machen, ist der einer zu geringen Flüssigkeitszufuhr, die den Darminhalt zu sehr austrocknen lässt. Deshalb sollten wir tagsüber viel mehr trinken, ungefähr zwei Liter Mineralwasser oder verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Viele dieser kleinen Korrekturen können aber wesentlich zu einer besseren Verdauung beitragen.

#### **Kelp – die Meerpflanze als Muntermacher**

Über diese Algenart aus dem Pazifik, die den Zellstoffwechsel der endokrinen Drüsen anregt und somit die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern vermag, haben wir in den «Gesundheits-Nachrichten» und unseren Büchern schon berichtet.

Kürzlich erreichte uns der Brief von Frau U. Sch. aus T., die unter anderem noch folgendes schreibt:

«Dann möchte ich Ihnen noch sagen, dass mir persönlich die Algasan-Tabletten sehr geholfen haben. Ich hatte letztes Jahr so zu kämpfen mit Lustlosigkeit, die Arbeit ging nicht so recht von der Hand und als dieser Zustand Monate anhielt, wurde ich deprimiert. Doch dann kam Ihr Heft mit der Beschreibung der Algasan-Tabletten (unter dieser Bezeichnung in Deutschland erhältlich). Ich versuchte sie sofort, und was ich

nicht wagte zu hoffen, sie wirkten schon nach einigen Tagen hervorragend und seitdem kann ich arbeiten wie nie zuvor. Ich mache den Haushalt (ein grosses Haus), nähe für die Familie und stricke noch abends. Es macht alles wieder Spass, das ist herrlich und auf die Familie wirkt sich dies positiv aus.»

Dank der vielen Mineralstoffe und Spurenelemente kann Kelpasan beziehungsweise Algasan als ein Muntermacher bezeichnet werden.

#### **Altersleukämie**

bei einer 94jährigen Bekannten. Auf meine Erkundigung hin erhielt ich von ihrem Sohn folgenden Bericht:

«Mit Genugtuung möchte ich Ihnen vom Gesundheitszustand meiner Mutter berichten. Sicher erinnern Sie sich noch an unser Telefongespräch. Damals schilderte ich Ihnen, dass sie sich schwach und matt fühlte. Eine Untersuchung beim Arzt hat ergeben, dass sie unter Altersleukämie leide. Wie der Arzt aber gleichzeitig bestätigte, handelt es sich hier nicht um eine herkömmliche Leukämie, sondern der Körper produziere einfach kein Blut mehr. Blutbildende Mittel seien nutzlos, nur noch mit Bluttransfusionen könne das Leben verlängert werden. Sie bekam dann auch in Intervallen von sechs bis sieben Wochen Bluttransfusionen.

Da meine Mutter schon seit jeher an Naturheilmittel glaubte, hatte sie laufend Randensaft, Brennesseltee, Schwedentropfen und Apiforce eingenommen. Gemäss Ihren Anweisungen kaufte sie dann auch noch folgende Mittel: Weissdorntropfen, Urtica, Crataegus und Vitaforce.

Zum Erstaunen von Arzt, Bekannten und Verwandten fühlt sie sich seit einigen Wochen wieder kräftig und unternehmungslustig. Bei drei monatlichen Untersuchungen des Arztes wurde ein gesundes Blutbild festgestellt. Bluttransfusionen sind nicht mehr erforderlich. Es scheint, dass die Blutproduktion wieder normal verläuft, natürlich zu unserer Erleichterung. Bei jeder Untersuchung schüttelte

der Arzt den Kopf und erklärte, dass er hier vor einem Rätsel stehe.»

Es ist immer wieder erfreulich von alten Patienten zu erfahren, wie Naturmittel in Verbindung mit der richtigen Lebenseinstellung und Ernährung wirken können. Wenn der Arzt hier vor einem Rätsel steht, dann ist dies begreiflich. Nach seinem Dafürhalten hätte diese 94jährige Frau langsam, wie man so sagt, an Altersschwäche einschlafen sollen. Also auch die Bluttransfusionen haben nicht den gewünschten Erfolg gehabt, sie hätten nur das Leben etwas verlängern können. Aber die eingenommenen Naturmittel haben erwirken können, dass der Körper wieder Blut produzierte, dass das Knochenmark wieder aktiv wurde.

Berichte, die bestätigen, dass die Naturmittel, wenn man sie richtig anwendet, viel mehr bewirken können als man erwartet, ermutigen immer. Es ist gut, wenn auch Ärzte solche Fälle kennenlernen, damit sie den Naturmitteln in Zukunft vermehrt Beachtung schenken. Es wird manchem Arzt heute leichter fallen, seine angelernte, althergebrachte Methode der Schulmedizin etwas zu revidieren, zu überprüfen und da, wo seine Methoden versagen, umzulernen, zum Wohle der Patienten.

### **Arthrose**

Eine Arthrose ist bestimmt nicht leicht zu beeinflussen. Um so mehr freut man sich, wenn man wieder einen ganz guten Bericht bekommt.

Frau I. M. aus K. schreibt uns folgenden Brief:

«Ihre Empfehlung, für die Arthrose Symphosan einzureiben, brachte mir ausserordentlichen Erfolg. Das ganze Jahr über konnte ich gut laufen. Es half auch noch für den runzeligen Hals, den ich hatte. Die Knie wurden so schön glatt, dass ich dachte, vielleicht bringt es mir auch einen glatten Hals. Es ist ja nicht ganz weg, aber ich habe sehr viel Erfolg damit.»

Es ist erfreulich, wenn man immer wieder solche Berichte bekommt, wie man mit ganz einfachen, natürlichen Mitteln schwer

zu beeinflussende Krankheiten bessern konnte.

Sie schreibt auch, dass sie sich freut, den «Kleinen Doktor» zu besitzen, den sie schon zweimal verschenkt habe und auch das Leberbuch sei eine grosse Hilfe. Wörtlich schreibt sie noch:

«Seitdem ich diese Sachen einnehme, geht es mir viel besser und ich habe wieder mehr Freude am Leben.»

Solche Berichte sind ermutigend.

### **Die wohltuende Wallwurz**

Schon sehr früh war die wundheilende und bei Knochenbrüchen die kallusfördernde Wirkung des *Symphytum officinalis* – wie diese Heilpflanze auf lateinisch heisst – bekannt, denn bereits vor 900 Jahren finden wir die Verwendung der Wallwurz bei den Rezepten der berühmten Äbtissin Hildegard von Bingen. In ihren zahlreichen Schriften wird uns ein Rezept zur Heilung von Zwerchfellrissen überliefert. Zu diesem Zweck wird Wallwurz mit Sellerie in Wein gekocht und die Bruchstelle durch Kräutерwickel behandelt. Die Wallwurz ist auch unter dem Namen Beinwell bekannt, und beide Bezeichnungen aus dem Altdeutschen bedeuten soviel wie «Zusammenheilen von Knochen». Mit der Zeit weitete sich die heilende Wirkung auf andere Beschwerden aus, und man behandelte mit *Symphytum* schlecht heilende Wunden, Unterschenkelgeschwüre, Krampfadern, arthritische Erkrankungen, Operationswunden und Sportverletzungen, um nur einige zu nennen. Schliesslich wirkt Wallwurz regenerierend und somit verjüngend auf die welke Haut.

Die Bestätigung für die Wirkung der Wallwurz gibt uns der Brief von Frau R. B. aus M., die uns vor kurzem folgendes schrieb:

«Als eifrige Leserin der ‚Gesundheits-Nachrichten‘ und des Buches ‚Der kleine Doktor‘ habe ich mir schon viele gute Ratschläge zunutze gemacht, die meiner Gesundheit und der meiner Familie gedient haben.»

Da ich gelesen habe, dass Erfahrungen mit Bioforce-Heilmitteln von Interesse sind,

möchte ich von den meinen mit der Pflanze Wallwurz (Symphosan) berichten. Ich benutze Symphosan seit Jahren zum Einreiben eines schmerzenden Rückens, der Krampfadern an den Beinen und habe eine beginnende Arthritis in den Knien vollständig damit zum Verschwinden gebracht. Als man mir sagte, meine Gesichtshaut mache einen etwas trockenen Eindruck, benutzte ich Symphosan, auch mit bestem Erfolg. Seit ich von der Wallwurz-Crème las, ist sie für mich das tägliche Hautpflegemittel, das auch auf meine Empfehlung hin in meinem Bekanntenkreis begeisterte Aufnahme gefunden hat. Eine besondere Erfahrung mit dieser Crème hat mein ältester Sohn gemacht. Er hatte eine hartnäckige Warze auf der Fusssohle, die ihn beim Laufen erheblich behinderte. Alle Behandlungen und Mittel waren erfolglos. Zuletzt wollte der Arzt die Warze herausschneiden, was mein Sohn ablehnte. Von mir wurde er auf die Wallwurz-Crème aufmerksam gemacht, durch deren regelmässige Anwendung die Warze etwa nach einem halben Jahr verschwand.»

Eine weitere Mitteilung machte uns Frau B. über die Wirkung der Pestwurz (Petasites): «Vielleicht ist eine andere Erfahrung meiner Schwiegertochter in Kanada ebenfalls von Interesse. Hier handelt es sich um Petasites, die Pestwurz. Nach einer Unterleibs-Totaloperation mit Entfernung einer Krebsgeschwulst, hatte sie eine Kobalbestrahlung abgelehnt, obwohl ihr der Arzt sagte, dass sie ohne eine solche in acht Wochen tot sei. Durch meine Vermittlung bekam sie das Pestwurz-Präparat Petaforce, dazu Echinaforce, Diätvorschriften (fleischlos), Randensaft. Es sind jetzt fast 15 Jahre her seit der Operation, und sie ist eine gesunde, leistungsfähige Frau, die auch heute noch die Heilmittel nimmt und auf ihre Ernährung achtet.

Wir freuen uns alle über den bedeutenden Beitrag für unsere Gesundheit und möchten herzlichen Dank sagen.»

Es wäre ein folgenschwerer Irrtum zu glauben, dass die Pestwurz ein «Krebsmittel»

wäre. Die biologische Behandlung bösartiger Geschwülste beinhaltet eine ganze Reihe von Therapien in Verbindung mit einer krebsfeindlichen Diät, die zusammen die körpereigenen Abwehrkräfte mobilisieren und stärken sollen. Es wird immer mehr erkannt, dass eine Tumorerkrankung auf diesem Wege erfolgversprechend behandelt werden kann. Erfreulicherweise gibt es eine ganze Anzahl von Kliniken und Sanatorien, die den Weg der biologischen Krebsbehandlung und Nachsorge beschreiten.

#### **Ihre «Gesundheits-Nachrichten» sind immer wie ein Gespräch mit Ihnen**

So schreibt mir eine prominente Dame aus Norddeutschland. Es freut mich immer, wenn ich sehe, dass ich mit meinen Schriften so vielen Leuten in Europa und auch in Übersee beratend zur Seite stehen kann.

Weiter schreibt Frau K.:

«Wie oft hole ich mir das Buch «Der kleine Doktor» hervor, um Hilfe für mich und andere darin zu suchen. Ihre «Gesundheits-Nachrichten» sind immer wie ein Gespräch mit Ihnen und geben so viele gute Ratschläge, die ich schon oft weitergegeben habe. Ich selbst habe mich durch Ihre hilfreichen Mittel gesundheitlich noch einmal gut aufholen können, so dass es mir mit meinen 75 Jahren doch ganz gut geht.

Wie ich Ihrem Schrifttum entnehme, sind Sie ja noch äusserst aktiv, und ich freue mich, wenn ich von Ihren vielen Vorträgen lese und wie Sie immer wieder neue Anregungen bringen.

Echinacea und Molkosan, beides wende ich gern und mit Überzeugung äusserlich und innerlich an und erziele sehr gute Wirkungen gegen Erkältungen und Entzündungen. Das Müesli esse ich seit über zehn Jahren täglich, und es ist für mich die beste Grundlage für den ganzen Tag. Auch die Symphytum-Salbe hat einen hohen Wert, und ich bin glücklich, dass mir so viele auserlesene Naturmittel zur Verfügung stehen. Mein Mann hatte Symphytum im Garten angebaut, und ich habe immer einige Blätter zum Spinat oder Salat hinzugefügt. Ihre Präparate werden auch hier

oben, und selbst in Dänemark immer bekannter, und auch ich Sorge für die Verbreitung.

Ich hoffe, meine Grüsse erreichen Sie und Ihre liebe Tochter bei guter Gesundheit, die Sie beide noch recht lange erhalten möge. Mit herzlichen Zukunftswünschen und Grüssen an Sie beide.»

Solche Briefe gehen oft bei uns ein, und wir sind so dankbar, dass viele naturheilerisch gut informierte Leser sich veranlasst sehen, ihren Bekannten behilflich zu sein.

Wichtig ist für alle Verbraucher von Naturmitteln, dass sie vor allem pflanzliche Präparate über längere Zeit einnehmen, bis sich die wohltätige Hilfe einstellt. Man darf nicht vom Körper erwarten, dass er Fehler, die während Jahren und Jahrzehnten begangen wurden, in kurzer Zeit gutmachen kann. Es ist erfreulich, dass die Leute auch im eigenen Garten Pflanzen und Kräuter anbauen. Wenn jemand Symphytum, das heisst Wallwurz, in seinem Kräutergärtchen hat, kann er ruhig hie und da ein paar Blättchen unter den Salat mischen. Auch Heilpflanzen wie Salbei, Majoran, Thymian, Zitronenmelisse und so weiter kann man sehr gut als Tee oder als konzentrierte Nährsalze der Nahrung beifügen.

### Heilpflanzen-Lexikon

Unser lieber Pflanzenfreund, Ignaz Schlifni aus St. Veit an der Glan (Österreich), hat sich die grosse Mühe genommen, ein Heilpflanzen-Lexikon sorgfältig zusammenzustellen mit den lateinischen und deutschen Bezeichnungen der Heilpflanzen.

Auch seine Erfahrungen über die Heilwirkungen der Heilkräuter hat er in seinem Büchlein niedergelegt.

Ignaz Schlifni ist ja vielen begeisterten Pflanzenfreunden von seinen Vorträgen und seiner jahrelangen Tätigkeit bekannt. Seinen Zuhörern und seinen Freunden vermittelte er ein vermehrtes Verständnis für die Pflanzenheilkunde.

Es ist auch sehr nett, dass Ignaz Schlifni uns in Erinnerung ruft, dass wir all diese wunderbaren Heilkräfte aus der Natur

unserem grossen Gott zu verdanken haben, der sie eben zu unserem Nutzen wachsen lässt. Ich habe da unwillkürlich an einen Spruch aus alten Schriften gedacht, der besagt: «Gott lässt die Kräuter aus der Erde wachsen. Ein Vernünftiger verachtet sie nicht».

Es wäre eine grosse Bereicherung, wenn eine neue Auflage dieses Heilpflanzen-Lexikons herauskommen und wenn ein paar schöne Farbenbilder das Heilpflanzenbüchlein schmücken würden.

Wir wünschen Ignaz Schlifni weiterhin viel Kraft und Freude, damit er noch vielen Menschen Freude und ein besseres Verständnis für die Heilpflanzen zu verschaffen vermag.

## A. Vogel spricht

**Freitag, 7. Nov. 1986,**

in 7859 Eimeldingen bei Lörrach,  
Reblandhalle

Thema: Wie lebe ich gesund mit der  
heutigen Umweltbelastung?

Veranstalter: Verein zur Gesundheitsförderung e. V., Dreiländereck und  
Gesundheitszentrum Venus.

**Donnerstag, 13. Nov. 1986,**

in München, Festsaal Pschorr-Keller,  
Theresienhöhe

Thema: Wie lebe ich gesund mit der  
heutigen Umweltbelastung?

Veranstalter: VITALIA – Freunde natürlichen  
Lebens e. V., München

## BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zum öffentlichen Vortrag vom  
Dienstag, den 21. Oktober 1986, 20 Uhr,  
im Restaurant «Löwenbräu Urania», 1. Stock

W. Nussbaumer spricht über  
Herz- und Kreislaufstörungen