

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 6

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: 22.01.2026

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

elementen eine Keimdrüsenschwäche auslösen kann, so dass unangenehme Alterserscheinungen auftreten können. Ja, dass sogar bei der Degeneration von Zellen, bei Krebs, ein Mangel an Spurenelementen eine Rolle spielt.

Von Dr. Nieper aus Hannover habe ich erfahren, dass Spurenelemente sogar in der Herztherapie eine Rolle spielen. Den Ar-

beiten eines Forschungsteams habe ich entnommen, dass alle Bewohner der zentral-europäischen Staaten durch Mangel an Spurenelementen geschädigt werden und eine Rückkehr zur Vollwertnahrung eine dringende Notwendigkeit sei. Das muss immer wieder betont werden, um auch den Umweltschädigungen besser begegnen zu können.

AV

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Verbesserte Blutbeschaffenheit

Welche Heilkräuter können die Blutbildung fördern und Eisenmangel verhüten? Es sind dies die Luzerne, die Brennessel und der Hafer. Aus diesen drei Bestandteilen setzt sich ein Komplexmittel zusammen. Dieses Naturheilmittel nahm Frau F. A. aus S. ein und konnte damit die Eisenwerte des Blutes verbessern. Den Erfolg erwähnt Frau A. in ihrem Brief. Sie schreibt uns: «Der Eisengehalt meines Blutes ist, wie im November letzten Jahres festgestellt wurde, auf den Wert von 8,3 gesunken. Nach dreimonatiger Einnahme von täglich 3×5 Tabletten Alfavena (Hausspezialität) hat sich der Wert auf 11,1 erhöht. Ich muss allerdings gestehen, dass ich fast 1½ Monate hindurch diese Tabletten nicht zu, sondern oft erst lange nach den Mahlzeiten gelutscht habe. Das war wohl falsch. Ich werde also jetzt mit der von Ihnen angegebenen Einnahmeart weitermachen. Da ich aber mein ganzes Leben hindurch an Eisenmangel gelitten habe und nichts dafür tun konnte, weil alle Präparate meine Verdauung störten, erlaube ich mir die Anfrage, ob ich Alfavena auch nach einem Normalanstieg des Eisengehaltes weiter zuführen oder eventuell kurweise einnehmen kann, ohne Schaden zu nehmen? Oder sollte ich dann die Tabletten etwas reduzieren? Grundsätzlich bin ich aber glücklich und dankbar, dass ich ein solch bekömmliches und sicher hilfreiches Mittel mit Ihrer Hilfe kennengelernt habe.»

Wenn eine Verbesserung der Blutwerte eingetreten ist, kann man die Dosierung auf die Hälfte herabsetzen und ohne Nebenwirkungen befürchten zu müssen, weiter einnehmen, bis sich der Eisengehalt des Blutes stabilisiert hat. Wer zu Blutarmut neigt, wird sich auch bemühen, eisenhaltige Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Dazu zählen einige Getreidearten wie Buchweizen, Gerste, Malzkeime, Mais, Haferflocken, Sojamehl und Weizenkeimlinge. Besonders viel Eisen kommt in Endivien, Lauch, Rotkohl, Grünkohl und in Roten Beeten vor.

Krankhafte Folgen übermässiger Magensäureproduktion

Die Speiseröhre kann sich unter Umständen entzünden, wenn ständig zu viel Magensäure aufsteigt und wenn die zarten Schleimhäute der Speiseröhre permanent gereizt werden. Das lästige brennende Gefühl in Magen und Speiseröhre, das sogenannte Sodbrennen, entsteht nach dem Genuss von Speisen, die die Bildung der Magensäure besonders fördern, zum Beispiel Süßigkeiten, Alkohol, Bohnenkaffee und scharfe Gewürze. Das Sodbrennen kann krankhafte Formen annehmen, wenn der Schliessmuskel erschlafft und die Magensäure anhaltend aufsteigen kann. Über eine solche Situation berichtet uns Frau J. V. aus H.:

«Gerne will ich Ihnen schreiben, welche

grossartigen Resultate Ihre Medikamente bewirkten. Die Medikamente Gastronol (täglich dreimal zwei bis vier Tabletten eine halbe Stunde vor dem Essen) und Mercurius solub. D4 (täglich dreimal zwei Tabletten) und vor allem die Birkenasche haben mir in Verbindung mit der Massage sehr geholfen.

Im April dieses Jahres verweigerte ich eine Operation und nahm Ihre Medikamente ein. Ich wollte jetzt die Kontrolle abwarten und Ihnen dann schreiben. Das Aufstossen der Magensäure ist weg und die Stimme fällt auch nicht mehr aus, was vor allem der Birkenasche zu danken ist, welche für mich unentbehrlich geworden ist. Dadurch kommt die Magensäure nicht mehr hoch, so dass die Stimmbänder nicht mehr erreicht werden. Die Operation, welche mir 60 Prozent Chancen gab, um eine Besserung zu erreichen, ist jetzt nicht mehr nötig und die Speiseröhre ist nicht mehr entzündet.

Es braucht nur viel Zeit um zu lernen, welche Nahrungsmittel ich vertragen kann und welche ich nicht essen darf.»

Nun werden unsere Leser fragen, um welche Massage es sich hierbei handelt. Jeder kann sie selbst ausführen. Morgens nach dem Aufwachen bleibt man auf dem Rücken liegen. Dann wird vom Brustbein abwärts bis zum Nabel mit den Handballen beider Hände abwechselnd die Bauchdecke zwei bis drei Minuten lang leicht massiert. Zusätzlich kann eine Massage um den Nabel herum in Uhrzeigerrichtung vorgenommen werden. Die Dauer dieser Massage beträgt zirka zwei Minuten. Wichtig ist es – wie Frau V. uns schreibt – die richtige Auswahl der Ernährung zu treffen und die Nahrungsmittel zu meiden, die Magensäure verursachen.

Was hilft bei Hautirritationen?

Soeben erhielten wir von Herrn Ch. B. aus M. einen Brief, der uns über einen erstaunlichen Erfolg mit Thuja-Tinktur informiert. Herr B. schreibt uns folgendes:

«Wir benützen schon seit Jahren Ihre Produkte. Wir haben auch schon gute Erfolge erzielt, vor allem bei meiner Mutter, die

9 jahrelang eine Wunde im Gesicht hatte und die schon fast so gross wie eine Mark war, und einfach nicht heilen wollte. Der Hautarzt wollte eine Hautverpflanzung machen und als wir auf den Termin warteten, lasen wir in den «Gesundheits-Nachrichten» über das Thuja. Wir haben es gleich angewandt und in vier bis sechs Wochen war die Wunde verheilt.

Wir konnten es fast nicht glauben.» Thuja hilft auch bei Warzen. Die betroffenen Stellen werden mehrmals täglich betupft. Die Anwendung muss jedoch über längere Zeit, das heisst über mindestens drei Monate durchgeführt werden. Wenn der Erfolg ausbleibt, dann liegt es manchmal daran, dass man die Anwendung unterbrochen hat. Besonders Jugendliche lassen sich in dieser Hinsicht leicht ablenken.

Bevor man eine Selbstbehandlung wegen irgendeiner Hautirritation vornimmt, sollte man zuerst die Diagnose feststellen. Auf den ersten Blick harmlos aussehende Hautveränderungen können sich unter Umständen als bösartig erweisen.

Merken wir uns: Zuerst kommt die Diagnose, dann die Behandlung!

Regelbeschwerden

Verhältnismässig viele Frauen leiden unter Regelstörungen, die zum Beispiel mit Krämpfen verbunden sind. Es gibt Naturheilmittel, die dazu beitragen können, die Krämpfe aufzulösen. Damit ist noch lange nicht die Ursache der Krämpfe, wie venöse Stauungen und Funktionsstörungen der Keimdrüsen, behoben. Auf jeden Fall bedeuten entspannende und krampflösende Mittel schon eine wesentliche Hilfe.

Mit einem Naturheilmittel machte Frau A. F. aus L. gute Erfahrungen. Sie schreibt uns:

«Wenn mir meine Gesundheit Probleme macht, dann nehme ich immer Ihr Buch «Der kleine Doktor» zur Hand und habe schon so manches gefunden, was mir sehr geholfen hat.

Zum Beispiel habe ich, seit ich die Peta-dolor-Tabletten nehme, kaum mehr Regelbeschwerden. Überhaupt waren dies die

ersten Tabletten, die ich vertragen habe. Bei anderen Präparaten verschwanden zwar die Schmerzen, aber die Blutung hörte auch auf, so lange wie die Tablette wirkte.» Obwohl nach Einnahme von Petadolor die Linderung der Regelbeschwerden eintreten kann, sollte man zuerst versuchen, die Ursache der Störung zu beseitigen.

Schädliche Haushaltgeräte

Unter diesem Titel erschien in den März-«Gesundheits-Nachrichten» ein Artikel. Mit Datum vom 27. April 1990 erreichte uns eine Zuschrift vom FEA Fachverband Elektroapparate für Haushalt und Gewerbe Schweiz, die wir Ihnen auszugsweise nicht vorenthalten möchten. Denn nur mit Kenntnis aller Fakten kann der Einzelne entscheiden, ob ein Mikrowellengerät für ihn von Vorteil ist.

«Insbesondere der Abschnitt über Mikrowellengeräte ist dazu geeignet, die Bevölkerung unnötig zu verunsichern und ein generell vorhandenes Gefahrenpotential bei Mikrowellen herbeizureden. Wir können an dieser Stelle darauf hinweisen, dass Mikrowellengeräte einer besonders anspruchsvollen Prüfung unterzogen werden, bevor sie in den Verkauf gelangen. Ein Verriegelungskontakt stoppt automatisch die Mikrowellenzufuhr, sobald die Gerätetür geöffnet wird. Im Gerät selber befinden sich zusätzlich zwei Sicherheitsschalter, welche unabhängig voneinander das Magnetron ausser Betrieb setzen, sobald die Türe geöffnet wird. Die Türe selbst muss einen Lebensdauertest von mindestens 100000 Schliessvorgängen überstehen, eine Zahl, die in der Praxis kaum je erreicht würde.»

Naturheilmittel und natürliche Ernährung

Vor wenigen Tagen traf der nachfolgend abgedruckte Brief bei uns ein. Wir haben uns sehr darüber gefreut und möchten ein bisschen dieser Freude auch an Sie, liebe Leserinnen und Leser, weitergeben:

«Es ist sehr schade, dass Sie Ihre «Gesundheits-Nachrichten» in jüngere Hände übergeben wollen*. Das, was Sie für die Menschen auf der ganzen Welt durch Ihre monatliche Zeitschrift und durch Ihre

Bücher tun und getan haben, lässt sich nicht mehr in Worte kleiden. Ich lese seit zehn Jahren Ihre «Gesundheits-Nachrichten» und habe ausser dem «Krebs-Buch» all Ihre Bücher. Am eigenen Leib habe ich erfahren, was es für einen bedeutet, wenn die Ärzte nicht mehr weiter wissen – wenn man dem Tod näher steht als dem Leben – und Ihre Bücher, Ihr Rat und Ihre Hilfe darin, einem wieder ein neues Leben ermöglichen.

Eine Dysbakterie im Darm löste bei mir eine Leberfunktionsstörung aus. Die Ärzte konnten sich aber nicht vorstellen, was mir fehlte. Durchfall und Verstopfung lösten sich anfangs ab, dann ein halbes Jahr lang nur noch Durchfall. Ich nahm 12 kg ab und sah schliesslich aus wie ein Skelett.

In meiner Verzweiflung schrieb ich an Sie. Dies war vor anderthalb Jahren. Von einem Ihrer Mitarbeiter bekam ich ein Antwortschreiben. Es wurden mir Leber-Galle-Tropfen, Papayaforce und Acidophilus-Pulver empfohlen. Durch meinen Fehler in der Ernährung bewirkte Ihre Medizin in den ersten vier Wochen nichts. Erst nachdem eine Heilpraktikerin anhand der Augendiagnose festgestellt hatte, was mir fehlte, besorgte ich mir Ihr Buch «Die Leber als Regulator der Gesundheit».

Von diesem Tag an ging es mit mir bergauf. Seither habe ich auch keinen Durchfall mehr. Allmählich merkte ich auch, wie Ihre Medizin zu wirken begann. Inzwischen habe ich wieder ein Normalgewicht. Mir geht es bestens. Ich fühle mich wie neugeboren – dank Ihrem Wissen, das Sie nicht für sich behalten, sondern in Form Ihrer Bücher an uns alle weitergegeben haben. Ihr tiefer Glaube hat Sie dabei offenbar begleitet. Die theologischen Themen, die Sie des öfters mit eingefügt haben, zeigen eine Grösse, von der sich so mancher eine Scheibe abschneiden könnte.

Danke, dass es Sie gibt.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Mitarbeitern noch viele Jahre der Gesundheit.

Mit freundlichen Grüssen Frau R. B.»

*) (Anmerkung: Mit dieser Aussage ist jedoch nicht gemeint, dass ich mich in Zukunft in den «Gesundheits-Nachrich-

ten» überhaupt nicht mehr zu neuen Erfahrungen äussern würde. Ich hoffe, mit einzelnen Artikeln noch lange Zeit dabei sein zu können. Vor allem habe ich aber die administrativen, sehr zeitraubenden Belange an meine bewährten Mitarbeiter übergeben.)

Dieser Brief zeigt wieder einmal deutlich, dass das Einnehmen von Naturheilmitteln allein nicht ausreicht. Die Ernährungs- und Lebensweise müssen geändert und den natürlichen Anforderungen angepasst werden. Erkannte Fehler sind auszumerzen. In all meiner Literatur habe ich dies, aufgrund Jahrzehntelanger Erfahrung, immer und immer wieder betont und erklärt.

Es genügt nicht, die guten Ratschläge und Erkenntnisse zu kennen – man muss sie auch konsequent verwirklichen und einhalten.

Das Lebenswerk des grossen Naturheilkundepioniers, Ernährungstherapeuten und Unternehmensgründers

Dr. h. c. A. Vogel am Schweizer Fernsehen

Unter dem Titel «Die Natur heilt alles – Alfred Vogel und die Naturheilkunde» strahlt das Schweizer Fernsehen

am 30. Mai und am 1. Juni 1990,
jeweils um 16.10 Uhr

einen 45minütigen **Dokumentarfilm** aus. Er wurde an den Schauplätzen des Wirkens von Dr. Vogel gedreht. Er gibt einen faszinierenden Einblick in die überlieferte europäische Volksheilkunde und die von einem leidenschaftlichen Natur- und Menschenfreund auf zahlreichen Forschungsreisen entdeckten neuen Heilpflanzen.

Der wunderschön gestaltete, künstlerisch und inhaltlich hochstehende Film ist auch als **Video-Kassette** erhältlich. Preis: Fr. 45.–. Bestellungen bei A. Vogel GmbH, 9053 Teufen.

BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zum öffentlichen Vortrag:
Dienstag, 19. Juni 1990, 19.45 Uhr, im
Vereinshaus Glockenhof, Sihlstr. 33, Zürich.
Thema: Was sagt uns Dr. Schüssler bei ver-
schiedenen Erkrankungen? Diskussion.
In den Monaten Juli und August finden keine
Zusammenkünfte statt. Schöne Ferien!

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!



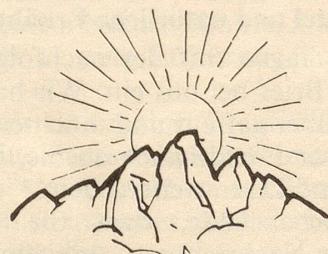
Röcker + Neff
Burgstrasse 2
8604 Volketswil
Tel. 01 / 945 33 01
od. 01 / 937 16 92

Das Beste für einen gesunden Schlaf

S O G L I O

SOGLIO-PRODUKTE
Umfassender Hautschutz
und intensive Pflege

Speziell für die
empfindliche Haut
sparsam – kostbar



**Wirkkraft
aus dem Bergell**

Versand A. Vogel GmbH
9053 Teufen, Telefon 071 331023