

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

**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:** 03.05.2026

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

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 beispiellos 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.

Pflanzenöl, am besten Sonnenblumenöl, maximal ein Suppenlöffel, minimal ein Teelöffel, wird in die Mundhöhle eingeführt. Das Öl wird ohne Hast und ohne besondere Mühe im Mund gesaugt, gespült, durch die Zähne gezogen, und das bei geschlossenem Mund, auf die Dauer von 15 bis 20 Minuten. Das Öl darf auf keinen Fall hinuntergeschluckt werden. Es ist zuerst dickflüssig, dann aber wird es dünnflüssiger, wonach es ausgespuckt werden sollte. Die ausgespuckte Flüssigkeit sollte so weiss wie Milch sein. Ist die Flüssigkeit gelb, so ist das ein Zeichen dafür, dass das Mundspülen von zu kurzer Dauer war.

Nach dem Ausspucken sollten die Mundhöhle gründlich und mehrere Male mit Wasser gespült und die Zähne mit der Zahnbürste gereinigt werden.

Es ist besonders wichtig zu betonen, dass sich während der Zeit des Saugens und Schlürfens der Stoffwechsel unseres Organismus verstärkt abwickelt und so ein dauerhafter Gesundheitszustand erreicht werden kann. Die Ölspülung wird am besten morgens noch vor dem Frühstück vorgenommen. Um den Heilungsprozess zu beschleunigen, kann der Vorgang auch dreimal täglich wiederholt werden. Immer jedoch vor dem Essen und mit leerem Magen. Der so beschriebene Heilvorgang muss so lange vorgenommen werden, bis sich im Organismus die ursprüngliche Kraft, die Frische und der ruhige Schlaf wieder eingestellt haben.

Hier könnte beanstandet werden, dass dieses Heilverfahren sich anfangs durch eine scheinbare Verschlechterung des Gesundheitsgefühls bemerkbar machen könnte, was bei Patienten, die an mehreren Krankheiten zugleich leiden, durchaus möglich sein kann. Dieses Gefühl tritt hauptsächlich dann auf, wenn sich die einzelnen Krankheitsherde zu verflüchtigen beginnen.

Es gibt deshalb keinen ernstern Grund, den Heilungsprozess zu unterbrechen.

Auf die Frage, wie oft man täglich diese Ölspülung vornehmen sollte, müsste alleine der sich im Heilprozess befindliche Patient antworten: Je nachdem, wie man sich fühlt und im Zusammenhang mit seinem Gesundheitsgefühl.»

In dem Bericht werden auch Krankheiten genannt, die man mit der «Ölkur» günstig beeinflussen kann. Meist sind es langwierige, chronische Leiden.

Da diese Kur unschädlich ist, jedoch Heilung in Aussicht stellt, ist sie für jeden durchführbar.

Falls Sie sich zu dieser Kur entschliessen sollten, dann berichten Sie uns bitte über Ihre Erfahrung, die Sie damit gemacht haben.

Unsere Leser werden sich über Ihre Mitteilung freuen, um durch den Erfolg eine Ermunterung zur Anwendung der «Ölkur» zu erhalten.

### **Stinknase – eine unangenehme Erkrankung**

**Die sogenannte Stinknase ist eine sehr seltene Form des Schnupfens. Sie ist durch den Schwund der Nasenschleimhaut gekennzeichnet. In der Nasenhöhle bilden sich braun-grünliche Beläge, die sich zersetzen und unangenehm riechen; daher die Bezeichnung Stinknase. Nicht selten kommt es zum Verlust des Geruchsinns und Trockenheit in Nase und Rachen.**

Wie Frau L. H. diese Erkrankung empfunden hat, beschreibt sie uns in folgenden Zeilen:

«Auch ich leide an einer Stinknase (Ozaena). Ich bin schon ganz verzweifelt, renne von Arzt zu Arzt und keiner kann mir helfen. Immer nur Medikamente und keines hilft. Ich habe auch eitrige Sekretionen, Kopfschmerzen, Ohrenscherzen und das Schlimmste ist, ich rieche nichts mehr.

Beim Essen schmeckt alles gleich. Ich bekomme keine Luft und muss immer nur durch den Mund atmen. So langsam verleidet mir alles. Sie sind meine letzte Hoffnung.»

Frau H. nahm daraufhin zur Stärkung der Abwehrkräfte gegen Infekte Echinaforce und drei weitere homöopathische Mittel, nämlich Marum verum D1, Hepar sulfuris D4 und Cinnabaris D3.

Nun erhielten wir von Frau H. eine erfreuliche Mitteilung. Sie schreibt uns:

«Ich möchte Ihnen schon lange ein herzliches Dankeschön senden für Ihre Hilfe bei meiner Stinknase. Ihre Medikamente haben mir wunderbar geholfen, nochmals herzlichen Dank.»

Es sei noch zu bemerken, dass sich die Behandlung aus medizinischer Sicht schwierig gestaltet, und eine völlige Heilung nicht so bald zu erwarten ist. Wie uns Frau H. jedoch bestätigt, ist es möglich, diesem Übel mit Naturheilmitteln beizukommen.

### **Die Haut vergisst es nie**

**Die Natur versorgt uns grosszügig mit vielen guten Gaben, aber sie ist unerbittlich streng, wenn wir die Regeln der Natur missachten. Die Natur ist neutral, sie ist weder gut noch böse, sie kann sich auch nicht rächen. Nur unsere ureigene Einstellung zu den Naturkräften kann uns nützlich oder schädlich sein.**

Unseren Körper kurz in ein Sonnenbad zu tauchen, wird uns beleben und Gesundheit spenden, während stundenlanges Schmoren an der Sonne äusserst gefährlich sein kann. Obwohl diese Tatsache jedem bekannt ist, wird dennoch oft dagegen verstoßen.

Indessen wissen die wenigsten, dass die Haut jedes extreme Sonnenbräunen, besonders jeden Sonnenbrand registriert und

die Summe der Schädigungen nicht vergisst, wie dies etwa bei einer vorübergehenden Magenverstimmung der Fall ist. Die Spätschäden kommen allemal deutlich als vorzeitiges Altern der Haut, Hautfalten und bräunliche Pigmentflecke zum Vorschein, oder im schlimmsten Fall als Hautkrebs und dessen Vorstufen.

**Welche Folgen übermässige Sonnenbestrahlung für unseren Leser J. S. hatte, beschreibt er uns in seinem ausführlichen Brief, den wir im vollen Wortlaut veröffentlichen:**

«Als Anlage sende ich Ihnen meinen Bericht über die Erfahrungen allzu starker Sonnenbestrahlung und die daraus resultierenden körperlichen Schäden. Falls Sie ihn als mitteilenswert erachten, könnte er dazu beitragen, dass mancher «Sonnenanbeter» etwas vorsichtiger ist, um einen Sonnenbrand zu vermeiden.

Schon mehrmals wurde in den «Gesundheits-Nachrichten» vor übertriebener Sonnenbestrahlung des nackten Körpers gewarnt und auf die Schädlichkeit der UV-Strahlen hingewiesen. Die Spätschäden bleiben nicht aus. So können 10 bis 20 Jahre und mehr vergehen, bis sich die ersten Anzeichen eines Hautkrebses (Präkancerosen) bemerkbar machen.

Meine Erfahrungen: Die ausgedehnten Sonnenbäder, die ich im Urlaub, daheim im Garten oder auf dem Balkon zu intensiv ausgekostet habe, liegen nun 30 bis 50 Jahre zurück und erst jetzt erscheinen bei mir im Alter von 81 Jahren die ersten Hautveränderungen. Sie beginnen vereinzelt mit stecknadelkopfgrossen, juckenden Pusteln mit trockener, rissiger Oberfläche, die im Laufe eines Monats oder länger bis linsengross werden, wenn man sie nicht rechtzeitig behandelt. Haben sie sich schon zu dieser Grösse entwickelt (Basaliome), müssen sie herausgeschnitten werden, was besonders im Gesicht sehr unangenehm ist, zumal jede tiefe Schnittwunde genäht werden muss. Da ich die vielseitigen Heilkräfte

von Echinacea kenne und schon mehrfach Abszesse, Wunden, Hautentzündungen, äussere Hämorrhoiden und anderes ausgeheilt habe, begann ich auch diese Vorstufen des Hautkrebses mit Echinacea zu behandeln.

**Echinacea-Creme wird direkt auf die affizierten Stellen aufgetragen, mit Heftpflaster abgedeckt und täglich erneuert. Nach vier bis fünf Wochen sind nur noch kleine gerötete Stellen zu sehen. Diese werden täglich mehrmals mit Echinaforce betupft, aber nicht mehr abgedeckt.**

Der Juckreiz ist sehr unangenehm, und es erfordert grosse Beherrschung, nicht durch Kratzen die Haut zu irritieren, was unbedingt vermieden werden muss. Es ist bis heute noch nicht gelungen, die Noxe (Krankmacher) zu finden, die so viele Jahrzehnte in Geweben oder Organen latent bleiben.»

Wir wollen unsere Leser nicht unnötig ängstigen oder gar dauernd warnen. Dies würde das Ziel ohnehin verfehlen. Was uns in der zivilisatorischen Lebensweise verlorengegangen ist, ist der Instinkt, das Gespür für das Gesunde und das Schädliche. Wenn wir diesen Instinkt für das richtige Mass in uns entwickeln, wird jeder Sonnenstrahl zu unserem Wohltäter werden.

## Sehnenzerrung und Migräne

**Eine unserer Leserinnen berichtet uns, was ihr bei Sehnenzerrung und Migräne geholfen hat.**

**Mit diesen beiden Gesundheitsproblemen hatte Frau L. G. lange zu tun, bis sie das richtige Mittel fand, das sie von ihrem Leiden befreite.**

Darüber schreibt sie uns folgendes: «Ich hatte auf dem Rist meines Fusses eine ausgedehnte Sehne mit grossen Schmerzen beim Gehen. Ein Jahr lang bin ich zum Orthopäden gegangen und zuletzt wollte er

mir dieses Stück Sehne herausschneiden. Dann bin ich nicht mehr dorthin gegangen.

Immer wieder habe ich im Buch «Der kleine Doktor» gelesen und einiges probiert, bis ich mit Honig und Wallwurz-Tinktur (Symphytum) schnell von Schmerzen befreit wurde und sich die Sehne zurückgebildet hatte. Meine Anwendung: Vier- bis fünfmal täglich den Verband so heiss als möglich anlegen; 14 Tage lang. Es sind nun schon drei Jahre her und alles ist in Ordnung.»

**«Mit Ihrem Ginkgo biloba (Geriaforce) habe ich meine schreckliche Migräne besiegt. Zuerst habe ich täglich dreimal 20 Tropfen eingenommen und nun nehme ich nur noch dreimal fünf bis zehn Tropfen ein. Es hat natürlich einige Zeit gedauert, aber nun bin ich froh, dass ich davon befreit bin.**

Sie können sich denken, dass ich auch alle Ihre anderen Medikamente benütze, bei den vielen kleinen Wehwehchen, die im Alter auftreten.»

Auch andere Leser haben bereits gute Erfahrungen mit Wallwurz gemacht, worüber wir schon öfters berichtet haben.

Ginkgo biloba oder Ginkgobaum, wie diese aus Japan stammende Heilpflanze genannt wird, dient zur Behandlung von Durchblutungsstörungen, besonders im Bereich des Kopfes, die sich mit Gedächtnisschwäche und Schwindelanfällen bemerkbar machen. Eine bessere Durchlässigkeit der Gefässe kann sicherlich auch die Anfälligkeit für Migräne lindern.

*Die in unseren beiden Leserrubriken beschriebenen, persönlichen Erfahrungen geben wir authentisch wieder. Sie müssen deshalb nicht unbedingt mit der Auffassung der Redaktion bzw. deren medizinischer Fachberatungsgruppe übereinstimmen.*

---

## BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

In den Monaten JULI und AUGUST 1991 finden *keine* Zusammenkünfte statt.

Wir wünschen unseren Mitgliedern erholsame Ferien  
der Vorstand

---