

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 7

**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>**



## Unser Selbsthilfeforum: «Leser helfen Lesern»

In dieser Nummer der «Gesundheits-Nachrichten» wollen wir wiederum einige gute Ratschläge zusammenfassen, die auch für Sie nützlich sein könnten. Die meisten Hinweise erhalten wir zu gesundheitlichen Problemen, die weit verbreitet sind, zum Beispiel dem Haarausfall, während bei schwerwiegenden und chronisch verlaufenden Krankheiten, die einer Ganzheitstherapie bedürfen, uns nur ein Teil der vielfältigen Therapiemöglichkeiten als wertvoller Beitrag von unseren Lesern übermittelt wird. Aber auch in solchen Fällen sind wir für jedes Mosaiksteinchen dankbar, das jeder Therapie noch zugefügt werden kann.

Bleiben wir aber beim *Haarausfall* als einem Problem, das viele von uns betrifft. Eine langjährige Leserin schreibt uns, dass sie abends die Kopfhaut mit *Bioforce-Creme* einmassiert und zur Abwechslung auch mit *Distelöl* und *Knoblauchöl*. Über Nacht lässt sie diese einwirken, und am nächsten Tag erfolgt dann eine Kopfwäsche mit einem milden Shampoo. Offenbar fördern auch Gewächse wie Knoblauch und Zwiebel den Haarwuchs.

Einer unserer Leser gab uns den Tip mit Zwiebeln. Wegen des intensiven Geruchs des Knoblauchs ist die Zwiebel diesem vorzuziehen, da die Wirkung praktisch gleich ist. Man nimmt also eine halbe Zwiebel und drückt sie durch eine Presse. Mit dem Saft wird die Kopfhaut kräftig einmassiert. Nach Möglichkeit sollte man das Ganze einen Tag wirken lassen und zusätzlich etwas *Bioforce-Creme* einreiben, aber erst dann, wenn der Zwiebelsaft bereits eingetrocknet ist.

Die Haare werden darauf bei Naturblonden mit Kamillentee gewaschen; Dunkelhaarige ziehen Brennesseltee vor.

Eine ähnliche Wirkung erzielen Sie, wenn Sie die Kopfhaut täglich mit einigen Tropfen Zwiebel-Haarwasser behandeln. Sie ersparen sich aufwendige Prozeduren, der Geruch bleibt aus und das Kopfkissen sauber.

Eine andere Art, den Haarausfall zu stoppen und neuen Haarwuchs anzuregen, be-

schreibt uns Frau L. Von ihrem Hausarzt bekam sie eine Dose Thymuskin-Creme, womit sie die kahlen Stellen einrieb. Als sie die Creme nachkaufen wollte, sagte ihr der Apotheker, es gäbe auch eine Thymus-Lotion und ein -Shampoo. Mit der Lotion massierte sie daraufhin täglich kräftig den Haarboden und wusch einmal wöchentlich den Kopf mit diesem Haarwaschmittel. Zusätzlich könnten zum Beispiel noch Mineraltabletten eingenommen werden.

Gegen die *Arthritis mit Bechterew-Symptomatik* übermittelte uns Frau S. folgenden Ratschlag:

«Zu empfehlen ist Schwimmen im warmen Wasser, flaches Liegen, Atemübungen, Neuraltherapie mit Procain, evtl. die Einnahme von Lachesis (*Bioforce*) oder anderen Schlangengift-Präparaten.»

Chronisch verlaufende Erkrankungen, wie die obengenannte, bedürfen noch weiterer Therapien, zum Beispiel die Behandlung mit Schröpfköpfen um Versteifungen zu vermeiden. In Frage kommt noch die sogenannte Nadelung nach Bannscheidt. Damit werden die Giftstoffe aus dem Körper abgeleitet.

Einen weiteren Rat erhielten wir von Frau A., die uns schreibt:

«Bei Arthritis habe ich gute Erfahrungen mit Ameisensäure-Injektionen gemacht.» Die Dosierung muss natürlich der Arzt bestimmen.



Eine entscheidende Rolle spielt immer die Ernährung. In der bekannten Bircher-Benner Klinik in Zürich werden zum Beispiel Arthritiskranke auf reine «Frischkostdiät» gesetzt, ohne tierisches Eiweiss und Genussmittel. Empfehlenswert ist die Diätanleitung im «Handbuch für Rheuma- und Arthritiskranke» aus dem Bircher-Benner Verlag.

Doch nun zurück zum Brief von Frau A. In diesem führt sie weiter aus:

«Bei Colitis weiss ich von einer Bekannten, die Ringelblumentee getrunken hat. Diesen Tee bereitet man ganz schwach zu: Ein gut gehäufter Teelöffel Ringelblumen wird mit ½ Liter kochendem Wasser übergossen. Dann 1–2 Minuten ziehen lassen, abseihen und in die Thermoskanne füllen. Tagsüber schluckweise trinken – wochenlang. Ganz wichtig ist es, bei Colitis nichts Kaltes zu trinken. Mit Dinkelmehl kochen. Meine Bekannte hat auch täglich einen geraffelten Apfel gegessen. Bereits nach zwei Wochen hat ihr das besser geholfen als sechs Wo-

chen Aufenthalt im Spital mit schweren Prozeduren.»

Was ist bei *Kalkablagerungen im Schultergelenk* zu tun? Dagegen haben wir folgenden Rat erhalten:

«Ich litt vor einem Jahr an gleichen Schmerzen. Mir wurde der Arm geröntgt und «Nidling» gemacht. Darunter ist zu verstehen, dass man mit der Nadel die Kalkablagerungen herauszieht. Das Ganze dauerte zirka eine Stunde, ambulant im Spital. Patientin darf sich auch bei mir erkundigen.»

Eine andere Leserin gab den Rat, bei Arthritis und Kalkablagerungen täglich morgens und abends einen Kaffeelöffel Apfelessig in Wasser einzunehmen. «Das hilft am besten», versichert sie uns.

**Wie sie sehen, lieber Leser, liebe Leserin, fehlt es nicht an Hilfsbereitschaft. An dieser Stelle bedanken wir uns wieder einmal bei allen für die hilfreichen Anregungen.**

## Erfahrungen aus unserem Leserkreis

### Ungewöhnliches Heilverfahren – die Öltherapie

Bereits von einigen unserer Leser sind wir auf die heilsame Wirkung des Sonnenblumenöls aufmerksam gemacht worden. Auf der Tagung des Allukrainischen Verbandes der Onkologen und Bakteriologen wurde in einem Referat von Frau Dr. F. Karach der ungewöhnlich einfache Heilprozess erklärt. Von der Freien Evangelisch-theologischen Akademie Basel erhielten wir eine Fotokopie dieses Berichtes, in welchem die Akademie der Wissenschaften der UdSSR die Anwendung dieses Heilverfahrens erklärt. Unsere Leser können wir aus Platzgründen leider nur über die wichtigsten Passagen dieses Berichtes informieren.

«Die Resultate dieses Heilverfahrens rufen Verwunderung und Zweifel über den Inhalt seines Vortrages hervor, aber nach Überprüfung seiner «Öltherapie» kann sich jeder von der Stichhaltigkeit seiner Argumente überzeugen und die Wirkung am eigenen Körper erproben. Es ist schon mehr als erstaunlich, dass mit dieser vollkommen unschädlichen, biologischen Heilmethode derartige Gesundheitserfolge und Resultate erzielt werden konnten. Erfolge, die einfach beisspiellos sind. Dr. Karach führte aus, dass der eigentliche Grundsatz dieses Heilverfahrens hauptsächlich in der einfachen Art und Weise, nämlich im Schlürfen oder Saugen des Öls in der Mundhöhle bestehe, und dass der weitere Heilvorgang vom menschlichen Organismus in Gang gesetzt wird.