Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 5

Rubrik: Erfahrungen 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: 14.12.2025

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

Antwort geben. Der Organismus eines jeden Menschen reagiert individuell. Was der eine mit Leichtigkeit verträgt, schadet dem anderen. Deshalb wäre es völlig unsinnig, ja geradezu leichtfertig, eine Norm aufzustellen, denn viele Faktoren müssen hier berücksichtigt werden, wie Alter, Zustand und Funktionsfähigkeit der Leber sowie die Vererbung. Dies alles lässt sich aber nicht auf einen Nenner reduzieren.

Als theoretischen Anhaltspunkt nimmt man 60 bis 80 g reinen Alkohols an, dies entspricht ungefähr drei Flaschen Bier oder Dreiviertelliter Wein. Diese Alkoholmenge täglich getrunken genügt, um möglicherweise die Leber zu schädigen. Wo der Grenzwert angesetzt werden muss, ist kaum verbindlich zu beurteilen.

Es nützt auch nichts, wenn jemand meint, mit kräftiger Kost eine gute Unterlage für den Alkohol zu schaffen. Ganz unabhängig davon, gelangt der Alkohol über die Blutbahn in die Leber, denn in dieser «Entgiftungsstation» wird er ja abgebaut.

Genetisch bedingt ist wohl die Tatsache, dass bei einer Frau viel weniger, vielleicht schon ein knappes Drittel, also 20 bis 30 g reiner Alkohol genügt, um einen Leberschaden hervorzurufen.

Die letzte Phase der Lebererkrankung

Aus einer chronischen Leberentzündung, vor allem durch das Hepatitis-B-Virus und Alkoholmissbrauch, kann sich eine Leberschrumpfung, die Leberzirrhose, entwickeln. Im fortgeschrittenen Schrumpfungsstadium zerfallen die Leberzellen, es bildet sich Narbengewebe aus, wodurch die Durchblutung schwer beeinträchtigt wird. Schliesslich kommt es zu Blutstauungen und zu Bauchwassersucht. Im Endstadium bricht die Leberfunktion ganz zusammen und die Blutreinigung wird unterbunden. Nun können Giftstoffe ungehindert ins Gehirn gelangen und der Betroffene fällt in tiefe Bewusstlosigkeit.

Die «Leber als Regulator der Gesundheit» ist zum Titel des Buches gewählt worden, das A. Vogel der Pflege dieses erstaunlichen Laboratoriums, der Leber, gewidmet hat. Dort lesen wir:

«Die Länge des Lebens und die Gesundheit hängen vorwiegend von der Leber und ihrer Tätigkeit ab. Es ist daher zu unserem Nutzen, ein möglichst klares Bild ihres Aufgabengebietes zu erwerben.»

W. G.

Erfahrungen aus unserem Leserkreis

Im Einklang mit der Natur leben

Im Anschluss an meinen Brief an Sie, liebe Leserinnen, lieber Leser – in der Februar-Nummer der «Gesundheits-Nachrichten» 1990 – sind bei uns einige Zuschriften eingegangen, über die wir uns sehr gefreut haben. Wie damals versprochen, werde ich mit Ihnen weiterhin verbunden bleiben.

Eines dieser liebenswürdigen Schreiben finden Sie anschliessend – stellvertretend für alle:

«Ganz herzlich möchte ich Ihnen für Ihre wertvollen Ratschläge zum Vorbeugen und Heilen an gesunden und kranken Tagen danken. Ich kann es fast nicht in Worte fassen, wie sehr ich Ihre aus langer Erfahrung gesammelten Ratschläge und die von Ihnen hergestellten, umweltschonenden Naturheilmittel schätzen gelernt habe.

Wir sind eine Familie mit vier Kindern (1951, 1953, 1954 und 1956). Durch einen Welschland-Aufenthalt bei einer Vegetarierfamilie und nach einem Ihrer Vorträge in Bern hatte ich das Glück, viel über gesunde Kost und gesundes, naturgerechtes Verhalten zu lernen. Mein Mann schenkte mir vor fast 40 Jahren den ‹Kleinen Doktor›, der uns bald zu einem wichtigen, kostbaren Ratgeber und Helfer wurde. Die Kinderkrankheiten, die besonders im Kindergarten-Alter auftraten, sind alle sehr gut und ohne Komplikationen verlaufen, und

dies nur mit der Hilfe Ihres Buches und Ihrer Naturheilmittel, die ich damals noch im Reformhaus beziehen konnte.
So kam es, dass der Arzt, als unsere Kinder noch bei uns wohnten, nur einmal kommen musste, wegen eines Skiunfalls mit Knochenbruch. Und unsere Kinder sind lange zu Hause geblieben; bis ihre Ausbildungen sie selbständig werden liessen.
Eine unserer Töchter lebt seit 1977 in Istanbul und sie wird von uns mit Ihren Heilmitteln versorgt. Bei unserem letzten Besuch 1987 habe ich mit Freude entdeckt, dass dort, in ihrer Nähe, eine Drogerie einige Ihrer Heilmittel führt. Am Ladenfenster war es angeschrieben.
Für den Gedichtband ‹Des Lebens Fülle› von Frau Sophie Vogel-Sommer möchten wir Ihnen noch herzlich danken. Wir dürfen uns immer wieder an den schönen Gedichten erfreuen, die uns unsere Naturschönheiten näher bringen. Seit Jahren lesen wir mit grossem Interesse Ihre ‹Gesundheits-Nachrichten›.
Noch von Heilerfolgen möchte ich Ihnen berichten:
Vor ein paar Jahren begann mein rechter Daumen unkontrollierbare Zuckungen zu machen. Im Reformhaus am Kornhausplatz in Bern empfahl man mir Ihr ‹Wallwosan›. Nach einigen Einreibungen mit ‹Wallwosan›, meistens abends vor dem Schlafen, weil es dann gut wirken konnte, blieben die Zuckungen weg. Nun reibe ich ab und zu, besonders nach anstrengenden Handarbeiten, diese Tinktur vorbeugend ein. Ich bin froh, dass ich, ohne zu operieren, wieder zu einem gesunden Daumen kam.
Kürzlich bekam ich im Gesicht einen braunen Altersflecken. Eine leichte Kruste schien sich darauf zu entwickeln, die ich spürte, wenn ich mit dem Finger darüber fuhr. Mit dem Fingernagel kratzte ich diese Kruste ein wenig an und gab dann ‹Symphosan› darauf. Dies wiederholte ich einige Tage. Wie war ich erstaunt, als nach kurzer Zeit der braune Flecken mit der Kruste weg war!
Da mein Mann in der Jugend Gelbsucht hatte, ist er mit dem Essen, besonders wenn es auswärts ist, sehr empfindlich. Nun nimmt er oft Ihr ‹Boldocynara›. Es hilft ihm, und er möchte es nicht mehr missen.
Ich bitte Sie, mich zu entschuldigen, weil ich Ihnen erst heute geschrieben habe. Mein Mann und ich wünschen Ihnen weiterhin ein segensreiches Wirken, viel Gutes und Schönes.
Mit freundlichen Grüssen Frau R. B.»

Ernährung / Vogel-Müesli

Ein alter Freund, A. E. aus Augsburg, schrieb mir am 23. März 1990 eine ganz interessante Erfahrung. Er nimmt seit längerer Zeit jeden Morgen sein Vogel-Müesli. Es wird angereichert einmal mit Durian, dann wieder mit Kiwi und natürlich regelmässig mit einem geschälten, geraffelten Apfel sowie mit einer kleinen Orange.
Das Mittag- und Nachtessen richtet er ebenfalls nach den Grundsätzen, wie sie im «Kleinen Doktor» niedergelegt sind. Er schreibt wörtlich:
«Seit dieser Kur ist mein Wohlbefinden wieder lotrecht. Die jüngsten Blut-, Harn- und Stuhluntersuchungen ergaben wieder optimale Werte. Somit sei anzuführen, dass die Empfehlungen, die Speisemanieren ohne Weisszucker, Weissmehl, ohne Fleisch- und Wurstwaren, ohne die weissen Backwaren einzuverleiben, bestens sind. Dadurch erspart man sich eine Menge Ärger und der eigene Körper wird weitgehend von Schadstoffen freigehalten.»
Erscheint Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, diese Lebensweise – und der damit erzielte, befriedigende Erfolg – nicht nachahmenswert?

Schluckauf

Eine Leserin aus Bayern sandte uns Mitte Dezember 1989 folgenden interessanten Bericht:
«Ein hartnäckiger Schluckauf quält mich nun schon drei Tage ununterbrochen. Ich habe Schmerzen in der oberen Brust und unartikulierbare Laute aus dem Bauchraum. Der ganze Körper wird erschüttert, alles schmerzt. Mein Körper ist durch dieses Stossen und Würgen ganz entkräftet.
Ich habe bisher vergeblich versucht ein Me-

dikament, welches den Schluckauf beseitigt, zu erhalten.»
Von Bekannten erhielt die Patientin dann den Rat, abwechslungsweise Hafer- und Naturreisschleim einzunehmen.
Nach kurzer Zeit sind dann diese unangenehmen Erscheinungen – sicher aufgrund der Wirkung beider Pflanzenschleime – verschwunden. Wir hätten zusätzlich noch die Einnahme von Santasapina-Sirup empfohlen. Sollte man unter dem «Glucksi» in der Zeit leiden, wenn Lärchen und andere Nadelhölzer Knospen treiben, könnte man von diesen pflücken und sie zerkauen. Das zur Geltung kommende ätherische Öl würde mithelfen, die nervlichen Reaktionen des Schluckaufs zu beheben.

Akne

Viele Jugendliche leiden an Akne, besonders in der Pubertätszeit. Hormonelle Einflüsse spielen hier sicherlich eine grosse Rolle. Nach der Pubertät verschwinden die Hautpusteln meistens fast von selbst. Es treten aber auch schwere Fälle von Akne auf, die sich über Jahre hinziehen und für den Betroffenen eine körperliche und vor allem auch seelische Belastung bedeuten.
Eine erfreuliche Nachricht erhielten wir von Frl. M. H. aus F., die uns schreibt:
«Mein Name ist M. H., und ich bin 23 Jahre alt. Ich habe viele Jahre Probleme mit meiner Akne gehabt. Aber nun habe ich Ihre Echinacea-Creme und Echinaforce-Tropfen probiert. Meine Haut ist wesentlich besser geworden.
Dafür will ich Ihnen bestens danken! Ich habe auch mit grossem Interesse das Buch ‹Der kleine Doktor› gelesen.»
Die betroffenen Hautstellen werden zwei- bis dreimal täglich mit Echinaforce betupft und am Abend wird Echinacea-Creme leicht aufgetragen.
Auch die Homöopathie kennt einige Mittel, zum Beispiel Graphites D6, Sulfur D4, Abrotanum D4, von denen eine Besserung zu erwarten ist. Zusätzlich kann man zur Blutreinigung Stiefmütterchen- und Brennnesseltee trinken, je zur Hälfte gemischt.
In der Ernährung lässt man alles weg, was aus Fabrikzucker (weisser und auch brauner Zucker) und aus Auszugsmehl (weisses Mehl) hergestellt ist, also auch gesüsste Getränke aus künstlichen Fruchtsäften, Süssigkeiten jeder Art und Schokolade.
Im Vordergrund der Ernährung stehen Vollkornerzeugnisse, Vollreis, gedämpftes Gemüse, Rohkost und Obst. Diese Ernährung wird mit Hefeflocken ergänzt.

Ringelblumen-Salbe

Von einer Leserin der «Gesundheits-Nachrichten» aus Hamburg erhielten wir eine interessante Mitteilung über Erfahrungen mit Ringelblumen-Salbe:
«Damit habe ich Knötchen auf der Brust und Verdickungen unter der Brust und nach dem Rücken zu weggebracht. Ich behandle auch meine Aderbeine (Krampfadern) damit. Habe ich Knieschmerzen, reibe ich sie damit ein. Ebenfalls hat sie mir bei meiner Fussverstauchung ausgezeichnet geholfen.»
Da wir schon oft gleiche und ähnliche gute Erfahrungen mit Ringelblumen-Salbe erzielen durften, möchten wir unsere Leser doch auf dieses hervorragende Naturprodukt aufmerksam machen.

BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zum öffentlichen Vortrag:
Dienstag, 15. Mai 1990, 19.45 Uhr,
Vereinshaus Glockenhof, Sihlstr. 33, Zürich.
Thema: Der Wert der Schüssler'schen Mineralien in der Gegenwart und Zukunft.

Erholsamer schlafen im natürlichen Vitalana-Bett!
Bettgestelle und Roste aus massivem Holz, ohne Giftstoffe und Metallteile ☆ Naturmatratzen ☆ Decken, Kissen, Unterbetten aus reiner Merinowolle oder Tussah-Seide ☆ Schlafplatzausmessungen nach traditionellen Methoden und mit modernsten elektronischen Messgeräten.
Fordern Sie unseren Gratis-Katalog an!
VitaLana
Röcker + Neff
Burgstrasse 2
8604 Volketswil
Tel. 01 / 945 33 01
od. 01 / 937 16 92
Das Beste für einen gesunden Schlaf