

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 5

**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:** 27.01.2026

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

ist in erster Linie ein Eiweissprodukt. Ausserdem ist Fleisch sehr arm an Mineralstoffen, also an basischen Elementen. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass, wer einseitig zuviel Fleisch isst, an einer Übersäuerung und demnach eher – besonders wenn er älter wird – an rheumatischen und arthritischen Erkrankungen zu leiden hat.

### Unterschiedliche vegetarische Kost

Übrigens kann man auf verschiedene Art vegetarisch leben. Kürzlich hat jemand sehr zynisch von Pudding-Vegetariern gesprochen. Es gibt tatsächlich Vegetarier, die zuviel Weissmehlprodukte und Süßigkeiten essen. Gerade die Weisszuckersüssigkeiten wie Kuchen und Konditoreiwaren können dem Körper nicht die notwendigen Vitamine und Mineralstoffe geben. Wer Weissmehlerzeugnisse zu sich nimmt wie Maccaroni, Spaghetti und so weiter sowie Schleckereien, der kann eher dick werden, an Gewicht zunehmen, obschon er auf Fleisch verzichtet.

Der Mensch war ja ursprünglich nicht als Fleischesser erschaffen worden, wie man in der Bibel lesen kann. Nach dem 1. Buch Mose 1:29 bekam er damals die Weisung, alle Früchte des Feldes und der Bäume zu essen. Diese sollten dem Menschen zur Speise dienen. Die Fleischnahrung ist erst nach der Sintflut, laut dem biblischen Bericht, erlaubt worden.

### Naturnahrung ist unerlässlich!

Wer heute gesund vegetarisch leben will, kann dies nur, wenn er Naturnahrung zu sich nimmt. Also unraffiniertes Getreide

anstelle von Weissmehl und Natreis statt dem polierten Produkt. Die Getreidearten werden mit der Kleie und mit dem Keimling verwendet. Wenn jemand sehr viele Milchprodukte neben der pflanzlichen Nahrung als Lactovegetarier geniesst, dann kann er sogar das Eiweissquantum überschreiten. Der Mensch benötigt pro Tag, um seinen Körper im biologischen Gleichgewicht zu halten, zirka 40 Gramm Eiweiss und somit kann auch eine lactovegetarische Ernährung zu einer Eiweissüberfütterung führen.

### Information und Schulung

Wir brauchen also eine gewisse Schulung, um bei Verwendung von Naturprodukten eine ausgeglichene vegetarische oder lacto-vegetarische Ernährung zu erreichen. In unseren Schriften haben wir immer wieder darauf hingewiesen, dass außer der Wahl der naturbelassenen Nahrung auch eine gewisse vernünftige Essenstechnik angewandt werden muss. Zum Essen sollte man sich Zeit lassen, die Speisen gut kauen und einspeichern.

### Pflanzen – die besten Vitalstofflieferanten

Es stimmt sicher nicht, wenn behauptet wird, Fleisch sei notwendig um gesund zu bleiben. Die besten Lieferanten der Vitamine und Vitalstoffe sind immer noch die Pflanzen. Man kann sowohl als Vegetarier als auch als Gemischtkost-Esser gesund bleiben, wenn man sich ausgeglichenen Lebensgewohnheiten unterzieht. Die Nahrung ist nur ein Teil einer gesunden Lebensführung.

## Aus unserem Leserkreis

### Warzen

Schon mehrmals haben wir in den «Gesundheits-Nachrichten» über die Beseitigung von Warzen mit Pflanzen geschrieben.

Von Frau B. I. aus dem Kanton Zürich erhalten wir nun wiederum einen positiven Bericht:

«Ich möchte Ihnen gerne mitteilen, wie ich meiner Warze losgeworden bin, und zwar

innert kürzester Zeit und ohne grosse Mühe. Zwei Jahre versuchte ich alles mögliche. Leider ohne Erfolg. In einem Klostergarten fand ich ein paar Blättchen der Chelidonium-Pflanze (Schöllkraut). Ich zerdrückte sie und bestrich damit die Warze. Dies wiederholte ich einige Male und innert zweier Wochen war nichts mehr von der grossen Warze zu sehen. Vielleicht kann

dieser Hinweis jemandem eine Hilfe sein?» Chelidonium, also Schöllkraut, hat, wenn es frisch ist, einen gelben Saft. Damit betupft man die Warzen sorgfältig. Schöllkraut wird im Volksmund auch «Warzenkraut» genannt, eben weil es diesbezüglich seit alter Zeit mit Erfolg angewandt wird.

### Ist der Heuschnupfen vermeidbar?

Die nächste Blütezeit kommt ganz bestimmt, und damit beginnt für viele Menschen eine Leidenszeit: der Heuschnupfen. Statt sich auf die schöne, warme Jahreszeit zu freuen, bleiben die Betroffenen lieber bei geschlossenen Fenstern in ihrer Wohnung, um vor den Blütenpollen sicherer zu sein. Der Heuschnupfen scheint sehr verbreitet zu sein, denn einige regionale Radiosender geben regelmässig Meldungen über Windrichtung und Pollenflüge durch. Gefürchtet sind vor allem sonnige Tage mit heftigem Wind. Dann beobachtet man bei untergehender Sonne gelbe Schwaden die wie Schleier über den Feldern und Wiesen schweben, von denen auch die Stadt nicht verschont bleibt. Es sind Blütenpollen der Gräser, die der Wind über das Land treibt. Nachweislich leidet die Landbevölkerung weniger unter Heuschnupfen als die Städter. Dies ist verständlich, da die Menschen auf dem Lande eher eine gewisse Immunität erreichen als die Städter.

Durch einige Massnahmen kann die Abwehrfähigkeit gesteigert und somit eine Desensibilisierung erreicht werden. Wer also zur Pollenallergie neigt, der sollte im zeitigen Frühjahr, schon einige Wochen vor der Blüte, bei Sonnenschein ausgedehnte Spaziergänge über Wiesen und Felder unternehmen, um auf diese Weise eine langsame Gewöhnung herbeizuführen.

Einiges kann schon erreicht werden, wenn zur Stärkung der Abwehrkräfte Echinacea als Frischpflanzenpräparat oder in Tablettenform, am besten schon im Winter, eingenommen wird und dazu vielleicht noch ein biologisches Kalkpräparat. Es ist aber für die Desensibilisierung wichtig, dass man täglich einige Körnchen Blütenpollen einnimmt und das Quantum je nach Reaktion allmählich steigert.

Das eigentliche Mittel gegen Heuschnupfen ist Pollinosan, ein pflanzliches Präparat, welches sich schon vielfach bewährt hat. Über ihre Erfahrung mit diesem Mittel berichtet uns Frau J. R. aus W. Sie schreibt uns folgendes:

«Danke für Pollinosan! Mein Sohn hat seit einigen Jahren Heuschnupfen, brennen und jucken der Augen ist sehr ausgeprägt. Durch die „Gesundheits-Nachrichten“ erfuhr ich von Pollinosan. Ab Februar dieses Jahres gab ich meinem Sohn dreimal täglich die Tropfen. Welch ein Wunder, der lästige Heuschnupfen tritt in diesem Frühjahr nur in ganz abgeschwächter Form auf. – Ein Geschenk für uns. – Nur die Augen sind im Verhältnis zu den Schleimhäuten noch sehr gereizt. Vielleicht wissen Sie einen Rat? Könnten Sie sich vorstellen, dass man bei einer Gabe von Pollinosan das ganze Jahr über eine Desensibilisierung erreichen könnte? Oder ist es nicht ratsam? Noch im letzten Jahr hat mein Sohn Heuschnupfenzmittel genommen. Sie hatten bei weitem nicht die Wirkung von Pollinosan. Nur die Kurzzeitwirkung war jeweils da. Eine, wie mir scheint, tolle Erfahrung, hat mein Sohn in diesen Wochen bei einem längeren Aufenthalt mit sehr viel Bewegung im Freien gemacht. Die Nase war wenig gereizt, aber er musste sehr viel Schleim spucken. Meiner Ansicht nach sorgt Pollinosan dafür, dass sich bei starker Reizung der Schleimhäute kein Schleim in den Bronchien festsetzt.»

Wie man eine Desensibilisierung erreichen könnte, haben wir oben beschrieben. Es liegt aber nicht im Sinne der Wirkungsweise von Pollinosan, als ausgesprochenes Heuschnupfenzmittel, dass es längere Zeit und in höheren Dosierungen eingenommen wird. Eine Desensibilisierung lässt sich nicht gewaltsam herbeiführen, da die Umstimmung nur langsam vor sich geht, besonders dann, wenn es sich um eine ausgeprägte, erblich bedingte Veranlagung handelt, und dies ist bei Pollenallergie meistens der Fall.

Den zweiten Brief erhielten wir von Frau M. Sch. aus L.:

«Auf meine Anfrage betreffs Pollen- und Allergie-Schnupfen schickten Sie mir am 20.2.1986 die Heilmittel Pollinosan, Johannisöl, Echinaforce und Urticalcin.

Die beiden letztgenannten Produkte kenne und gebrauche ich schon seit Jahren.

Auch das Johannisöl ist mir vertraut, da ich es zuweilen selber herstelle, denn das Kraut blüht in meinem Wild- und Kräutergarten. Das Mittel Pollinosan hingegen war mir neu. Ich habe es nach Ihrer Weisung eingenommen, mit sehr gutem Erfolg, und habe damit die letzjährige Blütezeit heil überstanden.

Vermutlich reagieren meine Nasenschleimhäute im Winter beim Handarbeiten in geschlossenen Räumen allergisch auf Staubpartikel, vorwiegend synthetischer Herkunft. Auch hier half Pollinosan, ständig eingenommen, bereits nach kurzer Zeit, so dass ich mich so frei und wohl fühle, wie seit Jahren nicht mehr.

Pollinosan ist, wie Echinaforce, ein 'Wundermittel' und ich werde es wärmstens weiter empfehlen.»

#### *Erweiterte Wirkung von Pollinosan möglich?*

Aus beiden Briefen geht fast übereinstimmend hervor, dass dieses Mittel, auch bei anderen auslösenden Faktoren, gereizte Nasenschleimhäute zu beruhigen vermag. Bei Frau Sch. waren es nicht nur Pollen, sondern Staubpartikel synthetischer Herkunft, auf die sie allergisch reagierte. Da die Naturheilkunde eine Erfahrungsmedizin ist, wäre es interessant, auch Pollinosan bei ähnlichen Reaktionen anzuwenden, die mit den Schleimhäuten der Atmungsorgane im Zusammenhang stehen. Vielleicht könnte man sogar bei allergischer Bronchitis mit Pollinosan eine Linderung erreichen. Deshalb ermuntern wir die Leser der «Gesundheits-Nachrichten», Pollinosan auch in solchen Fällen einzunehmen.

Für alle Leser wäre es von grossem Nutzen, wenn wir solche Erfahrungsberichte veröffentlichen könnten. Teilen Sie uns bitte mit, wenn Sie mit Pollinosan gute Erfahrungen gemacht haben.

#### **Schlangenbiss**

Am 30. Dezember 1986 erhielten wir von der Familie M. aus Engi folgenden Bericht: «Im Oktober dieses Jahres wurde ich bei einbrechender Dämmerung auf dem Heimweg von einer Bergtour, mitten im Weg, plötzlich ins Bein gestochen. Ich verspürte sofort einen stechenden Schmerz und ein heftiges Brennen im Oberschenkel. Zu Hause angekommen, desinfizierte ich die kleine Bissstelle. Schon kurze Zeit später schwoll der Knöchel an und verfärbte sich stark. In der Nacht befiehl mich Unwohlsein, ich bekam Schüttelfrösste und Atemnot quälte mich. Am Morgen nahm ich sofort Lachesis, und dies während mehreren Tagen. Als ich das Mittel absetzte, kamen die Schmerzen wieder, so dass ich doch noch den Arzt aufsuchte. Dieser stellte einen Schlangenbiss (Kreuzotter) fest. Er fragte mich, wie ich das die ganze Zeit ausgehalten habe. Ich erklärte ihm, dass ich das wunderbare Mittel Lachesis eingenommen hätte. Eine Blutuntersuchung durch das toxikologische Institut Zürich ergab, dass der Arzt kein Gegengift mehr einspritzen musste. So habe ich das richtige Mittel genommen, sonst wäre der Fall nicht so glimpflich abgelaufen. Er empfahl mir, das Mittel weiter einzunehmen, bis ich keine Beschwerden mehr verspüre. So hat mir Lachesis geholfen, dass ich ohne Spitalaufenthalt und Spritzen wieder gesund wurde. Dafür möchte ich Ihnen nochmals herzlich danken.»

Dieser Leser der «Gesundheits-Nachrichten» hatte wirklich Glück, dass alles so harmlos verlaufen ist. Denn wenn jemand, der schwächlich und von keiner starken Konstitution ist, in die gleiche Situation gekommen wäre, hätte es schlimmer ausgehen können. Wenn man von einer Giftschlange gebissen wird, ist es wirklich zu empfehlen, den nächsten Arzt aufzusuchen und sich eine Serumspritze, also ein Gegenmittel, geben zu lassen. Hat man dazu keine Möglichkeit, dann ist natürlich Lachesis – ein Schlangengift in homöopathischer Form – das gegebene Gegenmittel. Es ist tatsächlich möglich, dass man von einer Schlange gebissen wird, die man nicht ein-

mäl gesehen hat. Hier scheint erst der Arzt festgestellt zu haben, dass es sich um eine Kreuzotter handelte. Die Untersuchung durch das toxikologische Institut in Zürich stellte dann noch alles klar.

#### *Echinacea – ein altes Indianerheilmittel*

Aber auf jeden Fall möchte ich in diesem Zusammenhang noch eine Erfahrung erwähnen, die ich von den Sioux-Indianern her kenne. Bei diesen Indianern wird nach einem Schlangenbiss die Bissstelle sofort kräftig ausgesogen, damit man eine möglichst grosse Menge des eingespritzten Giftes wieder entfernen kann. Natürlich darf man keine offene Wunde im Mund oder an den Lippen haben. Das Gift wird selbstverständlich ausgespuckt. Anschliessend werden Echinaceablätter gekaut. Der eine Teil der Masse wird geschluckt, den anderen Teil legt man auf den Biss. Wenn diese Anwendung einige Male, innerlich und äusserlich, durchgeführt wird, dann kommen die Indianer bei Schlangenbissen ebenfalls ohne tragische Folgen durch.

#### *Vorsorge treffen bei Wanderungen*

Aus dem erwähnten Fall kann man zusätzlich noch lernen, dass man Lachesis D<sub>10</sub> jeweils mitnehmen sollte. Wenn man beides anwendet, dann hat man dem Körper schon etwas geholfen. Aber am besten ist es, sofort den nächsten Arzt aufzusuchen, der Serum vorrätig hat, damit man sich nach dem Biss so rasch wie möglich eine Serumspritze machen lassen kann. In Südamerika gibt es viele Unglücksfälle durch Schlangenbisse. Wenn man ganz sicher gehen will, dann sollte man auch wissen, um welche Schlangenart es sich handelte. Es gibt Giftschlangen, bei denen wirkt ein Biss mehr auf das Blut, indem es koaguliert. Bei anderen Schlangenarten wirkt es auf die Nerven, wobei es zu Verkrampfungen kommt, die auch zum Tode führen können, wenn man nichts unternimmt, also keine sofortige Gegenmassnahmen ergreift. Auf keinen Fall darf man bei Schlangenbissen gleichgültig sein und denken, dass schon alles wieder gut wird. Die erste Reaktion auf das Gift war das Unwohlsein, dann der Schüttel-

frost, als drittes die quälende Atemnot, neben den eigentlichen Schmerzen, die zusätzlich ausgelöst werden.

Wer also oft Bergtouren macht oder auf Wanderungen geht, sollte dafür besorgt sein, diese zwei Mittel – Lachesis D<sub>10</sub> und Echinaforce – immer im Rucksack mitzunehmen, um gegen Schlangenbisse gewappnet zu sein.

#### *Sofortmassnahmen bei Schlangenbissen*

Zuerst also unbedingt aussaugen oder die Bisswunde mit einem Messer oder einer Rasierklinge aufschneiden, bis reichlich Blut kommt, und das Gift ausdrücken, dann Watte oder Gaze mit Echinaforce tränken und auflegen und leicht einbinden. Innerlich nimmt man Lachesis, zwei- bis viermal täglich, einige Tage lang. Echinaforce hilft als Gegenstoff über die Lymphe und fördert die natürliche Abwehrkraft und Reaktion des Körpers. Von diesem Mittel werden anfänglich alle drei Stunden fünfzehn bis zwanzig Tropfen eingenommen.

#### *Was ist Lachesis?*

Zum besseren Verständnis möchte ich noch erklären, dass Lachesis ein Schlangengift ist, hergestellt aus dem Gift einer Schlange, die in Mittel- und Südamerika gefunden wird. Die übliche Mittelform in D<sub>8</sub>, D<sub>10</sub> oder D<sub>12</sub> ist so hoch potenziert, dass vom Gift nichts mehr übrig bleibt. Das Mittel besteht also nur noch aus einem ungiftigen Wirkstoff, der seine Aktivität nicht verloren hat. Lachesis ist auch ein hervorragendes Mittel gegen schwere Kapillarschädigungen, Neigung zu Thrombosen und Embolien sowie gegen vielerlei Koagulationen im Blutsystem und septische Zustände. Das Mittel sollte eigentlich in keiner Hausapotheke fehlen, weil es so vielseitig wirkungsvoll ist.

#### *Myomknoten/«Trockenschnupfen»*

Es ist immer ermutigend, wenn Patienten einen Myomknoten durch eine konservative Behandlung mit Pflanzenheilmitteln soweit beeinflussen können, dass eine Operation nicht mehr notwendig ist. Am 16. Januar

1987 schrieb uns Frau S. von der Forch folgenden interessanten Bericht zu obigen beiden Problemen:

«Gestatten Sie mir, dass ich Ihnen für den feinsinnigen Bild- und Gedichtband «Des Lebens Fülle» recht herzlich danke. Das überaus gemütvolle, kluge Buch wird man immer wieder gerne zur Hand nehmen.

Darf ich Ihnen bei dieser Gelegenheit von drei schönen Erfolgen mit Ihren Präparaten berichten:

Durch Einnahme von Petaforce, Conium mac. D<sub>6</sub> und der erwähnten Teemischung samt Zinnkrautumschlägen haben sich meine Myomknoten, die der Arzt vor zwei Jahren feststellte, zuerst stationär verhalten und sind gemäss letzter Kontrolle eher am zurückgehen, so dass nur noch eine Kontrolle pro Jahr nötig ist. Ich werde die Präparate weiter nehmen, da auch die Blutungen in erfreulichem Mass zurückgegangen sind.

Einen lästigen ‚Trockenschnupfen‘ mit trocken verschleimtem Rachenraum, den ein beigezogener Arzt als ‚nervös und umweltbedingt‘ abtat, habe ich fast kuriert durch Einschnupfen von warmer Echinacea- und Salzlösung plus ab und zu ‚Bericchen‘ einer rohen Zwiebel.

Einen spektakulären Heilerfolg erlebte meine Schwägerin, welche mit 42 Jahren bereits an verfrühtem Klimakterium mit schlimmen Ausfallserscheinungen litt. Ich riet ihr zu Blütenpollen und Weizenkeimöl-Kapseln, und nun schrieb sie mir in einem Brief, der Erfolg sei unglaublich. Die Periode funktioniere wieder regelmässig und damit seien auch die meisten Beschwerden (Unlust, Depressionen, Kopfweh, Gewichtszunahme etc.) verschwunden. Meine Schwägerin ist überglücklich und sehr dankbar für den Rat.

Auch ich möchte Ihnen hiermit wieder einmal danken für die fabelhaften Produkte, welche die ganze gefährliche Chemie ersetzen!»

Die erwähnte Teemischung ist seinerzeit in den «Gesundheits-Nachrichten» erschienen. Sie besteht aus einem Drittel Schafgarbe, einem Drittel Ringelblumen und einem Drittel Brennesseln.

Es ist sehr nett, dass diese Patientin jedes Jahr nur noch einmal zur Kontrolle muss. Wenn man sich in solchen Fällen an die Ratschläge hält, die wir in bezug auf Ernährung und Lebensweise immer wieder in den Vordergrund stellen, dann kann man wirklich so schöne Erfolge mit den Naturmitteln erleben. Auch die Behandlung dieses «Trockenschnupfens» mit warmer Echinacea- und Salzlösung, mit dem Bericchen einer rohen Zwiebel hat sich herrlich ausgewirkt. Sogar bei einem Fliessschnupfen hat man schon schöne Erfolge erzielt, wenn man nur eine rohe Zwiebel entzweischnitt, sie neben dem Bett auf das Nachttischchen legte, so dass man den Geruch der Zwiebel immer «in der Nase» hat. Also eine bewährte, harmlose Methode gegen Schnupfen.

Der Bericht über die verfrühten Klimakteriumsbeschwerden ist ermunternd, und sicher wird er vielen Frauen auch in Zukunft eine Hilfe sein. Durch die Einnahme von Blütenpollen und Weizenkeimöl-Kapseln haben die Eierstöcke wieder genügend Vitamin E und Vitalstoffe bekommen, die sie benötigen. Erfreulicherweise konnte damit wieder eine regelmässige Periode erreicht werden, und, im Gefolge sind alle Nebenerscheinungen auch wieder verschwunden. Eine solche Therapie könnte noch vielen Frauen, die mit verfrühten Klimakterium-Beschwerden zu tun haben, die Funktion der endokrinen Drüsen wieder in Ordnung bringen.

Wir sind Frau S. dankbar für die Mühe, die sie sich genommen hat, uns einen so klaren, gutverständlichen Bericht zu schreiben.

### Bluttransfusionen

Von Frau F. G. aus S. erreichten uns dieser Tage folgende Zeilen:

«Mit dem prächtigen Gedichtband haben Sie mir eine grosse Freude gemacht und ich danke Ihnen von ganzem Herzen dafür. Ich lese Ihre ‚Gesundheits-Nachrichten‘ immer sehr gerne und habe schon viel daraus gelernt. Gerade an diesem Tag, als ich von meinem Spitalaufenthalt heimkehrte, brachte uns die Post das wunderschöne Buch. Da ich noch arbeitsunfähig bin,

kanñ ich mich an den schönen Gedichten erquicken.

Ich habe zwei schwere Operationen hinter mir, eine Knie- und eine Unterleibsoperation. Zirka vor einem Jahr habe ich in einem Heft einen Bericht von Ihnen über Bluttransfusionen gelesen und habe beim Eintritt ins Spital geäussert, dass ich keine Bluttransfusionen haben möchte. Es wurden mir auch wirklich keine gemacht und ich bin nun so froh, dass alles gut gegangen ist.»

Hervorragende Chirurgen haben mir schon bestätigt, dass es ihnen mehr Arbeit verursachen würde und dass sie noch sorgfältiger arbeiten müssten, wenn sie auf die Bluttransfusion verzichten, dass man aber die Risiken, die bei einer Bluttransfusion immer noch bestehen, nicht ausser acht lassen dürfe. Ich habe, als Folge einer Bluttransfusion, einen meiner besten Skikollegen verloren. Er war ein durchtrainierter Sportler, mit guten gesundheitlichen Voraussetzungen, und dieses Vorkommnis konnte ich nie vergessen.

In Amerika habe ich einige Freunde, Chirurgen, die völlig ohne Bluttransfusion arbeiten. Diese haben mir mitgeteilt, dass sie nach den Operationen viel weniger Komplikationen hätten. Die Heiltendenz bei Operationen ohne Blut sei günstiger.

### Regelstörungen

Unregelmässigkeiten bei der Menstruation, zu schwache oder zu starke Blutungen sowie Zwischenblutungen müssen immer ernst genommen werden und bedürfen einer ärztlichen Abklärung. In den meisten Fällen sind es organisch oder seelisch bedingte Störungen der Keimdrüsen. Manchmal lassen sie sich durch einfache Mittel beseitigen, wie beispielsweise bei Frau H. W. aus H., der sogar eine Operation bevorstand. Wir erhielten von ihr einen Brief folgenden Inhalts:

«Ich habe Ihnen anfangs Juli 1985 geschrieben, weil ich starke Zwischenblutungen hatte. Sie haben mir folgende Medikamente empfohlen, die ich gewissenhaft einnahm: 3mal täglich 2 Tabletten Ovarium D<sub>3</sub>, ½ Stunde vor dem Essen; 3mal täglich 5

Tropfen Cimcifuga D<sub>4</sub>, ½ Stunde nach dem Essen. Sowie Sitzbäder mit Zinnkraut-absud und Heublumen. Über längere Zeit habe ich die Weizenkeimöl-Kapseln nach Dosierung eingenommen.

Inzwischen war ich zweimal bei meinem Frauenarzt zur Kontrolle und es ist alles in Ordnung.

Ich möchte Ihnen auf diesem Wege herzlich danken und ich werde weiterhin Ihre Mittel in meiner Hausapotheke führen.» Bei solchen Störungen sollten Frauen versuchen, mit unschädlichen Mitteln die Menstruation wieder zu normalisieren. Oft genügen sogar warme Sitzbäder oder ein Tee von Schafgarbe und Taubnessel.

### Knoten in der Brust

Eine liebe Bekannte und Leserin der «Gesundheits-Nachrichten», Frau H. W. aus der BRD, schreibt uns, dass sie immer wieder Ratschläge aus dem «Leber»-Buch und dem «Kleinen Doktor» entnommen habe, die ihr und ihrer Familie zu helfen vermochten, zum Beispiel:

«...Ich selbst hatte einen taubeneigrossen Knoten in der Brust. Durch beharrliches Einnehmen von Petasites und Echinaforce ist er verschwunden.»

Die erfreuliche Erfahrung basiert sicherlich nicht nur auf diesen beiden bewährten Mitteln. Dass sich unsere lieben Freunde die Ratschläge aus den beiden Büchern zunutze machen, hat bestimmt ebenfalls dazu beigetragen. Es gehört einfach beides dazu, um einen solchen Erfolg zu erzielen.

### Wie können wir älteren Leuten, die mit dem Lesen Mühe haben, Freude bereiten?

Frau L. S. ist eine begeisterte Leserin der «Gesundheits-Nachrichten». Ihren Mitmenschen steht sie hilfsbereit zur Verfügung, indem sie seit Jahren mit Reflexzonen-Massage die Lebensgeister anzuregen vermag. Sie schreibt:

«Wenn auch spät, so möchte ich Ihnen doch herzlich danken für das wunderschöne Gedichtbändchen, das Sie mir als langjährige Abonnentin zukommen liessen.

Ich konnte auch einer lieben alten Tante die nicht mehr lesen kann, viel Freude bereiten, indem ich ihr daraus vorlas. Ich bin eine ganz grosse Anhängerin Ihrer Mittel und Bücher.

Seit zehn Jahren mache ich an Kunden die Fussreflexzonen-Behandlung und kann somit sehr viel dazu beitragen, dass die Leute in der Ernährung lernen, sich umzustellen. Bei mir sind Echinaforce und Urticalcin sowie Ihre Gewürze immer am Lager. Mein Mann und ich sind in den Fünfzigerjahren und sind selten oder nie krank, weil wir uns gesund und natürlich ernähren. Ich mache also das Erfahrungsgut aus Ihren Schriften vielseitig bekannt, damit auch andere daraus Nutzen ziehen und es an ihre Mitmenschen weitergeben können. Wenn Sie in Luzern Vorträge halten, bin ich immer dabei. Es ist sehr bewunderungswürdig, was Sie noch alles leisten. Ein Beweis mehr, durchzuhalten! „Der kleine Doktor“ war mir auch schon oft ein guter Ratgeber.

Nochmals vielen, herzlichen Dank für das schöne Buch und Ihre grosse Pionierarbeit. Mögen Sie dafür Gottes reichen Segen empfangen!»

#### BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zum öffentlichen Vortrag vom Dienstag, den 19. Mai 1987, 20 Uhr, im Restaurant «Löwenbräu Urania», 1. Stock

W. Nussbaumer spricht über die Ursachen der Nervosität

#### Strukturelle Integration

**spezielle** Bindegewebemassage zur strukturellen Integration und eines flexiblen Körpers.

Anmeldungen für Behandlungstermine werden ab sofort entgegengenommen.

**Telefon 081 229384**

**Rudi Jürgens, Vazerolgasse 1 (2. Stock), 7000 Chur**



**Wer in der heutigen Zeit gesund bleiben will – braucht dieses Buch!**

Eine gesunde Leber ist die notwendige Voraussetzung zu einem gesunden Leben.

Der weltbekannte Schweizer Naturarzt Dr. h. c. A. Vogel als Heilpflanzenforscher, Phytotherapeut und Entdecker natürlicher Heilkräfte bei den Naturvölkern macht seine wertvollen Erfahrungen und Erkenntnisse in diesem Buch allen daran Interessierten zugänglich.

496 Seiten Inhalt. Mit 16 Farbtafeln nach Aufnahmen des Verfassers und vielen wertvollen Diät-Rezepten. Kunstledereinband mit cellophanierten Überzügen. Preis: SFr. 32.-/DM 38.50 zuzüglich Versandkosten.

Zu beziehen in der Schweiz bei Verlag A. Vogel GmbH, 9053 Teufen.

In Deutschland bei

Buchversand Verlag A. Vogel, Postfach 5003, 7750 Konstanz 12.

In Österreich bei

Buchversand Verlag A. Vogel, Melitta Werner, Sackgasse 4, A-9131 Leibsdorf-Grafenstein