

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Unser Selbsthilfeforum : "Leser helfen Lesern"

### **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:** 19.02.2026

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



Mineralien in einzelne Bestandteile aufgespalten werden. Das Weitere besorgt der Computer, der die exakten Messwerte auf einem Papierstreifen als Information für den Patienten festhält.

### Auswertung der Ergebnisse

Nach der Haaranalyse erfolgt nun der wichtigste Schritt, nämlich die Auswertung der ausgedruckten Daten. An welchen Mineralien und Spurenelementen besteht ein Mangel? Welche Umweltgifte belasten den Körper? Wie konnte sich ein Mangel überhaupt einstellen? Die Antwort auf diese Fragen bedarf einer genauen Anamnese. Danach kann ein Therapieplan erstellt werden. Vor allem Frauen weisen oft aufgrund der monatlichen Regel, einer Schwangerschaft oder der Stillperiode einen gefährlichen Mangel an Mineralstoffen auf. Aber auch das Klimakterium und die Zeit danach können von einem Defizit begleitet sein. Schliesslich kann

eine schlechte Auswertung der Nahrung zu einer Unterversorgung führen. Eigentlich gibt es keine Altersbegrenzung, bei der die Haaranalyse nicht sinnvoll wäre.

Die Therapie besteht vor allem in der Korrektur der Ernährung und deren Zubereitung. In solchen Fällen wird ein genauer Ernährungsplan erstellt. Oft wird man aber auf eine Substitutionstherapie zurückgreifen müssen, das heisst, die fehlenden Stoffe durch die Einnahme entsprechender Präparate zu ergänzen. Es ist aber nicht sinnvoll, etwas ohne Notwendigkeit einzunehmen, weil es gerade Mode ist, sich mit Mineralien oder Vitaminen vollzustopfen.

**Die Haaranalyse als brauchbares Verfahren zur Bestimmung des Mineralstatus im Körper kann nur in einem speziell dafür ausgerüsteten Labor vorgenommen werden, zum Beispiel an Hautkliniken oder dermatologischen Instituten.** (WG)

## Unser Selbsthilfeforum: «Leser helfen Lesern»

In der Januar-Nummer der «Gesundheits-Nachrichten» haben wir weitere Anfragen von unseren Lesern erhalten. Zu unserer grossen Freude blieb die Hilfsbereitschaft nicht aus! Zu den Themen Osteoporose, Lateralsklerose, chronische Dickdarmentzündung sowie anderen angesprochenen Krankheiten erhielten wir zahlreiche Hinweise, die wir nun zusammenfassend unseren Lesern vorlegen möchten. Den Betroffenen haben wir bereits den vollen Wortlaut der hilfreichen Ratschläge direkt übermittelt. Im Rahmen der Zusammenfassung ist es uns aber nicht gestattet, Medikamente zu nennen, insbesondere solche mit starker Wirkung, da diese in die Hand des Arztes gehören und ohnehin verschreibungspflichtig sind. Wir wollen uns aber der Naturheilkunde zuwenden und Hinweise, die in dieser Richtung gegeben worden sind, berücksichtigen.

*Osteoporose* oder *Knochenentkalkung* tritt vorwiegend bei Frauen nach dem Klimakterium auf. Viele Ärzte verschreiben dabei Hormonpräparate – entgegen dem, was die Natur vorgesehen hat, nämlich das langsame Versiegen der Östrogenproduktion im Körper.

Was kann gegen die Osteoporose auf natürliche Weise getan werden? Von verschiede-

nen Lesern, die selbst von der Knochenentkalkung betroffen sind, liegen einige Hinweise vor. Schon 15 Jahre ist es her, dass Dr. h. c. A. Vogel einer Patientin riet, sofort auf alle Süßigkeiten zu verzichten, denn Zucker sei ein Kalkräuber. Nun schrieb uns diese Frau:

«Ich trank von mir aus jeden Tag etwa zwei Tassen Rohmilch (aus dem Reformhaus)



und habe bis heute nie mehr Schmerzen gehabt, obwohl ich keine Badekuren mehr machen kann.»

Im krassen Gegensatz dazu steht eine andere Erfahrung, die uns Frau A.B. mitgeteilt hat: «Letztes Jahr lernte ich in Arosa eine Frau kennen, die jahrelang an Osteoporose litt und viele Kuren machte, die ein wenig halfen, doch wurde es immer schlimmer, bis sie kurz vor dem Rollstuhl war. Sie erzählte mir, wie sie dann zu Dr. B. in Arosa kam: Umstellung auf Rohkost, zuerst nur Bananen, unterstützende Regenerationstherapien, Weglassen von Milch, Käse und tierischem Eiweiss. Ihre Schmerzen verschwanden und sie ist wieder voll arbeitsfähig.»

Welche Ernährungsform ist nun die Richtige? – Trotz guter Versorgung mit Molkereiprodukten in der heutigen Ernährung tritt die Osteoporose wie ehemals weiterhin auf. Und vielfach raten die Ärzte, zusätzlich noch mehr Milcherzeugnisse zu konsumieren, da diese bekanntlich viel Kalk enthalten.

**Was nützt aber die vermehrte Kalkzufuhr, wenn der Organismus nicht in der Lage ist, das Kalzium in den porösen Knochen einzubauen? Deshalb muss man in erster Linie den Kalkstoffwechsel aktivieren.**

Es ist aber erwiesen, dass tierisches Eiweiss, wozu ja auch Milch und Käse gehören, Säure erzeugen. Zum Ausgleich des Säureüberschusses im Gewebe werden basische Stoffe herangezogen und dies ist ausgerechnet der Knochenkalk.

Nach neuesten Erkenntnissen neigt man heute zur Ansicht, dass die Stoffwechselübersäuerung die Osteoporose eher begünstigt.

Aus diesem Grunde, bei ohnehin ausreichendem Verzehr von Milchprodukten, ist es ratsam, basenüberschüssige Nahrung vorzuziehen, wie Gemüse, Obst und Rohkost.

Zum Aufbau des Kollagens, des eiweisshaltigen Knochengrundgerüsts benötigt der Körper das Vitamin C. Bei ausgewogener Vollwertnahrung wird sicherlich kein Mangel entstehen, höchstens im Winter, da der Vitamin-C-Bedarf in dieser Zeit höher liegt. Ausser der Ernährung ist die Intensivierung der physikalischen Therapie zu beachten, zum Beispiel Heublumenbäder, Kneippische Anwendungen und vor allem viel Bewegung zur Stabilisierung des Knochens. Wandern, Schwimmen, Velofahren, so oft als möglich, das ist die angenehmste Bewegungstherapie.

Bei *chronischer Dickdarmentzündung* empfahl eine Leserin Einläufe von verdünnter Zuckerrohrmelasse nach einem Büchlein von Cyrill Scott. In der Naturheilkunde kommen auch kleine Klistiere mit Johannisöl zur Anwendung. Als nützlich erweisen sich ebenso warme Bauchwickel.

Der Kundin einer Drogerie wurde die Einnahme von Thuja und Hydrastis in Form von spagyrischen Essenzen und zur Normalisierung der Darmflora Bioflorin (Euterokokken SF 68) empfohlen. Das Resultat dieser Behandlung: «Unsere Kundin ist seither weitgehend befreit von dieser Krankheit».

In der Homöopathie wendet man einige Mittel erfolgreich an, wie Mercurius solubilis D4, Graphites D6 und Antimonium crudum D8, entsprechend dem individuellen Krankheitsbild.

Da die Kundin der Drogerie durch tragische Umstände einen seelischen Schock erlitten hatte, wurde ihr die Einnahme von Bach-Blütentropfen «Star of Bethlehem» empfohlen.

**Tatsächlich werden Menschen mit verkrafter Gemütsstimmung bevorzugt von der Dickdarmentzündung betroffen. Länger anhaltende Sorgen, familiäre Schwierigkeiten oder Unzufriedenheit im Beruf scheinen die Entstehung dieses Leidens zu begünstigen.**



Um ein seelisches Gleichgewicht zu erlangen, ist es nützlich – wie eine andere Leserin rät – einen Kurs für Autogenes Training unter sachkundiger Anleitung zu besuchen.

Was die Ernährung betrifft, wird uns der Rat gegeben: «Auf den Genuss von Fleisch sollte wegen der zahlreichen Zersetzungs- gifte im Darm wohl grundsätzlich verzichtet werden.»

In der Zeitschrift «Biologische Medizin» fanden wir ausserdem eine bemerkenswerte Feststellung:

«Dass der Kohlenhydratstoffwechsel eine entscheidende Rolle bei dieser Krankheit spielt, geht aus dem Erfolg der Therapie hervor. Wenn Sie nämlich die Ernährung so umstellen, dass der Patient nur 7 BW pro Tag zu sich nimmt, gehen die Krankheits- erscheinungen ohne jegliche andere Thera- pie allmählich zurück: Die Blutungen sistieren, die Schmerzen verringern sich, das Allgemeinbefinden bessert sich.»

BW bedeutet Broteinheit = 10 g reine Koh- lenhydrate.

In diesem Zusammenhang wird auch auf das Buch von Lutz, Salzburg, hingewiesen: «Leben ohne Brot.»

Die *Lateralsklerose* ist eine krankhafte Veränderung im Bereich der Rückenmark- stränge. Auch diesbezüglich wird aus unse- rer Leserschaft Hilfe angeboten. Hier eine Erfahrung aus einem nahestehenden Fall, den uns eine Leserin mitteilte. Ihr Rat lautet:

«Lateralsklerose ist sicher nach langer Aus- dauer heilbar. Aber wenn in einer Neuro- logischen Klinik zu viel Cortison gegeben wurde, ist es fraglich. Hauptbedingung: vegetarisch leben, Kopfwickel, Lehm- packungen nachts, dem Rücken entlang. Grosse Erfahrungen haben die anthropo- sophischen Kliniken (nicht Krebsklinik), nach deren genauen Regeln kann man mit sehr grosser Hoffnung auf Heilung rech-

nen. Regelmässigkeit in der Behandlung und Ernährung sind vorauszusetzen.»

Betreffend des *Tinnitus*, das heisst lästigen *Ohrgeräuschen* und *Tubenproblemen*, ha- ben wir ebenfalls Zuschriften erhalten.

«Ihr Problem kenne ich – schrieb uns Frau M. H. – habe selber 18 Jahre lang darunter gelitten, bevor ich wusste, dass das mit der Ernährung zusammenhängt.»

«Die Ohrgeräusche (helles Klingeln respek- tive «Grillengezirps») kommen durch Mag- nesiummangel, die Tubenprobleme durch Pantothen säuremangel (Vitamin B5).» Im Anschluss daran folgt eine ganze Reihe von Ernährungsratschlägen, die wir aus Platz- gründen nicht abdrucken können.

Eine andere Leserin gibt den Rat, gegen Kopfbrummen Gundelrebe in heisses Was- ser zu geben und die warmen Kräuter um den Kopf zu legen.

**«Rheumatische Schmerzen im Ohr waren nach zwei Tagen weg, wenn man einen Wattenbausch mit einigen Tropfen Sym- phosan in den äusseren Ohrgang einführt.»**

Eine weitere Empfehlung bei Tubenproble- men gibt Frau R. Sie schreibt uns:

«Da ich auch darunter leide, empfehle ich Frau P. H. mit «Emser-Salz» Nasenspülun- gen zu machen, und wenn möglich die «In- fluaforce-Tropfen» während einiger Mona- te einzunehmen. Das hat mir geholfen. Bis jetzt erlitt ich noch keinen Rückfall.»

Im Falle von Frau K. G. betreffend *Rhinitis vasomatorica* erhielten wir bis Redaktions- schluss die Zuschrift eines Arztes, die wir Frau K. G. zugestellt haben. Er schreibt uns, und das ist bemerkenswert, dass es sich häufig bei therapieresistenten Erkran- kungen im HNO-Bereich um Fernsympto- me handelt. Auch für Frau P. H. – Tinnitus und Tubenprobleme und für Frau F. G. – *Colitis ulcerosa* – wäre diese Kur empfeh- lenswert.



Schliesslich ist noch ein wertvoller Hinweis von Frau S. Sch. mit einer Liste von Symptomen bei uns eingegangen, die auf eine *Quecksilberunverträglichkeit* hinweisen.

Bei verschiedenen Leiden, die sich nirgends einordnen lassen, sollte man auch eine mögliche *Amalgam-Vergiftung* in Betracht ziehen. Amalgam in Zahnfüllungen ist jedenfalls ein Störfaktor, der jede Krankheit verschlimmern kann.

**Wir danken an dieser Stelle allen Beteiligten für die Hilfeleistung, die sicherlich dazu beitragen wird, die angeführten Leiden zu lindern oder zu heilen.**

### Neue Leseranfragen

Die Hilfsbereitschaft im Rahmen unseres Selbsthilfeforums ermunterte zu weiteren Anfragen aus unserem Leserkreis. Heute suchen wir Ratschläge für folgende Fälle:

**Herr K. Sch.:** «An beiden Daumen bilden sich bei mir immer wieder rechts und links oberhalb der Ränder des Daumennagels in der Kuppe zwei zirka 2 bis 3 mm lange, gerade nach oben verlaufende tiefe Risse. Sie bluten nicht, sind aber schmerzhaft und lästig, da man sich immer wieder daran stösst. Sie heilen nur sehr langsam und zögernd, wobei sich dann an den Rändern der Risse Hornhaut bildet.»

**Frau A. B.:** «Ich leide seit 4 Jahren an einer starken Allergie im Mund. Die Symptome sind: wenn ich nur wenig esse, so bekomme

ich vom Speichel einen scharfen, schleimigen Auswurf. Auch habe ich gleichzeitig das Gefühl, dass meine Lippen anschwellen und der Mund wird gefühllos. Das Anschwellen ist aber nicht sichtbar. Dieses Leiden tritt bald bei allen Lebensmitteln auf.

Ich habe schon sehr viele Heil- und Hausmittel probiert, aber leider ohne Erfolg. Habe mich auch schon ärztlich auf Unverträglichkeit verschiedener Lebensmittel testen lassen, auch hier ohne Erfolg.

Es würde mich sehr interessieren, ob Menschen im Leserkreis der «Gesundheits-Nachrichten» auch an solchen Allergien leiden. Für einen guten Rat wäre ich sehr dankbar.»

**Frau U. K.:** «Im November-Heft war ein Artikel über Milchsauervergorenes als Ersatz für Frischkost im Winter. Diese Dinge esse ich sehr gern, habe aber anscheinend Probleme damit. Und zwar bekomme ich an den Beinen, von den Knöcheln an aufwärts jede Menge seltsame dunkle Flecken auf der Haut. Ich habe die milchsaueren Sachen probenhalber weggelassen; daraufhin wurde es etwas besser, aber ganz sind die Flecken nicht mehr verschwunden. Der Arzt zuckt nur mit den Schultern.

Nun meine Frage: hat vielleicht der eine oder andere Ihrer Leser ähnliche Erfahrungen gemacht? Oder bin ich auf der falschen Fährte? Ich esse die milchsaueren Sachen doch so gerne, es wäre wirklich schade, wenn ich dagegen allergisch wäre.»

Es gibt Erkrankungen, bei denen man auf gegenseitige Hilfe angewiesen ist. Der kleinste Hinweis kann oft eine positive Wirkung auslösen! Jede Leserin und jeder Leser kann sich deshalb am Selbsthilfeforum «Leser helfen Lesern» beteiligen, sei es nun, dass Sie Fragen stellen oder, dass Sie auf einen unserer Hilferufe antworten.