

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Aus unserem 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:** 24.04.2026

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

und warmgehalten ist. Wer grössere Wanderungen unternimmt, der sollte warme Unterwäsche mitnehmen anstelle eines Rucksackes voller Esswaren, von denen man doch die Hälfte wieder nach Hause bringt.

Viele Menschen haben diesbezüglich gegen ihren Körper gesündigt. Vergessen wir es

also nie: von unserem Kreislauf hängt es ab, ob die Zellen richtig ernährt werden und vom Sauerstoff, ob sie funktionstüchtig erhalten bleiben. Darum ist es so wesentlich, dass wir darüber nachdenken, was es bedeutet und was wir dazu beitragen können, dass das Atmen unsere Lebensqualität so lange und so gut wie möglich aktiv erhält.

## Depressionen

In den Wintermonaten und bis weit in den Frühling hinein, wenn unsere Nahrung weniger Vitalstoffe enthält und auch viele nass-kalte Tage mit nur wenig Sonne in Kauf genommen werden müssen, können uns Depressionen das Leben erschweren. Da die Leber dabei immer eine gewisse Rolle spielt, ist es notwendig, in erster Linie ein gutes Lebermittel einzunehmen, zum Beispiel ein Präparat aus Artischocken-Blättern. Abends, vor dem Zubettgehen, nimmt man *Avena sativa* (Hafersaft), um den Nerven die richtige Nährsubstanz zuzuführen. Als ganz hervorragendes Mittel hat sich *Hypericum*, das Johanniskraut, ganz speziell bewährt. Bei Frauen kann *Ignatia*, in der homöopathischen Potenz

*D<sub>6</sub>*, eine sehr gute Hilfe sein wie auch *Sepia*, dieses interessante Mittel aus dem Tintenfisch, ebenfalls in *D<sub>6</sub>*.

Bei älteren Frauen, wenn sie zugleich noch an Wallungen und Kopfweh leiden, wirkt *Sanguinaria*, hergestellt aus der kanadischen Blutwurzel. Mit diesen einfachen Mitteln kann man eine Erleichterung herbeiführen. Oft muss man eines oder zwei, vielleicht gar drei der Mittel ausprobieren, denn nicht jeder Mensch reagiert genau gleich auf das selbe Präparat. Aber unter den erwähnten, hervorragenden, bewährten Mitteln ist sicher eines, das sogenannte Mittel der Wahl, das zu einem passt und die drückende, depressive Situation zu erleichtern oder sogar zu beseitigen vermag.

## Aus unserem Leserkreis

### **Ginkgo biloba (Ginkgobaum)**

Neulich schrieb uns eine Leserin: «Ginkgo biloba, was ist das? Davon habe ich noch nichts gehört.»

Eine andere Zuschrift bestätigte uns die gute Wirkung dieses Mittels.

Darüber berichtet uns Frau G. M. aus Z.:

«Ich bin eine eifrige Leserin Ihrer ‚Gesundheits-Nachrichten‘ und habe daraus schon viele wertvolle Hinweise und Tips entnommen.

Seit Ihrem Artikel über Ginkgo biloba nehme ich täglich zwischen 15 und 20 Tropfen ein und habe schon nach einem Monat eine Besserung meiner schlechten Blutzirkulation feststellen können.

Die Schwere im linken Fuss und Bein ist fast ganz weg, auch treten die migräneartigen

Kopfschmerzen nicht mehr so häufig auf.»

Der Name dieser Heilpflanze mutet uns fremdartig an, es klingt nach Fernem Osten. Tatsächlich wird dieser bedeutsame Baum seit altersher in japanischen Tempelbezirken angebaut. In milden Lagen zielt er auch bei uns so manchen Garten und viele Parkanlagen. Die Wirkstoffe befinden sich in den Blättern und aus diesen werden Tinkturen, also ein Frischpflanzenpräparat, hergestellt.

Erfolgversprechend ist Ginkgo biloba bei der Behandlung von Durchblutungsstörungen. Dies trifft nicht nur auf grössere arterielle Gefässe zu wie zum Beispiel die Herzkranzgefässe, sondern auch auf die kleinen Arterien, die Kapillare. Deshalb sollten besonders ältere Menschen, die an

Gedächtnisschwäche, Schwindelanfällen als Folge von Durchblutungsstörungen im Gehirn leiden, dieses Mittel einnehmen. In diesem Sinne ist Ginkgo biloba ein wertvolles Frischpflanzenpräparat zur Vorbeugung und Behandlung von Alterserscheinungen am arteriellen Gefäßsystem. Auch bei Neigung zu Krampfadern kann Ginkgo biloba eingenommen werden, bevor man bei Venenleiden zu den spezifischen Mitteln wie Rosskastanie übergeht.

### **Rohkaffee gegen Diabetes**

Immer wieder sind wir beeindruckt über Leserbriefe, die uns über die gute Wirkung dieses Tees berichten.

Unter anderem schreibt uns Frau M. G. aus M.:

«Besten Dank zum voraus. Mein Mann hat ein gutes Resultat als Diabetiker verzeichnet. Er konnte die Tabletten um die Hälfte reduzieren.»

Frau V. Sch. aus W. teilt uns über den Erfolg bei ihrer Bekannten folgendes mit:

«Hatte vor einigen Wochen für Interessenten Rohkaffee schicken lassen.

Möchte kurz von einem Fall berichten, dass innerhalb von vier Wochen der Blutzuckerspiegel von 400 auf 160 abgefallen ist. Die Frau fühlt sich in allem wohler, kann alles essen und trinken (was sie vorher nicht durfte) und der Zuckerwert steigt nicht mehr. So brauchte sie mit Spritzen nicht anzufangen. Sie hält es genau ein, den Tee zu trinken.»

### *Rohkaffee als Vorbeugung*

Bei älteren Menschen lassen naturgemäss die Funktionen der Organe nach, so auch die Bauchspeicheldrüse. Der Zuckerwert nähert sich vielleicht schon der oberen Grenze, was noch lange nicht zu bedeuten hat, dass eine Erkrankung vorliegt. In solchen Fällen trinkt man jeden zweiten Tag eine Tasse des Tees, tagsüber in kleinen Schlückchen.

### *Sind Nebenwirkungen zu befürchten?*

Seitdem chemische Medikamente die natürlichen Heilmittel verdrängen, ist die Angst

vor Nebenwirkungen tief im Bewusstsein der Menschen verankert.

Kein Wunder, wenn Frau E. H. aus M. ihre Bedenken bezüglich des Rohkaffee tees äussert:

«Seit Jahren lese ich Ihre «Gesundheits-Nachrichten». In einer der letzten Ausgaben wurde Rohkaffee als Mittel gegen «Zucker» empfohlen.

Mein Mann konnte nun damit seinen «Zucker» derart normalisieren, dass er die Tabletten (Euglucon) weglassen darf und vorerst mit Diät allein auskommt.

Wir sind darüber sehr froh und Ihnen, verehrter Herr Vogel, für diesen Rat dankbar, haben aber folgende Frage an Sie, für die wir herzlich um Rückantwort bitten.

Hat dieser «Kaffee» vielleicht andere schädliche Nebenwirkungen, beziehungsweise wie lange darf man ihn trinken; lebenslang?»

Psychologisch gesehen ist es eine fast unerträgliche Sache, irgend ein Medikament lebenslang einzunehmen. Sobald sich der Zucker normalisiert hat und in diesem Fall eine Reduktion der Tabletten erfolgte, könnte sogar die Diät ausreichen, um den Zucker in Grenzen zu halten. Wie bei allen chronischen Erkrankungen muss man das richtige Ausmass erkennen und danach die Mittel dosieren. Wenn eine Besserung erreicht wird, dann können die Mittel zeitweise ganz weggelassen werden oder man nimmt sie in halber Dosierung ein. Ein gewisses Fingerspitzengefühl über das subjektive Befinden gehört eben dazu.

In unserem konkreten Fall sollte Herr H. die Diät strikt einhalten und vom Rohkaffee vielleicht dreimal wöchentlich eine Tasse trinken, und bei der nächsten Kontrolle, falls der Zuckerwert konstant gut bleibt, den Tee eine Zeitlang ganz weglassen.

Nachteilige Nebenwirkungen sind nicht beobachtet worden. Auch Personen, die empfindlich auf irgendwelche Mittel reagieren, vertragen ihn gut. Doch sollte auch hier der Grundsatz, dass «viel hilft viel» nicht gelten, denn es kommt nicht auf die Menge, sondern auf die richtige Dosierung an.

### «Der kleine Doktor» – ein guter Ratgeber

Dieses Gesundheitsbuch – weltverbreitet in über einer Million Exemplaren und elf Sprachen – sollte in keiner Familie als Wegweiser für die Gesundheit fehlen.

Sogar in schwierigen Situationen, sozusagen als der letzte Versuch, können unter Umständen einige Anregungen mit Heilkräutern oder eine Umstellung in der Ernährung eine Wende zum Guten bringen. In einer solchen Lage befand sich sicherlich Frau M. R. aus G., die uns folgendes schreibt. Es handelt sich hier um eine schwer zu behandelnde Hauterkrankung ihres Mannes.

«In meiner Not habe ich dann die im «Kleinen Doktor» angegebenen Medikamente (Viola Tricolor, die Nierentropfen und Urticalcin) verabreicht. Schon nach zirka einer Woche war eine deutliche Besserung festzustellen und der Prozess der Heilung hält weiter an.

Unsere Freude und Dankbarkeit können Sie sich sicher vorstellen.

Vielen herzlichen Dank nochmals!

Bisher haben «Der kleine Doktor» und die «Gesundheits-Nachrichten» meiner Familie und meinem Bekanntenkreis unschätzbare Dienste geleistet und auch der oben genannte schöne Erfolg gibt mir den Mut, mich nochmals ratsuchend an Sie zu wenden.»

Auch wenn eine Krankheit noch so schwierig zu beeinflussen ist, sollte man den Mut nicht verlieren. Manchmal helfen ganz einfache Heilkräuter und andere Naturmittel.

### Der Arzt und sein Patient

In meinen Artikeln und Vorträgen habe ich immer wieder darauf hingewiesen, wie wichtig das Vertrauensverhältnis und die Zusammenarbeit zwischen dem Arzt und dem Patienten ist. Der Arzt darf sich nicht selbst zum «Rezeptschreiber» degradieren und seine Patienten ihrem Schicksal überlassen, wie es leider nur zu oft geschieht. Andererseits sind die Patienten gewohnt, schnelle Hilfe zu erhalten. Die Antibiotika machen es möglich, eine Infektion, die den Patienten früher für zwei bis drei Wochen ans Krankenlager fesselte, in nur wenigen

Tagen wieder zu beheben. Bei solcher Schnellbehandlung kann sich der Körper keine Zeit mehr lassen, seine eigenen Abwehrkräfte voll zur Entfaltung zu bringen. Auf der Strecke bleibt die Selbstheilung, die im ganzen Krankheitsgeschehen eine so wichtige Rolle spielt. Dies trifft besonders bei chronischen Leiden zu, die sich über Jahrzehnte langsam entwickeln, bis sich die ersten krankhaften Symptome zeigen und zu allerlei Beschwerden führen. Nun erwarten manche Patienten eine schnelle Besserung oder gar Heilung, in der Meinung, mit einigen Tabletten oder Tropfen sei es getan. Eine solche Wundermedizin gibt es nicht! Wir dürfen nicht vergessen, dass wir es in der Naturheilkunde mit der Ganzheitsmedizin zu tun haben und können logischerweise nicht ein krankes Organ vom übrigen Körper getrennt behandeln. Wenn ein Organ krank ist, dann ist der ganze Körper krank: Sein Stoffwechsel, sein Blut und die Lymphe.

### *Schädigende Lebensgewohnheiten meiden*

Neben der Einnahme von Naturmitteln, seien es Frischpflanzenpräparate oder homöopathische Medikamente, muss der Patient sein gewohntes Umfeld – wenn ich so sagen darf – ändern. Was nützt die ganze Medizin, wenn der Patient zum Beispiel bei chronischer Bronchitis oder überstandnem Herzinfarkt weiter raucht. Welchen Wert haben Naturmittel, wenn bei hohem Blutdruck das Gewicht nicht reduziert wird und wenn, wie gewohnt, weiter unmässig Fleisch, Wurstwaren und fetthaltige, scharf gesalzene Speisen gegessen werden? Was bringt dem Patienten stundenlanges Fernsehen, wenn er sich viel an der frischen Luft bewegen sollte, um seinen Kreislauf anzuregen?

In der Änderung der Lebensweise liegt neben den Medikamenten das Geheimnis der Heilung und der Gesundheit. Dazu gehört auch, dass es in der Seele, dem Gemüt des Patienten heller wird und alle depressiven Zustände von ihm weichen. Seine Familie und Freunde können ihm dabei hilfreich zur Seite stehen, vor allem aber auch sein Arzt, der ihn vertrauensvoll

beraten und auf den Weg zur Genesung führen sollte.

#### *Die vernachlässigte Ernährungs-Therapie*

Leider sind die Ärzte weit davon entfernt, einen solchen Weg einzuschlagen. Besonders schlimm scheint es in Fragen der Ernährung zu stehen.

In der Zeitschrift «Der Naturarzt» vom November 1986 schreibt der bekannte Naturarzt Dr. med. Bruker:

«Im Durchschnitt ist ein Arzt, mindestens in der Bundesrepublik, in Nahrungsfragen viel weniger bewandert als ein interessierter Laie. Es ist keine Übertreibung, wenn ich meine Gesundheitsberater lehre, dass sie in einer Diskussion, bei der Ärzte anwesend sind, keinerlei Angst haben müssen, da diese am wenigsten über eine richtige Ernährung wissen. Hier liegt auch der Grund, weshalb ich in Ärztekreisen wenig Mithelfer habe.»

#### *Eine ermunternde Zuschrift*

Ein an seinem Patienten interessierter Arzt ist an jedem Fortschritt des Kranken interessiert. Auch wir freuen uns, wenn aus dem Leserkreis Briefe eintreffen, die unsere seit langem bestehende Einstellung bestätigen. Eine der Zuschriften erhielten wir von Frau A. G. aus K., die uns folgendes schreibt:

«Wieder darf ich Ihnen für Ihre grosse Bemühung um die Festigung der Gesundheit meines Mannes recht herzlich danken!

Alle Therapien werden sehr erfolgreich eingesetzt; es haben sich weitere grosse Fortschritte gezeigt, und wir sind sehr dankbar dafür! Wir werden uns an alle Ihre Hinweise und Anordnungen halten, denn wir sind damit auf dem besten Wege zur absoluten Regeneration, so Gott will!

Gleichzeitig können wir dadurch unser Wissen auf dem Gebiet der Naturheilkunde erweitern, um es für Menschen einzusetzen, die (durch chemische ‚Heilung‘ schwer belastet), an uns entsprechende Fragen richten.

Meines Mannes Lebensstage sind von Heiterkeit und Frohsinn erfüllt; die schwere seelische Belastung durch die Erlebnisse auf der Intensivstation ist einer harmonischen Grundhaltung gewichen, und wir freuen

uns über jeden Tag, den Gott werden lässt! Aufrichtigen Dank, dass Sie fremden Menschen in dieser menschenfreundlichen Weise zugewandt sind!»

Im Sinne dieses Briefes wollen wir nicht nur Hinweise vermitteln, sondern den aufgeklärten Patienten ermuntern, als ersten Schritt mit seinem Arzt offen zu sprechen. Die Zeiten der autoritären Einstellung sind gottlob vorbei, und ein guter Arzt sollte immer mehr Freund seines Patienten werden. Gewiss sind Ärzte zeitlich sehr in Anspruch genommen, ihre Praxen sind überfüllt, aber ein Wort, ein Satz am rechten Platz kann manchmal Wunder wirken.

#### **Echinacea**

Ich bin so dankbar, dass ich seinerzeit, also vor vielen Jahren, diese wunderbare Pflanze Echinacea purpurea durch den Häuptling der Sioux-Indianer in Süddakota kennen lernen durfte. Es hat sich gelohnt, dass man dieser Heilpflanze mehr Beachtung geschenkt hat. Heute sind es Hunderttausende von Patienten, die durch diese Pflanze Hilfe erfahren konnten. Sie wirkt zuverlässig und zeigt keinerlei Nebenwirkungen.

Einen Brief von Frau R. F. aus Andelfingen möchte ich in diesem Zusammenhang veröffentlichen. Es handelt sich dabei um einen von Hunderten, die wir Echinaforce – aber auch das Gedichtbändchen – betreffend, bekommen:

«Für das wertvolle Geschenk, das Sie mir mit dem Buch ‚Des Lebens Fülle‘ gemacht haben, möchte ich Ihnen ganz herzlich danken. Meine Freude war gross. Solche liebe Überraschungen sind wie Perlen auf dem oft steinigen Lebensweg.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich Ihnen einmal mitteilen, wie begeistert ich von Ihrem Echinaforce bin. Nachdem ich vor acht Jahren an einer chronischen Erkältung litt, die nicht einmal mehr durch Chemie zu beseitigen war, holte ich Rat in der Drogerie, wo man mir Echinaforce anbot. Sehr skeptisch nahm ich die Tropfen ein und schon nach kurzer Zeit stellte sich die Besserung ein. Seither fehlt dieses Mittel nicht mehr in unserer Hausapotheke. Ich bin so dankbar

darüber, dass ich es immer wieder schenke und weiterempfehle.

Auch freue ich mich jeden Monat auf die ‚Gesundheits-Nachrichten‘. Mit grossem Interesse lese ich Ihre Berichte und die Leserbriefe. So lerne ich immer wieder neue Mittel kennen, und ich hoffe, dass noch viele Menschen aus Ihrer reichen Erfahrung Kraft und Gesundheit schöpfen dürfen.» Es ist wirklich so, wie die Patientin schreibt, dass Echinaforce in keiner Hausapotheke fehlen sollte. Es fördert die körpereigene Regenerationskraft, und man ist

gegen Infektionskrankheiten, vor allem bei den Atmungsorganen, viel weniger empfindlich.

Man gewöhnt sich auch nicht daran, wie es bei vielen anderen Mitteln der Fall ist. Wir kennen viele Freunde und Bekannte, die Echinaforce schon seit zwanzig oder dreissig Jahren regelmässig einnehmen und uns bestätigen, dass sie seither praktisch von Erkältungen und Katarrhen verschont blieben.

Mit diesem Mittel hat uns die Natur wirklich ein grosses Geschenk gemacht.

## BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zum öffentlichen Vortrag vom  
Dienstag, den 17. Februar 1987, 20 Uhr,  
im Restaurant «Löwenbräu Urania», 1. Stock

W. Nussbaumer spricht über die chronische  
Stuhlverstopfung und ihre Behandlung

## Kurt Schwarz

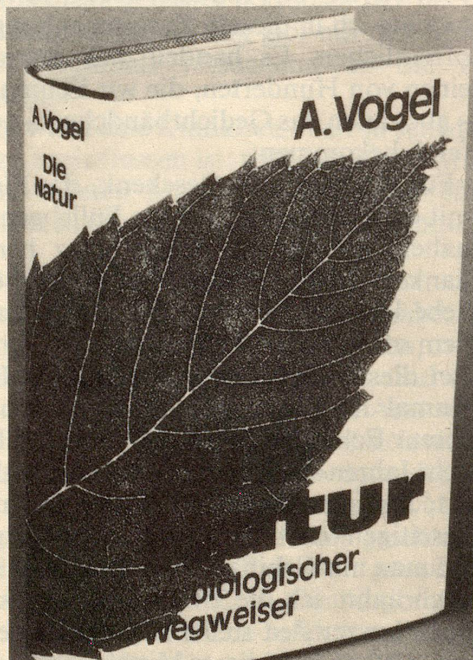
staatl. dipl. Naturarzt  
4452 Itingen, Dorfstr. 35  
Telefon 061 98 50 16



Wir therapieren mit  
Bioforce-Produkten  
nach Dr. A. Vogel

# Die Natur

## als biologischer Wegweiser



Der Verfasser, A. Vogel, veröffentlicht hier seine über 30jährigen Erfahrungen und Erkenntnisse, die für jeden naturverbundenen Menschen von grossem Nutzen und für die Gesundheit von ganz enormer Wichtigkeit sein können.

Das Buch enthält in leicht verständlicher Form hunderte von praktisch verwertbaren Vorschlägen, um die Gesundheit zu erhalten oder sie wieder zu erlangen, wenn sie gefährdet ist. Es kann als Ergänzung zum kleinen Doktor betrachtet werden.

720 Seiten Inhalt, 32 Farbbilder, umfangreiches Sachregister als Suchhilfe.  
Ganzleinenband in Naturleinen.

Preis: SFr. 39.50/DM 46.50

**Zu beziehen in der Schweiz bei Verlag  
A. Vogel, 9053 Teufen und in Deutschland  
beim Buchversand M. Förster,  
Postfach 5003, 7750 Konstanz.**