

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 11

**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:** 29.01.2026

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



grosse sportliche Leistungen vollbracht zu haben, um anderen mit Schnelligkeit und Geschicklichkeit zu imponieren, der hat sein Ziel im vorhinein verfehlt. Letzten

Endes kommt es auf unsere Einstellung an, denn in Rekorden sich selbst zu bestätigen ist wohl ein sinnloser und auch sehr gefährlicher Weg. W.G.

## Erfahrungen aus dem Leserkreis

### Stärkung der Widerstandskraft

Von Missionaren, die im reisenden Dienst stehen, erhielt ich am 8. August 1988 einen Bericht, der wie folgt lautet:

«Wir sind fest davon überzeugt, dass uns Mittel von Dir schon oft eine grosse Hilfe waren. Abgesehen davon, dass wir mit Echinacea und Vitaminkapseln widerstandsfähiger geworden sind, haben bei meiner Frau, nachdem sie über Jahre verschiedenes gegen Ausfluss versucht hat, Molkosan- und Kamille-Spülungen die Sache am meisten verbessert – wenn sie auch noch nicht völlig davon frei ist.

Mit lieben Grüssen M. + J.P. aus Linz» Wichtig ist, dass dieser Bericht einmal mehr zeigt, dass Naturmittel den Körper widerstandsfähiger machen. Man darf dann auch nicht vergessen, dass gerade bei Weissfluss und ähnlichen Erscheinungen, die jemanden möglicherweise schon jahrelang geplagt haben, mit einer Behandlung über längere Zeit gerechnet werden muss. Es braucht also Durchhaltevermögen, Ausdauer!

Was seit Jahren oder Monaten besteht, kann nicht über Nacht korrigiert werden, auch mit den besten Naturanwendungen nicht.

Spülungen mit Kamille, Källikraut (Malven) und desinfizierendem Molkosan – wobei die Milchsäure auf die Dauer ganz hervorragend wirken kann – haben auch in chronischen Fällen oft durchschlagenden Erfolg.

### Arthrose

Ein Leser, H.-U. G. aus Dornach, schickte uns einen Bericht, der es wert ist, veröffentlicht zu werden. Es handelt sich um eine beachtenswerte Heilung von einer Arthrose, bei einer 80jährigen Frau:

«Vorgeschichte: Akuter Ausbruch der Knie-Arthrose vor zirka vier Jahren, auftreten grosser Schmerzen, starke Bewegungseinschränkungen, überaus mühevoll Treppensteigen.

Der behandelnde Arzt kam mit den üblichen Medikamenten nicht weiter. Das Geschehen blieb chronisch und wurde auch aufgrund des Alters als unheilbar eingestuft. Da blieb der wackeren Dame nichts anderes übrig als nach jedem Strohalm zu greifen, der Rettung versprach. So kam sie auf die Behandlung mit Symphytum und Magnesium. (Magnesium-Chelat – die Eiweissverbindung des Magnesiums).

Seitdem sie diese beiden Mittel nahm, merkte sie erst ganz wenig Besserung, dann nach zwei Jahren eine ganz deutliche und jetzt, nach fast zwei weiteren Jahren, eine phänomenale: Absolut beschwerdefreies Gehen, auch Treppensteigen, volle Beweglichkeit ohne Schmerzen.

Sie rieb natürlich auch weiterhin Symphytum ein.

Lebensweise: Seit vielen Jahren voll vegetarisch mit Betonung von biologischer Vollwertkost, Verzicht auf Bohnenkaffee, Alkohol, Rauchen und so weiter.

Ich finde, dass diese Heilung zu denken geben sollte und auch Mut machen kann.

Einnahme der Magnesium-Tabletten: 3 × 2 pro Tag, eisern, ohne längere Unterbrüche.»

Es ist gut, die Mitteleinnahme konsequent fortzusetzen, um ja keinen Rückfall zu erleiden.

Sicher ist es nicht einfach, eine Arthrose in dieser Form zu bessern oder sogar zu heilen.

Aber wenn jemand dem Körper hilft, ihm die richtigen Stoffe gibt, indem er sich auf Naturnahrung umstellt, dann kann auf eine Besserung gehofft werden, wie es bei dieser Patientin nun so schön zum Ausdruck gekommen ist.



### **Labkraut (*Galium verum*)**

Wie es bei vielen wertvollen Heilkräutern der Fall ist, sieht man auch das Labkraut recht selten. Schuld daran ist die intensive landwirtschaftliche Bebauungsart. An Wegrändern, auf Naturwiesen, sofern es noch solche gibt, zwischen Gebüsch ist dieses gelbblühende, gut aromatische Heilkräutlein nicht mehr oft zu sehen. Durch den Gehalt an ätherischen Ölen entwickelt es ein feines Aroma. Den Namen Labkraut hat es erhalten, weil es ein Lebensenzym enthält, das die Milch zum Gerinnen bringen kann. Es wird in einigen Ländern zur Käsebereitung verwendet. Dies hat dem Kräutlein seinen Namen eingetragen.

Das Labkraut, *Galium verum*, wird äusserlich – wie auch das Klebkraut, *Galium aparine* oder die Krappwurzel, *Rubia tinctorum* – zur Behandlung von Wunden und Geschwüren angewendet. In der Homöopathie wird aus frischem, blühendem Klebkraut eine Essenz zubereitet, die bei skrofulösen, trüben Schwellungen und schlechtheilenden Geschwüren dem Patienten gegeben wird.

#### *Der Steinbildung entgegenwirken*

Innerlich eingenommen wirken das Labkraut als auch das Klebkraut genau wie die Krappwurzel gegen die Steinbildung in Niere und Blase. Wer dazu neigt, sollte regelmässig eines von diesen Heilmitteln gebrauchen. In Kräuterbüchern wird dies bezüglich von Erfolgen bei Steinbildungen berichtet. Am leichtesten können die Calcium-Phosphat-Steine weggetrieben werden, vor allem, wenn sie als Griess vorkommen, während die Oxalatsteine etwas mehr Geduld erfordern.

Ein Leser der «Gesundheits-Nachrichten» liess mir einen interessanten Bericht zukommen. Er hat aus frischen Pflanzen, *Galium aparine* (Klebkraut), einen Tee zubereitet, einen Esslöffel auf zwei grosse Tassen. Dies nahm er schluckweise innerhalb von drei Stunden zu sich. Nach einigen Tagen, so schreibt er, lautete das Resultat der Eigenversuche wie folgt:

«Bei mir habe ich am 3. Tag einen Calcium-Oxalatstein mit einem Durchmesser von

zirka 4 mm abgefangen, dessen Zusammensetzung nach erfolgter Bestimmung vom Hausarzt bestätigt wurde.

Zu erwähnen ist, dass Steine dieses Typs oft eine zackige Struktur aufweisen und sich dadurch im Ureterkanal festfahren. Der von mir abgetriebene Stein hatte praktisch keine Zacken mehr und wurde schmerzlos ausgespült.»

Die beim Labkraut vorhandenen organischen Säuren wirken offenbar auf die Calciumverbindung der Steine, wobei deren äussere Hülle und die Zacken etwas aufgelöst werden und das Konkrement gleitfähig gemacht wird.

Der gleiche Patient hat auch Rubiaforce eingenommen. Er erzielte dabei, wie er schreibt, den Abgang von Griess. Wer also mit Griess- und Steinbildung zu tun hat, tut gut, wenn er vor allem diese zwei Mittel, die Krappwurzel (*Rubia tinctorum*) und das Labkraut (*Galium verum*) von Zeit zu Zeit anwendet. Es ist immer gut, wie auch Pfarrer Künzle bestätigte, einen Tee aus Labkraut, Goldrute und gelben Taubnesseln kurmässig dazu zu trinken, um mit der Steinplage ohne Schwierigkeiten fertig zu werden.

### **Krebs –**

#### **Schicksal oder Zivilisationskrankheit?**

Frau A. Z. aus E. schrieb mir am 7. August 1988 folgenden, interessanten Brief:

«Gerade habe ich Ihr interessantes Buch über Krebs gelesen. Es hat mich sehr beschäftigt und zu denken gegeben, auch ein wenig Angst gemacht.

Ich werde mich bemühen, für meinen Mann und meinen Sohn gesund zu kochen und zu leben.

Habe ich doch am 18. Juli meinen Vater verloren, im 72. Altersjahr starb er an Leberkrebs.

Seit April hat er immer mehr an Gewicht verloren, ist bis zum Schluss wie zerfallen, ich habe meinen Vater nur noch an den Händen erkannt. Es war schrecklich, einem lieben Menschen so zuzusehen wie er sterben muss.

Es ist sehr schade, habe ich Ihr Buch nicht schon früher gelesen. Ganz herzlichen



Dank für die vielen guten Ratschläge.» Dieser Brief zeigt wieder ganz deutlich, wie dringend notwendig es ist, dass man sich gut orientiert über die eigentlichen Grundursachen und Zusammenhänge in bezug auf Krebserkrankungen.

Wir alle wissen, Krebs ist keine Infektionskrankheit, sondern eine degenerative Erscheinung in unserem Zellstaat. Wie manchen netten, anständigen, gut gesinnten Menschen könnte man vor einem solch schrecklichen Los bewahren, wenn er frühzeitig orientiert würde, was man tun kann, um dieser fürchterlichen Krankheit zu entgehen.

Heute, da jeder Vierte an Krebs stirbt, sollte man sich unbedingt frühzeitig darüber im klaren sein, was jeder Mensch unternehmen kann – in der Ernährung und der gesamten Lebensweise – um den Körper davor zu bewahren so schrecklich attackiert zu werden.

Im Grunde genommen sollte eine grundlegende Aufklärung über die Ursachen von Krebs in jedem Haus, in jeder Familie, vorhanden sein. Das war auch der Grund, warum ich mein Buch «Krebs – Schicksal oder Zivilisationskrankheit?» geschrieben habe. Ich wollte die Menschen warnen, damit sie alle krebsfördernden Einflüsse möglichst ausschalten.

In erster Linie ist der zu reichliche Konsum von eiweisshaltiger Nahrung an der Bildung von Krebszellen beteiligt. In zweiter Linie vielleicht die Fäulnis- und Gährungsprozesse im Darm, denn nicht umsonst sagt man: Der Tod sitzt im Darm! Mindestens 95 Prozent aller Menschen sollten lernen, langsam zu essen und gut einzuspeicheln, damit solche giftbildenden Prozesse im Darm möglichst vermieden werden können. Es ist darauf zu achten, dass man Naturnahrung einnimmt, damit neben den erwähnten Ursachen nicht noch Avitaminose, das heisst ein Mangel an Vitaminen und Mineralbestandteilen und Spurenelementen mit ins Spiel kommt. Es ist immer ein beglückendes Gefühl, wenn man bei Menschen, die, wie man sagt, schon vom Tode gezeichnet sind, erleben kann, wie der

Körper regeneriert und was er alles zustande bringt, wenn grundsätzlich, konsequent auf Naturnahrung umgestellt sowie eine richtige Essenstechnik eingeschaltet wird und man auch die im «Krebs»-Buch enthaltenen Ratschläge in die Tat umsetzt.

Der Körper ist immer bereit zu regenerieren; und die in uns vorhandene Heiltendenz muss man anregen. Wenn die Erbmasse noch einigermaßen gut ist, dann kann man Wunder erleben, auch in Fällen, die von Therapeuten und Ärzten sogar aufgegeben worden sind.

Sicher können gute Pflanzenmittel und natürliche Medikamente mithelfen, aber von denen allein ist es nicht abhängig, wenn wir Krebs-Heilungen erwirken wollen. Weder der Therapeut, der Arzt noch das Medikament, sondern nur die Natur kann heilen, wenn man ihr die notwendigen Voraussetzungen schafft, so wie es im «Krebs»-Buch einfach, sachlich und leicht verständlich erklärt wird. Jeder Mensch, der dieses Buch liest, kann sich klar überlegen, ob er auch im vorbeugenden Sinne die darin gegebenen Ratschläge befolgen will oder nicht. Denn je eher man sich entschliesst, dem Körper zu helfen einen gesunden und gut funktionierenden Zellstoffwechsel aufzubauen, um so grösser sind die Chancen gegeben, degenerativen Erscheinungen auszuweichen oder zu widerstehen. Ist eine Krankheit bereits ausgebrochen, ist es um so dringender, alles konsequent zu befolgen, damit der Körper kranke Zellen abbauen und gesunde Zellen davor schützen kann, angegriffen zu werden.

Die Natur kann Wunder wirken, wenn wir ihr die notwendigen Voraussetzungen schaffen!

Das Buch «Krebs – Schicksal oder Zivilisationskrankheit?» ist im Verlag in Teufen, in Reformhäusern, Drogerien usw. erhältlich.

### **Vorbeugen ist oft besser als heilen!**

Frau E. aus Niederwangen schreibt uns wie folgt:

«Ich möchte mich auch einmal recht herzlich bedanken für Ihre wirksamen und guten Heilmittel. Durch Ihre ‚Gesundheits-



Nachrichten' habe ich schon manchmal einen guten Rat erhalten. Ich und meine Familie nehmen schon seit Jahren zum Vorbeugen viele Ihrer Naturheilmittel, die sicher schon manchmal eine Krankheit nicht ausbrechen liessen.

Ich habe auch aus eigener Erfahrung ein sehr wirksames Mittel gegen Husten, Halsschmerzen und Grippe gefunden.

Eine Zwiebel zerhacken, auf einen Löffel geben und Zucker darüber streuen, mit Flüssigkeit einnehmen, gut kauen oder einfach so schlucken.»

Statt Zucker darauf zu streuen, könnte man auch ein wenig Honig dazugeben. Dies wäre ein einfaches, altbewährtes Hausmittel.

«Ich habe einen Sohn, der lange Jahre mit den Bronchien zu tun hatte. Einzig und allein dieses Rezept hat ihm am besten geholfen. Heute kann man sagen, er ist befreit. Wenn sich wieder etwas bemerkbar macht, machen wir wieder eine Kur von zwei bis drei Tagen, und dann ist wieder alles gut.»

Solche einfachen Mittel kann man wieder einmal ausprobieren, denn sie mögen sich oft viel besser bewähren als teure Medikamente. Wir danken Frau E. aus Niederrangen für dieses Rezept!

### **Bindehautentzündung**

Eine eifrige Leserin der «Gesundheits-Nachrichten», Frau R. G. aus B., teilte uns folgendes mit:

«Einer mir werten Bekannten empfahl ich einst für ihre Bindehautentzündung Ihr Euphasiasan. Sie freute sich und war dankbar über die rasche und gute Wirkung.»

Die gute Wirkung bei Entzündungen der Augenlidränder und bei Entzündung der Bindehaut haben wir dem Augentrost (*Euphrasia officinalis*) zu verdanken, obwohl noch niemand herausgefunden hat, worauf die Heilkraft des Augentrostes eigentlich beruht. Diese vorzügliche Heilpflanze kam zu ihrem Namen als «Trost für die Augen», weil man nur aus Erfahrung die Wirksamkeit erkannte und dieses Wissen von Generation zu Generation bis auf den heutigen Tag weitergab.

Mit dem genannten Mittel, einem alkoholischen Auszug der Frischpflanze, macht man Umschläge. Man muss diese Tinktur natürlich stark verdünnen und gibt auf ein halbes Glas warmes Wasser 20 bis 25 Tropfen, trinkt damit ein Tüchlein oder einen Wattebausch und legt es auf die Augenlider. Darüber wird ein Handtuch gelegt, damit sich eine Dunstwärme entwickeln kann. Gleichzeitig werden dreimal täglich 10 bis 15 Tropfen in etwas Wasser vor dem Essen eingenommen.

Durch die Luftverschmutzung in den Städten, vor allem aber durch Autoabgase, werden unsere Schleimhäute ständig gereizt. Deshalb wäre es für unsere Augen erholend, wenn wir zwei- bis dreimal wöchentlich Umschläge mit Augentrost machen würden. Nach einer anstrengenden Arbeit bei Kunstlicht, nach einer langen Autofahrt, wenn die Augen ermüden, kann man sich auf Augentrost verlassen.

### **Für Ihre Gesundheit**

#### **Naturkost-Urlaub auf dem Moierhof**

in Oberbayern, 3 km v. Chiemsee • Schöne, ruhige Lage • Biol. Vollwertkost, die schmeckt und bekommt, m. abwechslungsreichen veg. Spezialitäten aus Prod. des eig. Bauernhofs m. Gärtnerei (4 Gewächshäuser) seit 1950 biol.-dyn. • Täglich Rohgemüse u. auch im Winter erntefrische, vitalstoffreiche Blattsalate • Aus unpasteurisierter Milch tägl. frisch Rahm, Butter, Butter- u. Sauermilch, Kefir, Quark, Molke • Fordern Sie bitte den 16seitigen Hausprospekt an.

**Naturkost-Pension Moierhof, G. Schuhböck • D 8224 Chieming • Tel. 0049/8664/1017**

### **BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH**

Einladung zum öffentlichen Vortrag,  
Dienstag, 15. November 1988, 20 Uhr  
im Restaurant Löwenbräu Urania,  
1. Stock

W. Nussbaumer spricht über  
Nieren- und Blasenleiden und das  
Bettnässenproblem.