

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 10

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: 12.01.2026

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

hoch. Vor allem müsse man auf den Phytatgehalt der Nahrungsmittel achten, denn diese seien für die Ausschwemmung der Mineralstoffe und Spurenelemente verantwortlich. Deshalb müsse man bei Nahrungsmitteln mit hohem Phytatgehalt (wie zum Beispiel Naturreis, Sojakonzentrat oder Nüssen) besonders aufpassen.

Mit solch mangelhaften, immer nur Teilespekte aus einem ganzheitlichen Thema herausgreifenden Berichten schadet man mehr, als dass man zu einer wirklichen Aufklärung über die Ernährungszusammenhänge beiträgt. Allein schon die Tatsache, dass heutzutage immer mehr Breiten- und vor allem auch Spitzensportler auf eine vorwiegend vegetarische Vollwerternährung umstellen, müssten doch Leute, denen die ausgewogene Versorgung der Menschen mit Nahrungsmitteln ein Anliegen ist, aufhorchen lassen. So hat zum Beispiel im letzten Juni ein 80jähriger Mann, der seit Jahrzehnten Vollvegetarier ist, den traditionsreichen 100-Kilometerlauf von Biel absolviert. Und er denkt noch lange nicht daran, mit dem Laufen aufzuhören. Die Phytate, die in dem NZZ-Bericht als möglicherweise «gefährlich» dargestellt wurden, sind in pflanzlichen Lebensmitteln weit verbreitet. Sie befinden sich in vielen Getreidearten, insbesondere in den Kleiebestandteilen. Das sogenannte Phytin bildet zusammen mit Kalzium, Eisen und Zink eine Bindung, die in der Verdauung nicht aufgelöst werden kann. Deshalb kann dies die Mineralstoffaufnahme verringern. Doch sind solche Erklärungen für einen ganzheitlich denkenden Menschen absolut unerheblich. Er ernährt sich ja nicht ausschliesslich von Getreide, beispielsweise Vollwertreis, sondern achtet auf Ausgewo-

genheit und Vielseitigkeit und möglichst naturbelassene Lebensmittel. Dadurch wird eine Unterversorgung des Körpers mit einzelnen Nährstoffen praktisch ausgeschlossen.

Tatsächlich enthält der Naturreis gegenüber dem polierten Reis etwa viermal soviel Phytin, aber andererseits auch zweimal soviel Gesamtmineralstoffe wie der weisse Reis. Also zeigen alle diese Betrachtungen einzelner Stoffe ein schiefes Bild der Wirklichkeit. Naturreis gehört zu einer gesunden Vollwerternährung, und über grosse gesundheitliche Erfolge mit einer Naturreisdiät haben wir schon öfters berichten können.

Viele neuere Untersuchungen bestätigen im übrigen, dass die – von Vertretern des Fleischkonsums immer wieder geschrückte – Angst, als Vegetarier ungenügend ernährt zu sein, absolut unbegründet ist. Im Gegenteil: So hat eine Forschungsarbeit des deutschen Bundesgesundheitsamtes, in der der Gesundheitszustand von Vegetariern untersucht wurde, ergeben, dass eine vegetarische Ernährung das Auftreten der bekannten Risikofaktoren von Herz- und Kreislaufkrankheiten und damit diese selbst verhindern oder verringern kann. Die Forscher vergleichen die Vegetarier auch mit gesundheitsbewussten Nichtvegetariern und konnten den Nachweis erbringen, dass klare gesundheitliche Vorteile der Vegetarier existieren. Bei über 70 Prozent der vegetarisch lebenden Männer, aber nur bei knapp 40 Prozent der nichtvegetarisch lebenden Männer wurde ein Cholesterinwert von unter 200 mg/100 ml festgestellt. Und Cholesterinwerte von über 250 mg/100 ml kommen bei den Nichtvegetariern fünfmal häufiger vor.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Grosses Lob für «Vogel»-Produkte

Ende Juli erhielten wir von Frau M. Z. aus P. einen Dankesbrief, der uns enorm freute, und der uns für die Zukunft wiederum Ansporn sein wird. Auszugsweise möchten wir Sie teilhaben lassen:

«Seit langem wollte ich Ihnen danken für den Gedichtband «Des Lebens Fülle», es ist ein schönes, sinnvolles Büchlein. Ich selber besitze den «Kleinen Doktor» schon seit 40 Jahren. Ich habe meinem Sohn und meiner Tochter sowie weiteren

Verwandten je ein Exemplar geschenkt. Dieses Buch hat den Ehrenplatz im Bücherschrank.

Ich bin nun 86 Jahre alt, habe manches mitgemacht, und immer haben mir die «Vogel»-Produkte unterstützend geholfen. Ich habe seit 20 Jahren Arthrose, zuerst Arthritis.

Vor 16 Jahren hatte ich eine Hüftoperation, innert dreier Wochen dieselbe nochmals wegen eines Kunstfehlers, das war schlimm. Nun möchte ich Ihnen berichten, was ich alles schon angewandt habe und noch verwende: Jahrelang Symphosan zum Einreiben, Echinaforce zum Gurgeln und für alle Wunden. Haarscharf schnitt ich mich in den Daumen, dem Knochen entlang mit dem Beil, sofort machte ich einen dicken Verband mit Echinaforce, ein paar Stunden nachher einen frischen, und in drei Tagen war alles schön zusammengeheilt.

Vor vielen Jahren hatte ich ab und zu Kieferhöhlen-Entzündungen, mit verschiedenen Auflagen brachte ich diese soweit weg, bis sie von neuem anfingen.

Dann las ich im «Kleinen Doktor» von den Mitteln Silicea, Cinnabaris, Hepar sulfuris, das sind Wundermittel. Wenn es mich wieder einmal erwischt, besonders im Winter, dann greife ich sofort zu diesen drei. Und nun, wenn man im Alter noch einen klaren Kopf und ein gutes Gedächtnis haben will, – ich nehme jeden Morgen 30 Tropfen Ginkgo biloba, 15 Tropfen Viscum album, das tut mir gut. Ich helfe meinem Sohn noch ein klein wenig im Büro.

Urticalcin nehme ich seit vielen Jahren, Crataegisan habe ich mit Erfolg bei nervösen Herzbeschwerden angewendet.

Im Winter hatte ich öfters hartnäckigen Husten, den ich gänzlich mit Santasapina verlor.

Bambu-Kaffee und Molkosan brauche ich auch. Mit Molkosan spüle ich den Mund, wenn ich ins Bett gehe, oder ich gebe es ins Mineralwasser zum Essen.

Neuerdings brauche ich Toxeucal als Abwechslung zu meinen verschiedenen Rheumasalben, dies tut mir gut.

Avena sativa brauche ich auch, Boldocynara wenn nötig nach dem Essen. Euroforce neh-

me ich bei Überlastung, ist auch ein gutes Schlaflmittel (40 Tropfen).

Die «Gesundheits-Nachrichten» sind mir sehr lieb geworden, habe das Heftli auch für meine Tochter abonniert, man kann viel daraus lernen.»

Ist es nicht eine wahre Freude diesem Brief zu entnehmen, dass es für viele Gesundheitsprobleme das passende und erfolgversprechende «Vogel»-Mittel gibt?

Wir hoffen, Sie alle freuen sich mit uns über diese positiven aufmunternden Zeilen. Wir sind dankbar dafür.

Positiver Nebeneffekt

Über ihre bemerkenswerte Erfahrung mit natürlichen Mitteln berichtet uns Frau E. B. aus O. Ihren Brief wollen wir unseren Lesern nicht vorenthalten. Frau B. schreibt uns folgendes:

«Ich muss mich heute mit Dank an Sie wenden, auch wenn Sie mich nicht persönlich kennen. Durch Frau L. S. lernte ich diesen Sommer die «Gesundheits-Nachrichten» kennen. Ich bestellte sie sofort und habe schon häufig Nutzen daraus gezogen. Nun habe ich vor zirka vier Wochen gegen eine beginnende Erkältung Echinacea und Ihre Nierentropfen eingenommen. Die Erkältung war innerhalb einer Woche weg, die Stirnhöhlen klärten sich, und ein Nebeneffekt, den ich mir nur dadurch ausgelöst vorstellen kann: Meine über Jahre (!) kalten Füsse und Hände sind wunderbar warm. Warme Hände und Füsse kannte ich kaum noch. Ich hatte diesbezüglich schon viel ausprobiert – ohne Erfolg.

Da ich ansonsten nichts umgestellt habe (Ernährungsumstellung erfolgte vor zirka fünf Jahren), kann ich dieses «Wunder» nur darauf zurückführen.

Jedenfalls – vielen Dank!

Und nochmals auch herzlichen Dank an Ihre Mitarbeiter, die ich am «Tag der offenen Tür» kennenlernen durfte. Ihr voller Einsatz und die freundliche Aufnahme haben mich sehr beeindruckt. Offensichtlich geht Ihre Ausstrahlung auch in das Werk und in die Produktion. Wo immer ich Gelegenheit habe, gebe ich meine guten

Erfahrungen weiter! Gute Wünsche für Sie und Ihre Mitarbeiter!»

Die Pestwurz

Petasites officinalis, wie die Pestwurz mit dem lateinischen Namen heisst, gilt seit dem Altertum als ein zuverlässiges Neuro-Sedativum und Spasmolyticum. Anders ausgedrückt vermag die Pestwurz erregte Nerven zu beruhigen und zugleich nervlich bedingte Krämpfe zu lösen. Auch Hildegard von Bingen, eine der grossen Frauengestalten des Mittelalters, erwähnt die Pestwurz in ihren medizinischen Werken, in denen sie schon vor 900 Jahren eine fortschrittliche Naturlehre entwickelte.

Herr J.B. aus B. bestätigt uns die gute Wirkung der Pestwurz an seiner Frau, die an «einem allergischen – wie er schreibt – Kopfweh» gelitten hatte.

«Dieses Kopfweh konnten wir sehr bald mit den Petadolor-Dragees (früher Petadolex) beseitigen. So habe ich Petadolor immer wieder empfohlen, und es wird vom Arzt auch verschrieben.»

Petadolor kann man auch bei Migräne, Neuralgien, wetterbedingtem Kopfweh und bei Magen- und Gefässkrämpfen anwenden. Je nach Schwere der Beschwerden wird die Dosierung bestimmt. Da Petadolor pflanzlichen Ursprungs ist, besteht keine Gefahr für Nebenwirkungen oder gar für eine Abhängigkeit.

Lokale Warzenbehandlung

Warzen entstehen durch ein Virus. Oft versucht man die Warze wegzukratzen. Kommt es dabei zu einer Blutung und gelangt das Blut auf eine andere Stelle, so können auch dort neue Warzen entstehen. Warzen sollte man in Ruhe lassen.

Ein bekanntes Naturmittel gegen Warzen ist Tuja-Tinktur (in Praxen in Teufen erhältlich). Damit wird die Warze mehrmals täglich betupft. Sitzt die Warzen an den Händen, die während des Tages öfters gewaschen werden, dann muss man das Betupfen häufiger vornehmen.

Die Anwendung muss aber ohne Unterbrechung durchgeführt werden, sonst ist

der Erfolg in Frage gestellt. Besonders bei Kindern und Jugendlichen ist dies der Fall, da man bei ihnen das tägliche Betupfen leicht vergessen kann.

Die Behandlung der Warzen dauert verhältnismässig lange, mindestens drei Monate. Der Erfolg kann sich aber schon nach einer kürzeren Behandlungsdauer einstellen, worüber uns Herr U. M. aus H. berichtet: «Vielleicht erinnern Sie sich noch an meine Tochter, welche vor einigen Jahren durch ihren Tip etwa 24 Warzen an der Hand, praktisch innerhalb von drei Wochen, verlor. Meine Tochter ist heute absolut beschwerdefrei.»

In der Volksmedizin gibt es noch andere Warzenmittel. Eines davon ist das Schöllkraut (*Chelidonium majus*), das überall an Zäunen und Mauern wächst. Am besten wirkt der gelbliche Saft der frischen Pflanze. Es genügen ein bis zwei Tropfen, die auf die Warze aufgetragen werden. Zuverlässig soll auch das Auflegen von Knoblauchscheiben sein, ein Mittel, das man in jedem Haushalt zur Verfügung hat.

Ein Hilferuf

Von einer Leserin der «Gesundheits-Nachrichten» erhielten wir die Mitteilung, dass sie an Sklerodermie leidet, das heisst an einer krankhaften Quellung des Bindegewebes, bei der die Haut hart und dünner wird. Diese Krankheit ist der Behandlung schwer zugänglich. Nun wendet sich Frau Sch. an unsere Leser und schreibt:

«In den «Gesundheits-Nachrichten» lese ich immer aufmerksam die Berichte von Lesern. Darin finde ich fast jedesmal eine Anregung, einen Vorschlag für ein Gebiet, das ich entweder noch nicht kannte oder vielleicht vergessen hatte.

Und nun schaue ich aus nach Ratschlägen, welche die Krankheit Sklerodermie betreffen. Die Krankheit ist sehr selten, und die klassische Medizin weist sie ein in den grossen Kreis rheumatischer Immun-Krankheiten. Man kennt noch keine Heilmittel dagegen. Haben Sie eventuell schon Patienten mit dieser Krankheit behandelt, oder ist vielleicht unter den Lesern der «Gesund-

heits-Nachrichten» jemand, der sich da ein wenig auskennt?

Ich wäre ausserordentlich dankbar für Hinweise, bezüglich Nahrung, Lebensweise, Sonnenbaden usw.

Ich freue mich über jede Antwort und sage schon jetzt vielen Dank dafür.»

Es wäre erfreulich, wenn jemand aus unserem Leserkreis Frau Sch. diesbezüglich seine Erfahrungen mit Sklerodermie mitteilen würde. Auf diese Weise können sich unsere

Leser, aber auch solche, die die «Gesundheits-Nachrichten» nicht regelmässig beziehen, gegenseitig helfen.

Heute möchten wir noch eine andere Frage an Sie, liebe Leserinnen und Leser, richten: Was halten Sie davon, wenn wir in den «Gesundheits-Nachrichten» der gegenseitigen

Hilfe und dem Erfahrungsaustausch einen festen Platz einräumen würden?

Dies könnte zum Beispiel unter der Rubrik «Leser helfen Lesern» geschehen. Sicherlich ein nützlicher Beitrag in allen Belangen der Gesundheit, aus dem jeder von uns Nutzen ziehen würde.

Wie stehen Sie zu diesem Vorschlag?

Schreiben Sie uns bitte, damit wir erfahren, ob Interesse an dieser Idee besteht. Selbstverständlich werden wir bei der gegenseitigen Hilfsaktion auf strengste Diskretion achten.

Knochenhautentzündung

Die Periostitis, wie die Knochenhautentzündung in der Fachsprache genannt wird, ist eine schmerzhafte und langwierige Erkrankung. Als Ursache kann vor allem Überanstrengung bei sportlichen Aktivitäten, einseitige körperliche Belastung, Abkühlung, aber auch bakterielle Infektion erkannt werden.

Als eine der wichtigsten Massnahmen erfolgt die Ruhigstellung des befallenen Knochengliedes. Man wird zum Beispiel den Arm in der Schlinge tragen, um jede weitere Reizung zu vermeiden.

Im akuten Stadium der Entzündung sind kühlende Umschläge angezeigt, Lehmwickel und das Auflegen gequetschter Kohlblätter (Mailänder Kohl). Wie es bei

dieser Erkrankung Frau Ch. H. aus L. ergangen ist, das berichtet sie uns in ihrem Brief:

«Im Januar 1989 bat ich Sie um Rat; Grund, eine langwierige Knochenhautentzündung im linken Ellenbogen, die trotz verschiedener Behandlungsmethoden bei mehreren Ärzten nicht besser wurde. Heute möchte ich Ihnen einen Bericht über den Heilungsverlauf geben und mich für Ihre Ratschläge vom 28.2.89 bedanken.

Ihre Empfehlungen 3mal täglich 5 bis 10 Tropfen Apis D4 und 3mal 2 Tabletten Mercurius einzunehmen, habe ich strikt eingehalten (in Praxen in Teufen erhältlich). Außerdem rieb ich meinen Ellenbogen morgens und abends mit Symphosan ein.

Nachdem ich ab Mai 89 eine deutliche Verbesserung spüren konnte, entschloss ich mich, auch die weitere Behandlung mit Urticalcin und Silicea D6 anzugehen. Ausdauer und Konsequenz haben Ihre Behandlungsvorschläge zur Beseitigung einer hartnäckigen Erkrankung bestätigt.»

Übermässiges Schwitzen

Diese unangenehme Erscheinung kann verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel Wechseljahre, Nervenschwäche oder Überfunktion der Schilddrüse. Vermehrte Schweißabsonderung kann auch psychosomatisch bedingt sein. Oft erweisen sich Naturheilmittel als sehr wirksam, besonders wenn das vegetative Nervensystem an Schweißausbrüchen beteiligt ist. Eines der bekanntesten Heilkräuter gegen das lästige Übel ist Salbei (Salvia), entweder als Tee oder als Frischpflanzenpräparat, das die Wirkung noch erhöht.

Lesen Sie bitte selbst, wie es Frau P. S. aus T. ergangen ist, die uns schreibt:

«Für Ihre wertvollen Angaben anlässlich meiner Schwitzbeschwerden vom Januar mit der Übersendung der Medikamente möchte ich Ihnen herzlich danken.

Das Salvia off. und Neuroforce sowie die Weizenkeimölkapseln halfen sehr gut, so dass ich mich wieder wohl und gestärkt fühle.»

Mitteilung an unsere Abonnenten

Im Jahre 1984 haben wir letztmals die Abonnementsgebühr für die «Gesundheits-Nachrichten» den gestiegenen Kosten angepasst. Nun zwingen uns nicht nur die seither stark verteuerten Herstellungskosten, sondern auch die massiv erhöhten Postgebühren, wiederum eine Preisanpassung vorzunehmen. Sie ist auch diesmal sehr massvoll, möchten wir doch vermeiden, dass treue Abonnenten aus finanziellen Gründen auf die «Gesundheits-Nachrichten» verzichten müssten.

Ein Jahresabonnement kostet neu ab 1. Januar 1991:

für die Schweiz: Fr. 18.- (bisher Fr. 15.-)

für BRD: DM 20.- (bisher DM 18.-)

für Österreich: ÖS 160.- (bisher ÖS 130.-)

übrige BRD: sFr. 20.- (bisher Fr. 18.-)

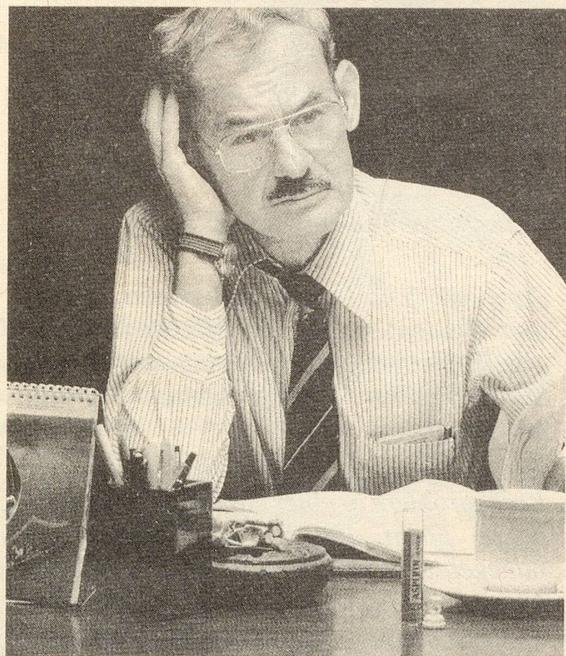
Für das Verständnis, das Sie der leider nicht zu umgehenden Massnahme entgegenbringen, danken wir bestens.

Verlag und Administration

BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung: öffentlicher Vortrag und Diskussion, Dienstag, 16.10.90, 19.45 Uhr. Vereins- haus Glockenhof, Sihlstr. 33, Zürich.

Thema: Nieren- und Blasenleiden, Folgen von...! Pilzerkrankungen.



**Müde, abgespannt, lustlos,
gereizt, anfällig, krank?**

**Sobald Sie
regelmässig mehr
Sauerstoff atmen,
geht es Ihnen
wieder spürbar und
nachhaltig besser**

Unsere Atemluft – ob im Wald oder im Büro – besteht nur zu rund 21% aus Sauerstoff. Mehr Sauerstoff würde sich aber hervorragend auf die Durchblutung des ganzen Körpers auswirken. Durch kurmässiges Inhalieren von konzentriertem Sauerstoff (bis 95%) können Sie Ihre Leistungsfähigkeit und Vitalität «auf Vorrat» steigern.

Wir zeigen Ihnen gerne, wie Sie das auch zuhause tun können. Rufen Sie uns einfach an und verlangen Sie unverbindlich unser ausführliches Informationsmaterial.

Oxicur Medizin-Technik, Fislisbacherstrasse,
5406 Baden-Rüthi, Telefon 056/83 33 33

oxicur®

Alles für die Sauerstoff Mehrschritt-Kur
nach Prof. Dr. Manfred von Ardenne