

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 4

**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:** 14.04.2026

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

## Erfahrungen aus unserem Leserkreis

### Die Sudecksche Erkrankung

Um es kurz zu beschreiben, handelt es sich bei dieser Erkrankung um eine mangelhafte Durchblutung, wobei Nerven- und Muskelstörungen auftreten. Der davon Betroffene ist in seiner Beweglichkeit erheblich eingeschränkt. Glücklicherweise ist bei Herrn H. L. aus M. ein Erfolg eingetreten, über den auch wir uns freuen. Er schreibt uns:

«Dank Ihrer Ratschläge in den Briefen vom 29. August 1988 und 29. November 1988 heilte der Sudeck am linken Sprunggelenk aus.

Die Echinacea-Tropfen (Echinaforce) nahm ich bis vor drei Monaten, obwohl mir ein Arzt weismachen wollte, nie mehr in meinem Beruf als Bautechniker (mit vielem Herumlaufen auf der Baustelle) arbeiten zu können, bin ich praktisch seit einem Jahr ohne zu hinken und ohne grössere Schmerzen wieder in meinem Beruf.

Herzlichen Dank für Ihre Hilfe.»

Die Echinacea-Tropfen erhielt Herr L. erst später zur Stärkung seiner Widerstandskräfte.

Zunächst empfahlen wir Herrn L. ein Frischpflanzenpräparat, um eine bessere Durchblutung zu erreichen und ein homöopathisches Mittel zur Umstimmung des Stoffwechsels.

Ausserdem sollte Herr L. fleissig Bäder mit Beinwellabsud machen, abwechselnd gequetschte Kohlblätter (Mailänder Kohl) auflegen und eine Creme auf der Basis von Wallwurz auftragen.

Wie Sie sehen, kann man sogenannte schwierige Fälle erfolgreich mit Naturheilmitteln beeinflussen. Ein Versuch ist der Mühe wert!

### Blutende Hämorrhoiden

Die Hämorrhoiden machen sich durch Afterjucken, Schmerzen bei der Stuhlentleerung und Blutbeimengungen zum Stuhl bemerkbar. Der Kot sieht dann wie mit frischem Blut bespritzt aus.

Die Symptome treten auch bei Sitzen auf kalter Unterlage und nicht selten nach Genuss von starkem Bohnenkaffee auf. Erfreulicherweise kennt die Naturheilkunde ein bewährtes Mittel, welches auch bei Krampfadern angewendet wird, nämlich die Rosskastanie.

Auch bei Hämorrhoiden handelt es sich um krampfaderähnliche Erweiterungen der Venengeflechte am After. Lesen Sie bitte selbst, welches Mittel in solchen Fällen hilft. Darüber berichtet uns Frau M. R.:

«Mein Mann hatte 5 Jahre lang starkes Hämorrhoidenbluten. Wir haben viel Geld ausgegeben, denn er probierte viele Mittel und bekam auch vom Arzt solche. Aber nichts half. Ein anderer Arzt sagte, in diesem Alter (75 Jahre) lässt man es am besten wie es ist, da könne man nichts machen.

Inzwischen kaufte ich das Buch «Der kleine Doktor» und sagte zu meinem Mann, er solle als letztes noch das Aesculaforce probieren. Unsere Freude war gross, als, bevor das Fläschchen leer war, noch das Bluten vollständig aufhörte. Seither ist nun ein Jahr vorüber, und mein Mann hat nie mehr geblutet. Wir sind sehr dankbar für dieses gute Heilmittel.»

Zusätzlich kann man nach jeder Stuhlentleerung und vor dem Schlafengehen kühle Afterwaschungen beziehungsweise Duschen machen (für diesen Zweck gibt es auch moderne Toilettenanlagen) und nach dem Abtrocknen etwas Hamamelissalbe auftragen.

## Nachtrag zum Fersensporen

**In der ersten Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten» dieses Jahres erschien der Erfahrungsbericht von Frau V. Eine weitere Empfehlung, wie bei Fersensporen vorzugehen ist, traf auch von Frau O. Sch. ein. Sie schreibt uns darüber:**

«Darf Ihnen mitteilen, dass ich vor Jahren einer Dame mit zwei Fersensporen, an denen sie jahrzehntelang litt und nicht mehr abstehen konnte, innert zweier Wochen mit Reflexzonenmassage zum totalen Verschwinden verhelfen konnte.

Anfangs behandelte ich sie zweimal, dann einmal wöchentlich intensiv, aber vorsichtig. Jedesmal zirka eine Stunde lang.

Vielleicht wären andere Menschen froh, wenn sie auf solch einfache Weise davon befreit würden.»

## Beinkrämpfe

**Unter dieser Überschrift erhielten wir von Herrn E. G. aus D. eine Mitteilung über die Wirkung der gegen die schmerzhaften Beinkrämpfe seinerzeit empfohlenen Mittel und Anwendungen. In diesem Brief heisst es:**

«Wunschgemäss teile ich mit, dass Ihrem Behandlungsvorschlag:

Magnesium Verla  
(Präparat aus Deutschland,  
in Apotheken erhältlich)  
Venen-Tropfen (Aesculaforce)  
Symphosan  
Bürstenmassagen

wiederum ein voller Erfolg beschieden war. Die Krämpfe liessen im Verlauf der Behandlung langsam aber stetig nach. Sie sind im letzten Vierteljahr nicht mehr aufgetreten. Meine Frau wird die Therapie zum Zwecke der Vorbeugung weiter fortführen.»

Bei Krämpfen in den Beinen muss man zunächst an einen Mineralstoffmangel

denken, in diesem Fall an ein Magnesiumdefizit. Damit gegebenenfalls auch venöse Stauungen beseitigt werden, erhielt Frau G. zusätzlich Venen-Tropfen (in der Schweiz Aesculaforce), und zur besseren Durchblutung sollte sie morgens Bürstenmassagen machen und die Beine mit Symphosan einreiben.

Ältere Menschen leiden oft an nächtlichen Beinkrämpfen. Wenn sie sich auch vollwertig ernähren, funktioniert der Mineralstoffwechsel nicht mehr so gut wie in jüngeren Jahren; der Organismus kann die Nährstoffe nicht mehr vollständig verwerten. Zum anderen können sich auch Durchblutungsstörungen und eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr auf diese Weise bemerkbar machen.

## Haarausfall bei Männern

**Wenn sich beim Mann das Haar zu lichten beginnt, so ist das für ihn ein Ereignis, das oft an seinem Selbstvertrauen und an seiner Eitelkeit rüttelt. Ähnlich erging es wahrscheinlich Herrn A. W. aus B., der uns folgendes schreibt:**

«Vor nun etwa einem Jahr, als ich Ihren Fragebrief zurücksandte, ahnte ich noch nicht, welch unerwarteten, jedoch heimlich erhofften Erfolg ich dank Urtica, Urticalcin und Brennesseltee erfahren durfte.

Es geht um meinen Haarausfall, der immer bedrohlicher mich meiner seinerzeit lockigen Haare verlustig machte, ja, obschon nun über 50jährig eine Glatze mit spätestens 55 unausweichlich erschien. Habe schon vieles versucht – ein Freund von mir, mit demselben Problem behaftet, scherzte schon, dass es nur teure und billige Glatzen gebe, er jedenfalls habe schon Tausende Franken ausgegeben – und nun bei mir heute: Welcher Triumph, früher büschelweise, kaum ein Haar trotz intensivem «Trocknen» mit einem weissen Handtuch.

Sie glauben nicht, wie dankbar ich Ihnen, Ihrer Naturmedizin bin. Neuerdings ver-

wende ich auch das Brennessel-Haarwasser.»

Wir können von hier aus nicht beurteilen, auf welchen Ursachen dieser Haarausfall beruhte. Es müssen nicht immer krankhafte Veränderungen des Haarbodens und der Haarwurzeln sein, die den Haarverlust begünstigen.

Auch auf Dauer durch einseitige Ernährung, intensive Sonnenbestrahlung und übermässige Haarwäsche strapazierte Haare neigen zum Ausfall.

Solange noch halbwegs intakte Haarwurzeln bestehen, kann versucht werden, den Haarwuchs wieder zu beleben. Dies kann äusserlich, wie wir es bei Herrn W. gesehen haben, aber auch durch vollwertige Nahrung und notfalls durch Einnahme ergänzender Mineralstoffe geschehen.

## Grauer Star

**In der Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten» vom Januar 1991 erwähnten wir in dem Artikel «Grauer Star und Grüner Star ist nicht dasselbe», wie die Staroperation durchgeführt wird. In der Regel wird nur örtlich betäubt. Dieser Operation unterzog sich Herr F. J. aus E., der uns seinen ersten Eindruck danach beschreibt:**

«Ich hatte Grauen Star (74 Jahre), und wurde am 12. Februar 1990, so wie auf Seite 8 (1/91) der «Gesundheits-Nachrichten» beschrieben, operiert. Es war ein herrlicher Augenblick, als schon am nächsten Tag die Binde abgenommen wurde, und die Umgebung klar und deutlich zu sehen war – es gab keine Komplikationen. Als ich vor der Operation sagte, dass ich schwer asthma-leidend bin, sagte der Arzt, dass sei kein Problem, ich bekam eine Vollnarkose.»

Es besteht kein Anlass, die Operation hinauszuschieben, denn jeder, der wieder gut sehen kann, wird wie Herr J. ausrufen: «Ein herrlicher Augenblick».

## Erfahrung mit bewährten Mitteln aus der Hausapotheke

Lesen Sie bitte selbst, welche Erfahrungen mit verschiedenen «Vogel-Mitteln» Frau P. M. aus P. gemacht hat. Nach einigen einleitenden Worten fährt sie in ihrem Brief weiter fort:

«Nun aber zum Grund, warum ich schreibe. Die Umfrage in den «Gesundheits-Nachrichten» Nr. 10 hat mich aus dem Busch geklopft. Ja, das wäre gut: «Leser helfen Lesern».

Ich kann Ihnen einen kleinen Beitrag liefern. Zuerst aber herzlichen Dank für die wertvollen Ratschläge vom 6. Juli 1990, die getreulich befolgt werden. Würde ich Ihnen von allen Ihren Produkten, die ich verwende, schreiben, müsste ich viele Nachtstunden dafür opfern. In meiner Hausapotheke sowie in der Küche sind sie zu finden. Ich halte mich an Ihr Buch «Der kleine Doktor» und es gelingt mir alles prima. Manchmal braucht es nur ziemlich lange. Viele Medikamente und auch Küchengewürze nehme und propagiere ich schon seit vielen Jahren.

Urticalcin für werdende Mütter ist ganz vorzüglich, für sie selber und für den Nachwuchs. Dieser bekommt meistens die Zähne schmerzlos. Für jung und alt ist Urticalcin wunderbar. Ich könnte eigentlich von jedem Produkt, das ich verwende, ein Loblied singen – es braucht aber Geduld bis der Erfolg einsetzt. Dafür aber gründlich.

Ginkgo biloba: Ich kenne 80- bis 90jährige. Seit sie dies einnehmen, sehen und hören sie viel besser. Sie nehmen es seit Jahren. Man darf nie denken, es sollte in Wochen schon ein Wunder geschehen, aber Geduld führt zum Erfolg.

Molkosan verdient auch ein ganz grosses Lob. Ich mache damit sehr gute Erfahrungen, sei es als Durstlöscher mit Mineralwasser oder zum Abtupfen von Wunden. Es ist sehr vielfältig verwendbar.

Vielmals wird der «Bambu-Kaffee» belächelt. Viele Jahre gehörte ich auch zu diesen und jetzt, seit vier Jahren gibt es nur noch «Bambu». Ich verschenke ihn auch gerne und ernte grosses Lob, auch von solchen, die ihn, wie ich früher, verschmähten. Jetzt gibt es ihn sogar zum «Schwarzen». Seither wird besser geschlafen, weniger, das heisst sozusagen keine Gelenkschmerzen mehr.

Drosinula-Sirup verdient auch grosse Anerkennung. Kürzlich schenkte ich einer 70jährigen Bekannten eine Flasche. Einen Tag lang nahm sie jede zweite Stunde einen Löffel voll. Anderntags kam von ihr der Bericht: «Ich habe die ganze Nacht geschlafen, vorher immer wieder gehustet, ich bin überglücklich.»

Ein anderes Loblied auf Symphosan: Eine Gürtelrose brachte ich mit diesen Tropfen los. Jede Stunde tupfte ich ab. Nach 16 Tagen sah man nicht das Geringste mehr und was die Hauptsache ist, schon bald zu Beginn der Kur vergingen die Schmerzen.

Es gäbe noch vieles zu erzählen.

Von dieser Stelle aus möchte ich Herrn Dr. h. c. Vogel ein ganz herzliches «Vergelt's Gott» sagen für alle Wohltaten, die er der leidenden Menschheit erweist.»

In den meisten Hausapotheken sind bereits Naturheilmittel zu finden. Jeder kann einen kleinen Vorrat an Hausmitteln nach seinen oder nach den Bedürfnissen der Familie zusammenstellen.

Auch für Ihre Küche haben wir einige Spezialitäten vorrätig. Wir wollen Ihnen dabei gerne behilflich sein.

### **Prostatabeschwerden und Pilzbefall**

Diese Leiden entziehen sich oft einer erfolgreichen Behandlung. Erfreulicherweise ist aber Hilfe von einfachen Naturheilmitteln zu erwarten.

Diese Mitteilung erhielten wir von Frau B. G. aus L., die uns schreibt:

«Hier noch eine Mitteilung zu Ihren Heilmitteln. Prostasan sowie die Weizenkeimölkapseln haben sich bei meinem Mann gegen bereits länger anhaltende Beschwerden beim Wasserlassen gut bewährt.

Ihr Rat vom 2. Juli, Molkosan und Spilanthes bei Pilzbefall einzusetzen sowie gleichzeitig Vermeidung jeglichen Zuckers und so weiter, hat inzwischen Wirkung und Besserung gezeigt.»

Die Pflege der Prostata zur Vermeidung eines Adenoms sollte frühzeitig beginnen. Spätestens aber, wenn sich die ersten Beschwerden einstellen.

Auch in hartnäckigen Fällen, wie es zum Beispiel eine Pilzerkrankung ist, lohnt es sich, Naturheilmittel einzusetzen und dies regelmässig und mit viel Geduld. Wichtig ist, wie wir es empfohlen haben, die Vermeidung von Süssigkeiten, nicht nur aus weissem Zucker, sondern auch von Honig und Obst.

### **Wirksame Hilfe bei Fusspilz: Spilanthes und Molkosan**

Eine erfreuliche Nachricht erhielten wir von Frau S. G. aus S. Sie berichtet uns über die hilfreiche Anwendung dieser beiden Mittel bei ihrem Bekannten. Da der Fusspilz leider mit steigender Tendenz auftritt, ist die Mitteilung von Frau G. von besonderem Interesse:

«Ich kann Ihnen heute noch eine gute Nachricht mitteilen. Ein Bekannter von mir hatte am rechten kleinen Zeh einen argen Fusspilzbefall. Die Haut war richtig zerfressen und manchmal konnte er vor Schmerzen nur humpeln.

Wir haben über längere Zeit – täglich abwechselnd – mit Spilanthes und Molkosan behandelt, zwischendurch immer wieder

Fussbäder gemacht und die abgestorbene, aufgeweichte Haut vorsichtig entfernt. Der Fusspilz ist nun ganz weg und die Haut hat sich wunderschön regeneriert!»

Ferner teilte uns Frau G. eine andere Erfahrung mit; nämlich was ihrem Bekannten bei Kopfschmerzen geholfen hat:

«Ebenso kann er seine argen Kopfschmerzen mit Petaforce-Kapseln immer wieder erfolgreich bekämpfen; ein anderes Schmerzmittel hilft schon lange nicht mehr. Seitdem er von den Petadolor-Dragees auf die Petaforce-Kapseln umgestiegen ist, ist die Wirkung erheblich besser.»

Wie wir immer darauf hinweisen, ist bei Pilzbefall der Verzicht auf raffinierte Kohlenhydrate, wie weisser Zucker und Auszugsmehle wichtig. Damit wird dem Pilz die Nahrungsgrundlage entzogen.

Wer an krampfartigen Schmerzen leidet, der sollte zunächst versuchen, mit Petadolor-Dragees auszukommen. Stärker in der Wirkung sind jedoch die Petaforce-Kapseln.

Nebenwirkungen oder gar Gewöhnung sind bei diesen beiden pflanzlichen Mitteln völlig auszuschliessen.

### **Erfolgreicher Einsatz einiger Naturheilmittel**

Es ist immer recht interessant, was unsere Leser berichten, welche Erfahrungen sie gemacht haben und was ihnen geholfen hat.

Damit Sie es auch erfahren, liebe Leser, wollen wir Ihnen den Brief von Frau S. H. aus G. zum Lesen auszugsweise vorlegen:

«Als eifrige Leserin Ihrer «Gesundheits-Nachrichten» und als eigentlicher Fan von Ihnen und Ihrer «Lehre», teile ich Ihnen

auch einmal ein paar Erfahrungen mit, die ich an meiner Familie und an mir selbst gemacht habe.

Unsere Tochter hatte im Schulalter an einem ihrer dünnen Finger eine hässliche, grosse Warze, die allen verschiedenen Behandlungen trotzte. Wir befassten uns bereits mit dem Gedanken vom Ausbrennen lassen. Da überlegte ich mir, dass Sie ja Petaforce gegen Geschwulste empfehlen. Sofort verabreichte ich unserer Tochter Petaforce über längere Zeit. Die Warze verschwand schmerz- und spurlos und Karin hatte seither nie mehr Warzen. Sie ist jetzt 22 Jahre alt. Ich habe diese Erfahrung schon mehrmals in unserem Bekanntenkreis weitergegeben und alle hatten Erfolg. Mehrere Personen hatten an der Fusssohle Dornwarzen, aber auch diese sind einfach verschwunden.

Einmal habe ich mir mit Dampf die Hand verbrannt und es schmerzte jämmerlich. Ich musste einfach etwas tun und griff rein zufällig nach dem Symphosan. Ich band getränkte Watte auf die Stelle und ich habe das Unglück rasch vergessen, die Schmerzen liessen sofort nach. In diesem Sommer hat sich ein kleines Kind mit heissem Kaffee das Ärmchen verbrannt, und es schrie natürlich grässlich. Wir haben sofort dasselbe gemacht und das Kleine beruhigte sich verblüffend schnell. Es blieb bei ihm und bei mir nicht einmal eine Rötung zurück. Sonst hatte ich immer bei Verbrennungen, die es am Herd oder Bügeleisen gelegentlich gibt, über lange Zeit Flecken auf der Haut.

In meinen jüngeren Jahren hatte ich immer die Menstruation sehr unregelmässig. Das konnte nur drei Wochen dauern, dann aber wieder gut fünf oder sechs Wochen, eigentlich öfters länger als vier Wochen. Mit 35 Jahren dauerte es gewöhnlich länger. Durch Ihre Bücher bin ich auf Kelpasan gestossen. Ich nehme es nun schon zirka 15 Jahre, aber nur eine Tablette morgens, mehr vertrage ich nicht. Seither klappt das wunderbar regelmässig bis heute, dabei bin

ich 51 Jahre alt. Ich fühlte mich rasch leistungsfähiger, weniger müde.

Seit ich ein Schulmädchen war, zirka 13 Jahre, hatte ich immer und immer wieder Fieberbläschen an meinen Lippen. Niemand weiss wie lästig und störend das ist, ganz abgesehen vom Spott, den ich damit auch einstecken musste. Ein Apotheker, dem ich das Übel auch einmal klagte, verkaufte mir eine Salbe. Damit heilte die Sache das eine Mal sehr rasch ab, zurück blieb mir aber ein leicht brauner Fleck. Der bleibt mir schon mehr als 30 Jahre treu, obwohl mir eine Kosmetikerin ihn einmal ausbrannte.

Wie ich Echinaforce kennenlernte, besserte sich die Sache sehr. Die Herpesanfälle wurden viel seltener und heilten rascher ab, ich war schon glücklich.

Mein Mann war sehr anfällig auf Angina, obwohl die Mandeln schon mit 25 Jahren entfernt wurden. Dagegen steht immer Lachesis D10 im Haus. Mit etwa 40 Jahren hatte er schon die ersten Beschwerden mit seiner Prostata. Seither nimmt er immer wieder Prostan, inzwischen ist er 58 Jahre alt und hat seither keine eigentlichen Beschwerden mehr.»

An dieser Stelle möchten wir alle ermuntern uns zu schreiben, wenn jemand über eine Erfahrung zu berichten hat. Es muss nicht ein langer Brief sein. Einige Zeilen genügen vollauf. Sie ersparen uns dabei Mühe und Zeit.

### **Petasites – die krampflösende Heilpflanze**

Petasites, auch Pestwurz genannt, besitzt bemerkenswerte spasmolytische und schmerzstillende Eigenschaften; sei es bei Kopfschmerzen, Migräne oder Krämpfen während der Menstruation.

Über ihre Erfahrung mit der Pestwurz berichtet uns Frau E. H. aus M. wie folgt:

«Sicherlich wird es Ihnen noch bekannt sein, dass ich – als ich noch in Böhmen wohnte – sehr oft an Gehirnkrämpfen litt.

Seitdem ich diese Petaforce-Kapseln einnehme – wenn ich das Gefühl habe, es könnte sich ein Anfall nähern – kann ich tatsächlich dieses Übel fernhalten. Meine Hausärztin bezweifelt leider diese entkrampfende Wirkung und sagt mir, ich würde mir das nur einbilden. Sie erwartet noch dazu die Bezeichnung beziehungsweise die Analyse dieses Wirkstoffes.»

Wie Herr Dr. h. c. A. Vogel in seinen Schriften immer wieder hervorhebt, wirkt nicht ein einziger Stoff einer Heilpflanze, sondern die Summe aller aufeinander abgestimmten Substanzen. Abgesehen davon fand man als hauptsächlichen Wirkstoff das Petasin, dessen chemische Struktur bekannt ist.

Bevor man zu starken chemischen Mitteln mit ihren vielen Nebenwirkungen greift, ist es ratsam, bei spastischen Schmerzen zunächst pflanzliche Präparate einzunehmen, wie zum Beispiel Petaforce-Kapseln oder die schwächeren Petadolor-Dragees.

### **«Der kleine Doktor» – Ratgeber für die Familie**

**Immer wieder erreichen uns Zuschriften, die lobend dieses Gesundheitsbuch erwähnen. In diesem Sinne erhielten wir auch von Frau M. G. aus B. einen Brief, in dem sie unter anderem schreibt:**

«Bei dieser Gelegenheit möchte ich Ihnen mitteilen, dass «Der kleine Doktor» zu meiner Lieblingslektüre gehört und bei jeder sich ergebenden Gelegenheit mit Erfolg zu Rate gezogen wird.

Hiermit möchte ich denn auch Herrn Dr. h.c. A. Vogel für dieses lehrreiche und in leicht verständlicher Sprache geschriebene Buch sowie für die «Gesundheits-Nachrichten» danken. Von den «Vogel»-Pro-

dukten sind wir auch ganz begeistert und verwenden sie regelmässig, besonders Echinaceatropfen, das fast ein Wundermittel ist.»

Seit seinem Erscheinen ist der «Kleine Doktor» in zahlreiche Sprachen übersetzt und weltweit verbreitet worden. Auch die anderen Schriften des Autors sind nützliche Wegweiser für die Gesundheit.

### **Impfen lassen – ja oder nein?**

**Impfungen können Nebenwirkungen auslösen. Diese Tatsache ist bekannt. Andererseits gibt es ernste Erkrankungen, die ohne Impfungen zu dauerhaften Behinderungen führen können. Denken Sie nur an die gefürchtete Kinderlähmung. Bei Reisen in verseuchte Gebiete kommt man ohne Impfung ohnehin nicht immer aus. Sie ist meist auch gesetzlich vorgeschrieben.**

Anders verhält es sich bei «harmloseren» Erkrankungen, wie zum Beispiel bei leichtem Heuschnupfen. Hier müssen wir die Vor- und Nachteile gut überdenken.

In ihrem Brief beschreibt uns Frau E. Sch. aus H. ihre Erfahrungen mit Impfungen, die nicht ohne Nebenwirkungen waren. Doch lesen Sie selbst, worüber uns Frau Sch. berichtet:

«Mit grossem Interesse lese ich jedes Mal Ihre «Gesundheits-Nachrichten». Auch habe ich dieses Jahr das Buch «Der kleine Doktor» auf meine Weihnachts-Wunschliste gesetzt.

Nun möchte ich Ihnen etwas erzählen, das vielleicht auch für Ihre Leser interessant ist. Im Frühling 1989, nach dem Heuschnupfen, war ich in Behandlung beim Arzt wegen meinem Bronchialkatarrh, der leider in Asthma ausartete. Schliesslich bekam ich das Medikament Cortison (der Arzt sträubte sich lange dagegen) und die grässlichen Anfälle in der Nacht gaben nach. Im Oktober konnte ich beim Arzt

abschliessen, denn ich hustete nur noch am Morgen. Der Arzt riet mir, mich impfen zu lassen, da meine Bronchien geschwächt seien. Ich war dagegen, denn vor 20 Jahren liess ich mich gegen Heuschnupfen impfen. Das Resultat war ein grässlicher Rheumaauftritt. – Also, er überredete mich, sein Wunsch ging in Erfüllung und nach acht bis zehn Tagen hatte ich eine unwahrscheinliche Grippe. Es war so schlimm, dass ich mit fast 40 Grad Fieber überhaupt nicht mehr aufstehen konnte. Dann ärgerte ich mich über die Zeitungsnachrichten, die schrieben, eine Grippe dauere bei Bettruhe acht Tage. Meine dauerte drei Wochen und mir war auch nachher noch hundeeelend. Anfang 1990 verweilte ich lange Zeit im Ferienhaus auf der Riederalp und nahm zum Essen Sanddorn-Tonicum ein. Langsam gab der Husten nach, bis ich dann im Oktober in Westerland auf der Insel Sylt ohne Medikamente sein konnte. Also, nie mehr impfen lassen.»

Die Entscheidung, ob Sie sich impfen lassen oder nicht, wird für Sie niemand übernehmen. Auch Ihr Hausarzt nicht. Wenn eine gefährliche Krankheit in der Regel tödlich verläuft oder mit Dauerschäden zu rechnen ist, dann wird man sich wohl zu einer Impfung entschliessen und das statistische Risiko einer Impfung in Kauf nehmen.

### **Erholsamer schlafen im natürlichen Vitalana-Bett!**

Bettgestelle und Roste aus massivem Holz, ohne Giftstoffe und Metallteile ★ Naturmattressen ★ Decken, Kissen, Unterbetten aus reiner Merinowolle, Tussah-Seide und Kamelhaar ★ Schlafplatzmessungen nach traditionellen Methoden und mit modernsten elektronischen Messgeräten.

**Fordern Sie unseren Gratis-Katalog an!**



Röcker + Neff  
Burgstrasse 2  
8604 Volketswil  
Tel. 01/9453301  
od. 01/9371692

**Das Beste für einen gesunden Schlaf**