

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 46 (1989)

**Heft:** 9

**Rubrik:** Erfahrungen aus dem Leserkeris

#### **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:** 21.02.2026

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

wurde von ihrem Hausarzt wegen starker Rückenschmerzen in ein Krankenhaus überwiesen. Nachdem alle möglichen Untersuchungen durchgeführt worden waren, wurde ein halbes Jahr lang die Wirbelsäule erfolglos ambulant behandelt. Eine radiaesthetische Untersuchung des Bauernhauses ergab, dass die junge Bäuerin ihr Bett auf einer starken Störzone hatte. Nach einer Umstellung des Bettes waren nach ungefähr zwei Wochen die Rücken-

schmerzen fast völlig verschwunden und sie konnte ihre schwere Arbeit am Hof wieder ganz aufnehmen.

Erwähnenswert in diesem Zusammenhang wäre vielleicht noch, dass bei Personen, welche sich in starken Störzonen aufhalten, nicht nur Regulationsstörungen oder Regulationsausfälle der inneren Organe möglich sind, sondern auch in manchen Fällen sogar eine Therapieresistenz eintreten kann.

A.K.

## Schützen leichte Zigaretten vor Herzkrankheiten?

Eine amerikanische Universität veröffentlichte kürzlich eine interessante Erfahrung. Nach ihren Studien schützen Zigaretten mit geringeren Nikotin- und Teerwerten absolut nicht vor Herzkrankheiten. Die Universitätsärzte schreiben: «Das Risiko, einen Herzanfall zu erleiden, sei für Raucherinnen viermal höher als für Nichtraucherinnen. Unterschiede zwischen Raucherinnen von normalen oder leichten Zigaretten waren nach dreijähriger Beobachtung von einigen tausend Testpersonen unter 65 Jahren nicht festzustellen. Ein ähnliches Ergebnis wurde bei Männern festgestellt.»

### Unterschiedliche Auswirkungen

Dabei hat die Erfahrung gezeigt, dass nicht jeder Raucher genau gleich stark geschädigt wird. Es kommt auf seine Sensibilität, sein Gesamtnervensystem und auch auf den Zustand der endokrinen Drüsen an. Auch Beanspruchung, also Stress im Beruf spielt

dabei eine grosse Rolle. Heute, je nach der Gegend in der wir wohnen, sind schon so viele schädliche Giftstoffe in der Luft, und da sollte man keine Mühe scheuen, das Rauchen einzustellen.

### Verlangen nach Nikotin dämpfen

Ich habe schon einigen mit Erfolg geraten, getrocknete Weinbeeren mit auf den Weg zu nehmen. Von Zeit zu Zeit wird eine Weinbeere in den Mund gesteckt, und solange man den Traubenzucker auf der Zunge hat, vergeht das Verlangen nach einer Zigarette. Wenn man dies längere Zeit durchhält, dann gewöhnt man sich an diese Traubenzuckerzufuhr, und man lernt gleichzeitig das Verlangen nach Rauchen zu unterdrücken.

Jeder sollte das einmal versuchen, und wenn es ihm gelingt, würden wir uns über eine kurze Mitteilung freuen.

## Erfahrungen aus dem Leserkreis

### Was wir dem Frischpflanzenpräparat Echinaforce verdanken!

Immer wieder erreichen uns Leserbriefe über die resistenzsteigernde Wirkung der Echinacea purpurea, auch Roter Sonnenhut genannt. Es kommt dabei nicht nur auf den Wirkstoffgehalt, sondern auch auf die Art und Weise des Anbaues und der Zu-

bereitung dieser Heilpflanze an. Unsere Echinacea-Kulturen werden von uns selbst biologisch gezüchtet. Die frisch geernteten Pflanzen gelangen sofort in die Verarbeitungsräume, unterliegen mehrfachen Qualitätskontrollen und werden schliesslich so zum Frischpflanzenpräparat Echinaforce. Der Rote Sonnenhut hat auch Frau M.L.

aus G. in verschiedenen Situationen geholfen. Dies berichtet sie in ihrem Brief:

«Die «Gesundheits-Nachrichten» werden immer mit Spannung erwartet. Auch meine Bekannten, welche die Hefte nicht rasch genug zum Lesen erhalten, sind begeistert. Seit Jahren nehmen mein Mann und ich, 78 und 66 Jahre alt, morgens 30 Tropfen Echinaforce. Erkältungen sind für uns ein Fremdwort, sogar meine chronischen Halsentzündungen sowie die chronische Bronchitis meines Mannes sind seit Jahren verschwunden.

Am linken Auge hatte ich seit Jahren eine kleine Warze, welche trotz diverser Mittel eher grösser wurde. Seit zirka einem Monat béstreich ich das Ding morgens und abends mit Echinaforce, und schon bald ist das «Erbstück» verschwunden.»

96  
Eine weitere Mitteilung erhielten wir von Frau E.D. aus B.:

«Ich bin eine «Gesundheits-Nachrichten» - Abonnentin und möchte auch mal eine gute Erfahrung über Echinacea bringen.

Meine Mutter litt besonders vom Herbst bis ins Frühjahr hinein an Bronchialbeschwerden und starkem Husten, mal kam es zu einer starken Lungenentzündung, die die Ärzte schlecht in den Griff bekamen. Ich gab meiner Mutter die letzten drei Jahre regelmässig Echinacea und es hat gut geholfen. Sie musste wegen diesen Beschwerden nicht mehr ins Krankenhaus.

Auch bei mir muss es sich gut ausgewirkt haben, denn ich war bisher von Grippe verschont geblieben.

Auch jetzt wo eine langwierige Virusinfektion vorbei ist, welche sich mit Fieber und hartnäckigem Husten und Bronchienbeschwerden auswirkte, habe ich diese mit ganz verminderten Beschwerden überstanden. Ich glaube jetzt sicher sagen zu können, dass ich dies der Echinacea verdanke, denn ich sah, wie so viele diese Epidemie mehrmals hintereinander hatten.»

Echinacea purpurea ist eine wissenschaftlich erforschte Heilpflanze, die in unserer belasteten Umwelt die Widerstandskräfte steigern kann, und dies haben wir wohl alle nötig.

### Schwere Menstruationsstörungen

Wir danken Frau R. S. aus M. für ihre Mühe, unseren Lesern ihre aktuelle Erfahrung mitzuteilen, denn zunehmend leiden Frauen unter solchen Störungen, begünstigt durch Überforderung im Haushalt und im Beruf.

Frau S. schreibt uns folgendes:

«Mit Sicherheit ist es wert, bei Gelegenheit in Ihren «Gesundheits-Nachrichten» folgendes zu veröffentlichen: Meine Tochter (jetzt 32 Jahre alt) hatte seit ihrer Jungmädchenzeit noch nicht *einmal* ihre regelmässige Periode. Darum und auch aus anderen Gründen hatte ihr der Arzt schon sehr früh die Pille gegeben. Nach einigen Jahren Einnahme und aufgrund ständiger Untersuchungen meinte der Arzt, sie könne wohl nie Kinder bekommen.

Wir lasen dann vor zirka vier Jahren in Ihrem Buch von Ovarium D<sub>3</sub>. Meine Tochter nahm es und nach sechs Wochen kam die erste Periode und in der Folgezeit mit minuziöser Genauigkeit. Ihr erstes Kind erwartet sie in diesem Sommer.»

### Myome und Zysten

Es geschieht nicht selten, dass diese Diagnose nach einer Ultraschalluntersuchung gestellt wird. So lange keine zwingende Dringlichkeit eines operativen Eingriffs besteht und die Patientin in regelmässigen Abständen Kontrolluntersuchungen vornehmen lässt, könnte ein Versuch mit Naturmitteln als Alternative durchgeführt werden. Natürlich ist es notwendig, dass sich die Einnahme der Mittel und physikalischen Anwendungen über einen längeren Zeitraum erstrecken müssen, und deshalb ist Geduld eine wesentliche Voraussetzung, die schliesslich zum Erfolg führen kann. Über ein gutes Ergebnis ihrer Bemühungen berichtet uns Frau K. H. aus R. über die Anwendung von Naturmitteln bei einem Myom:

«Ich danke Ihnen für Ihren Brief vom 30. Juni 1988 und für die guten Ratschläge, die Sie mir gegeben haben.

Sie hatten mir gegen mein Myom 3 × täglich 1-2 Petaforce-Kapseln, 20 Tropfen Viscum

alb. und das Mittel Conium mac. D<sub>4</sub>, 3× täglich 1 Tasse Tee aus Ringelblume, Schafgarbe und Brennessel verordnet. Alles hat sehr gut gewirkt. Ich bin Ihnen sehr dankbar dafür.

Ich nahm alles nach Vorschrift, im August, September und Oktober ein. Im November war ich dann beim Arzt, der eine merkliche Verkleinerung des Myoms feststellte und mich erst für kommenden Mai wieder bestellt. Ich war sehr froh und dankbar darüber.»

Nicht zu vergessen sind warme Sitzbäder mit Schafgarbe oder die sogenannten Dunstumschläge, ebenfalls mit Schafgarbe oder Zinnkrautextrakt nach Kneipp.

Einen zweiten Brief erhielten wir von Frau A. W. aus V., die uns darüber informierte, wie es ihr bezüglich der Zysten ergangen ist. Frau W. teilt uns weiter mit, wie sich ihr Gesundheitszustand auf erstaunliche Weise gebessert hat.

«Anfang Dezember 1988 hatte ich Sie um Rat gebeten wegen einer Zyste am Eierstock. Ihre Empfehlung habe ich beherzigt und nehme seither die Tropfen und trinke den Tee. Ich bin ganz ehrlich überwältigt von der enormen Wirkung!

Doch der Reihe nach: Nachdem ich Ihnen geschrieben hatte, war ich bei zwei weiteren Frauenärzten; der erste konnte auch mit Ultraschall gar keine Zyste feststellen, der zweite, der homöopathisch arbeitet und mich sehr beruhigt hat, stellte eine 2 cm kleine Zyste im linken Eierstock fest. Diese Woche war ich wieder bei diesem Frauenarzt. Er stellte durch Ultraschall fest: Die Zyste ist nicht gewachsen, der Eierstock ist kleiner geworden, von 46 auf 38 mm. Er war überrascht, meinte, das wäre sehr positiv und fragte, was ich gemacht habe, worauf ich ihm Ihre Medikamente nannte.

Doch das nicht alleine. Bald nachdem ich begonnen hatte, Ihre Medikamente zu nehmen, fror ich nicht mehr grundlos, meine Füsse waren warm. Das war nicht das beginnende Frühjahr! Monatelang schon spüre ich meine Stirnhöhle nicht mehr, doch kommen noch ständig Absonderungen heraus. Die Krampfadern hatten mir verhältnismässig wenig Beschwerden

bereitet, doch nun merke ich eigentlich gar nichts mehr. Das schlimme Händeschlafen am Tag und die Schmerzen in der Nacht in den Händen und die Arme hinauf sind noch während des Winters allmählich verschwunden. Eine derartige Wirkung «vom Scheitel bis zur Sohle» hätte ich nie zu erhoffen gewagt, und ich versichere Ihnen, meine Schilderungen sind nicht übertrieben! Auch hatte ich starke Orangenhaut vom Gesäß an bis fast zu den Knien, bis auf einen kleinen Rest ist sie einfach weg, auch habe ich 2 kg abgenommen.

Ich fühle mich so wohl und meine Arbeit fällt mir viel leichter, bin nicht mehr ständig müde. Allerdings haben wir unsere Ernährung auch stark geändert in der im Buch «Der kleine Doktor» empfohlenen Weise.»

### Die verlängerte Kräuterkur

Gerne möchte man die jungen und zarten Löwenzahn- oder Brennesselblättchen am liebsten das ganze Jahr hindurch zur Verfügung haben, doch leider ist das Frühjahr schnell vorbei. Was nun?

Auf eine gute Idee kam Herr J.S. aus K., die er in seinem Brief unseren Lesern vorstellt: «Unter der Rubrik Berichte aus dem Leserkreis dachte ich folgenden Hinweis geben zu dürfen, und stellte es Ihnen anheim, ob er Ihnen mitteilenswert erscheint.

In den «Gesundheits-Nachrichten» wird immer wieder darauf hingewiesen, wie segensreich sich eine Frühjahrskur mit jungen Brennesseln und Löwenzahn erweist. Leider ist diese Zeit des Treibens recht kurz, und so möchte ich all denen, die eine längere Anwendung bevorzugen, einen praktischen Rat geben.

In jedem Haushalt gibt es heute Küchengeräte, die zum Zerhacken, Pressen, Zerschneiden und Pürieren eingerichtet sind. Wer nun das ganze Jahr auf diese beiden Kräuter oder andere wertvolle Pflanzen nicht verzichten will, sammelt die gewünschte Menge im Frühjahr, püriert sie, portioniert eine beliebige Menge in kleine Plastikdöschen und bringt sie in das Tiefkühlfach des Eisschränkes. Alle Vitamine, Mineralsalze und Bitterstoffe bleiben auf

diese Art unverändert erhalten und man hat sie jederzeit zur Verfügung.

Wer nicht sehr wählerisch ist, wird sich diese Kräuter auch den Sommer über bis in den frühen Herbst sammeln und in gleicher Weise püriert mit Joghurt, Zitronensaft, etwas Gewürzen und Olivenöl zu Brot oder Mahlzeiten geniessen. Der Löwenzahn ist dann etwas bitterer, aber für Leber und Galle hervorragend anregend und regulierend. Das alte Sprichwort hat auch hier seine Gültigkeit: «Was bitter im Mund, ist für den Magen gesund.»

Der auf den Märkten angebotene Ketten-salat ist Löwenzahn, der unter Lichtabschluss getrieben ist, und daher noch kein Chlorophyl und keine Bitterstoffe besitzt. Diese gelblichen, gebleichten Stengel enthalten nur Nukleoproteide. Es sind Kern-eiweissstoffe, die für unseren Körper wenig wertvoll sind.

Die Brennessel sammelt man vor der Blüte, aber auch später die oberen Blatttriebe (zirka 5 cm Spitzentrieb). Die pürierte Masse verursacht weder ein Brennen noch Kratzen auf Zunge und Gaumen, da die Brennhaare vollkommen durch den Zerkleinerungsprozess zerstört sind. Mit Hilfe dieser und anderer Kräuter habe ich mir ein Leben lang (80) die Gesundheit und Widerstands-kraft meines Körpers erhalten.»

Wer sich diese Mühe nicht machen will, dem stehen Frischpflanzen-Tinkturen aus dem Löwenzahn (*Taraxacum*) und der Brennessel (*Urtica dioica*) zur Verfügung. Wenn Sie, liebe Leser, ähnliche Erfahrungen mit Heilkräutern oder mit der Ernährung gemacht haben, dann teilen Sie es uns zum Nutzen aller mit.

### **Urticalcin**

Freunde aus Kenya informierten uns im Juni über eine ausgezeichnete Erfahrung mit Urticalcin, die sie bei einer Bekannten mitbeobachten durften. Wir möchten diese unseren Lesern – ins Deutsche übersetzt – nicht vorenthalten:

«Auf dem Heimweg von einer Veranstaltung verunglückte der von ihr benutzte Bus, sie

brach sich dabei ihre Hüfte. Während Monaten musste sie im Spital liegen. Aber sie verzogte nicht.

Nach einigen Monaten wollte sie erneut eine Veranstaltung besuchen, wo ich sie dann traf. Sie konnte noch nicht gehen und litt starke Schmerzen. Die Ärzte sagten, dass es nicht gut ausheilen würde.

Als ich das hörte, gab ich ihr meinen ganzen Vorrat an Urticalcin und wies sie an, grosse Dosen davon zu nehmen. Anschliessend sah ich sie wieder für mehrere Monate nicht mehr.

Dann traf ich sie erneut in Nairobi, sie konnte wieder gut gehen, und sie erzählte mir, dass ihr Urticalcin wirklich sehr geholfen habe! Das machte mich sehr glücklich!»

Oftmals braucht es ein bisschen mehr Zeit, Geduld und Durchhaltewillen – aber dann erzielt man mit Naturmitteln einen durchschlagenden, anhaltenden Erfolg.

### **Körpergerechte Unterwäsche**

Unsere Unterwäsche tragen wir nicht nur aus hygienischen Gründen oder um uns im Winter vor Kälte zu schützen. Die Wäsche muss noch eine viel wichtigere Aufgabe erfüllen, nämlich den Wärmeaustausch des Körpers regulieren zu helfen. Nur eine aus Naturfasern bestehende Wäsche kann dieser Aufgabe gerecht werden, während Unterwäsche mit hohem Anteil an Kunstgewebe die Hautatmung behindert, den Schweiß «zurückschlägt» – wie man es im Volksmund sagt – und somit Erkältungen und das Auftreten von Ekzemen und Pilzerkrankungen begünstigt.

Gute Erfahrungen mit Unterwäsche mit einem hautgerechten Webmuster aus Baumwolle und reiner Wolle macht Frau G.H. aus L., die uns schreibt:

«Wir sind mit Ihrer Unterwäsche sehr zufrieden. Sie ist angenehm zu tragen, weich und saugfähig. Ich könnte sie nicht mehr missen.»

Mit einer derartigen gesundheitlichen Wäschequalität wird man der Haut einen guten Dienst erweisen, denn dieses wichtige Organ hat viele Funktionen zu erfüllen.

## **Heuschnupfen**

Von einem eifrigen, jahrelangen Leser der «Gesundheits-Nachrichten», P.R. aus Deutschland, haben wir einen netten Bericht erhalten:

«Einer meiner Söhne wurde durch den Heuschnupfen immer sehr geplagt, bis er mit Pollinosan echte Linderung verspüren konnte.»

Dies ist eine ausgezeichnete Information und spornst vielleicht andere ebenfalls zu einem Versuch an.

Der Brief geht dann jedoch weiter zum Thema

## **Kälberdurchfall**

«Vor etwa drei Wochen hatte ein Kalb im Stall den von den Landwirten gefürchteten Kälberdurchfall. Meine Frau, die sich in den Vogel-Heilmitteln sehr gut auskennt, gab mir den Rat, dem Kalb vor allem Carbo-Coffea (in der Schweiz Biocarbosan ge-

nannt, das ist Aktiv-Kohle) zu geben. Wir zögerten nicht und schütteten dem Kalb zweimal (abends und morgens) eine Messerspitze Pulver, mit ein wenig Wasser verrührt, ein.

Schon am nächsten Tag war der Kot wie dünner Brei und nach zwei weiteren Tagen war wieder alles normal.

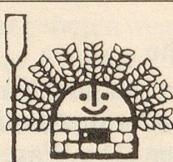
Wer diesen Kälberdurchfall kennt wird gut verstehen, wenn ich sage: Dankbar kann man da aufatmen, wenn man diese Wirkung sieht.

Diese Wirkung, auch bei einem Tier, hat mich zum Schreiben veranlasst.»

## **BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH**

Einladung zum öffentlichen Vortrag vom Dienstag, den 19. September 1989, 19.45 Uhr, im Vereinshaus Glockenhof, Sihlstrasse 33, Zürich.

Thema: Unsere Gesundheit ist angegriffen??? Stärkung unseres Immunsystems u.a.m.



# **Flockenbrot**

**A.Vogel** Originalrezept

In meiner langjährigen Praxis habe ich Beobachtungen machen können, dass Hafer in der Ernährung einen positiven Einfluss auf den Cholesterin-Spiegel im Blut hat. Jetzt haben Untersuchungen in den USA, England und Australien die Kleie des Hafers als den Teil isoliert, der verantwortlich ist für diese Heilwirkung. Studien haben nach dem regelmässigen Essen von Haferkleie erstaunliche Resultate gezeigt. Der Cholesterin-Spiegel hatte sich bis zu 25 Prozent gesenkt. Wie die Kleie genau die Senkung des Cholesterin-Spiegels bewirkt, ist man sich noch nicht im klaren. Vermutungen gehen darauf hinaus, dass lösliche Fasern, die reichlich in der Haferkleie zur Verfügung stehen, cholesterin-geladene Gallenflüssigkeit binden und somit dem Blutstrom entziehen.

Ich habe eine zuverlässige Hafermühle auch in der Schweiz gefunden, die Haferkleie herstellt. Jetzt steht mir nichts mehr im Wege, um mein «Flockenbrot Originalrezept A. Vogel» mit Haferkleie anzureichern.

Wie bisher enthält «Flockenbrot Originalrezept A. Vogel» folgende Zutaten: Ruchmehl, Roggen, Weizen, Gerste, Vollreis (alles aus biologischem Landbau), mit Joghurtkulturen angereichertes Magermilchpulver, biologisch gesäuertes Molkepulver, Meersalz, Bienenhonig, Sonnenblumenöl, Hefe und ab sofort auch Haferkleie.

Das «Flockenbrot Originalrezept A. Vogel» wird von Holle Nährmittel AG, Untertalweg 50, CH-4144 Arlesheim, hergestellt und ist in allen Reformhäusern und guten Lebensmittelgeschäften erhältlich. Falls Sie in dieser Hinsicht Schwierigkeiten haben, rufen Sie Holle AG an unter Telefon 061 / 723072, um zu erfahren, wo und wie Sie «Flockenbrot Originalrezept A. Vogel» beziehen können.