

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 8

**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:** 13.04.2026

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

Doch aufgepasst! Viele der Therapeuten, die sich an den in jüngster Zeit sehr populär gewordenen Kursen zum Reflexzonentherapeuten ausgebildet haben, scheinen bei der ganzen, an sich sehr gut gemeinten, manuellen Heiltätigkeit ein grundlegendes Gesetz der Naturheilkunde zu vergessen, was der eingangs geschilderte Fall zeigen mag: Gemeint ist das sogenannte Reizgesetz. Es besagt, dass die schwachen Reize die Heilmechanismen im menschlichen Körper (aber auch demjenigen des Tieres und der Natur und unserer Umwelt) anregen, während die starken Reize diese eher hemmen oder gar zerstören können. Diese sehr umfassende Erkenntnis ist eigentlich nichts als logisch. Denn mit Gewalt und Schmerz eine Reaktion zu erzwingen, hat nichts mit Naturheilkunde zu tun (das gehört schon eher ins Reich der Schulmedizin und natürlich der Politik). Wenn man aber wirklich nach den Gesetzen der Natur heilen will, dann muss man das sensible Gefühl für diese feinen, dafür langfristig um so machtvolleren Reize entwickeln.

#### **Entspannung ist Voraussetzung**

In der Reflexologie heisst dies, dass der Patient niemals starke Schmerzen an den Fusszonen spüren darf. Er muss sich wäh-

rend der Therapie tief entspannen können. Nur eine ruhige Hintergrundmusik oder ein gutes Gespräch passen in den Rahmen einer derartigen therapeutischen Behandlung, die der Heilung dient. Viele auf diesem Gebiet erfahrene Naturheilärzte berichten, dass Patienten nach einigen Wochen solcherart «sanft» durchgeführter Fussreflextherapie grosse gesundheitliche Fortschritte machten, die sie selbst nicht für möglich gehalten hätten. In der Regel wird zwischen den einzelnen Behandlungen immer einige Tage Pause gemacht, um die tiefer im Körper sich abspielenden Reaktionen abzuwarten, damit dann der Therapeut seine weitere Arbeit wieder darauf abstimmen kann.

Wenn indessen geschwächte oder kranke Organe, bzw. Körperteile zu stark oder auch zu oft gereizt werden, dann ist es möglich, dass meist nach einer kurzen, anfänglichen Besserung diese Organe den «Kampf» gegen die «Gewalt von unten» langsam aufgeben und der Kranke noch kränker wird als zuvor. Daraus erklärt sich, dass man gelegentlich von negativen Resultaten im Zusammenhang mit der Reflexologie hört – einer so liebevollen Form menschlicher Berührung zum Zwecke der Heilung. (BN)

## **Unser Selbsthilfeforum: «Leser helfen Lesern»**

**Auch von zurückliegenden Veröffentlichungen, beziehungsweise Anfragen aus unserer Leserschaft, liegen Zuschriften vor, zum Beispiel die Osteoporose betreffend.**

Als Hilfe bei *Knochenschwund* teilte uns Frau K. mit, dass ihr nacheigener Erfahrung die Dr. Schüsslerschen Mineralsalze geholfen haben, und zwar Calcium fluoratum Nr. 1, Calcium phosphoricum Nr. 2 und Natrium muriaticum Nr. 8. Daneben ist die Umstellung der Ernährung auf fleischlose Kost notwendig. Im Vordergrund der Nahrung stehen Gemüse, Obst, Vollkornbrot und Sojaprodukte.

Dazu bemerkt Frau K. noch: «Bei mir verschwanden die starken Rückenschmerzen allmählich ganz. Allerdings habe ich die Mittel neun Monate lang täglich eingenommen.»

Zunächst erreichten uns Ratschläge an Herrn H. B., der, wie Sie sich erinnern, als Folge eines Karzinoms an Lebermetastasen mit Bauchwassersucht leidet:

Zu diesem Problem schreibt uns Frau Z. folgendes:

«Meine Mutter litt vier Jahre unter Azites (Bauchwassersucht) infolge eines Melanoms (Hautkrebs) und Metastasen auf Leber, Niere und Bauchhöhle. Weil der Arzt nach dem Spitalbefund nicht reagierte, begannen wir aus eigener Initiative Bauchwickel mit Rizinusöl zu machen. Der geschwollene Bauch normalisierte sich (zu Anfang wie hoch schwanger) innerhalb von zwei bis drei Wochen, das Wasser verschwand und sie litt in der Folge nie wieder an Azites.»

Frau Z. legte ihrer Mitteilung eine genaue Anweisung für diese Rizinusölpackungen bei.

Des weitern erhielten wir von der Heilpraktikerin Frau S. H. ein Rezept, welches wir an Herrn B. weitergeleitet haben.

Gegen den *Haarausfall* gab uns eine Leserin die Bestandteile einer vom Hautarzt verschriebenen Haarwaschcreme an. Im Reformhaus kaufe sie auch eine Basen-Mineral-Mischung, um den Körper zu entsäuern.

Ein anderes Mittel empfahl eine ehemalige Kosmetikerin, die selbst über den Erfolg erstaunt war. In ein Fläschchen mit Rizinusöl gibt man reichlich Pappel-Knospen und lässt es bei Zimmertemperatur zirka drei Wochen stehen; dann abseihen. Man muss – schreibt Frau K. – täglich fest einreiben und über Nacht einwirken lassen. Schützen Sie das Kissen mit einem Handtuch. Um das Haar zweimal wöchentlich zu waschen, verwendet man nur das mildeste Shampoo. Die Pappel-Knospen wirken nicht nur für die Haare, auch Wimpern und Brauen wachsen und werden schöner.

Ein weiterer Ratschlag kommt von Frl. K., die uns folgendes mitteilte:

«Ich hatte starken Haarausfall von den vielen Dauerwellen, die ich früher immer

machen liess. Vor vielen Jahren bin ich davon abgekommen. Statt dessen wasche ich meine Haare täglich mit Öl und Ei-Shampoo. Gleich danach reibe ich Haarwasser ein; auch täglich. Jetzt habe ich gesundes, volles Haar und fast keinen Ausfall mehr.»

Zur Haarpflege und zur besseren Durchblutung der Kopfhaut kann man auch Brennessel-, Birken- oder Zwiebel-Haarwasser verwenden.

Frau A. K., die *Probleme mit dem Oberschenkelgelenk* hat, wurde aus persönlicher Erfahrung einer Leserin, die an unsagbaren Schmerzen gelitten hatte, der Rat gegeben, Warmwasser- und Heilgymnastik unter Anleitung eines Therapeuten durchzuführen.

Weiter schreibt sie in ihrem Brief: Meine andere Hüfte tut mir auch schon viele Jahre weh, aber ich helfe mir mit der Einnahme von Gelatine und dem Einreiben mit Beinwell (*Symphytum*).

Bei Abnutzungserscheinungen, zum Beispiel *Arthrose* und auch bei sämtlichen rheumatischen Beschwerden, sollte man das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder herstellen. Neben basenreicher Kost, wie zum Beispiel Gemüse und Obst, wäre es empfehlenswert, morgens drei Deziliter Gemüsesaft zu trinken, dem man eine Messerspitze Kaiser-Natron beigibt. Die Entsäuerung des Körpers wird durch diesen «Basenstoss» erheblich beschleunigt.

Ausser der Ernährung kann man ein pflanzliches Komplexmittel einnehmen, dann das bekannte homöopathische Mittel *Arnica D4* und ein biologisches Kalkpräparat.

Noch ein Hinweis gegen *Einrisse in den Daumenkuppen*. Wie man die Einrisse behandeln kann, darüber berichtet Frau B.:

«Vor Jahren fing das Leiden bei mir an. Die Risse tun ja nicht nur weh, man ist am ganzen Körper krank. Der erste Arzt wollte nur Cortison-Salbe verschreiben, habe aber

abgelehnt; der zweite Arzt wollte die Dauerkuppe aufschneiden und nach Fremdkörpern suchen, habe ich auch abgelehnt. Beide Ärzte wussten nichts anderes.

Ich habe dann selbst herumgedoktert und hatte mit Vitamin-B-Komplex-Kapseln einen Riesenerfolg. Heute bekomme ich die Dinger nur noch ganz, ganz selten. Aber sie kündigen sich ja an, und dann treffe ich gleich Vorsorge mit dem oben genannten Präparat.»

**Schreiben Sie uns, wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, denn dafür haben wir das Selbsthilfeforum für Sie gegründet!**

### **Neue Anfragen:**

Unsere Leser wenden sich auch in dieser Nummer der «Gesundheits-Nachrichten» mit Anfragen an das Selbsthilfeforum.

**Herr W. P.:** «Finde Ihre Idee (Leser helfen Lesern) eine ausgezeichnete Information in Ihrer Zeitschrift.

Ich komme auch mit einer Bitte zu Ihnen. Wir haben einen Sohn, der seit dem sechsten Monat unter starker Neurodermitis leidet. Inzwischen ist er vier Jahre alt, und wir haben schon viele Behandlungsmethoden angewendet. Aber immer auf der Basis der Natur- und homöopathischen Medizin.

Haben damit schon einen grossen Erfolg gehabt, wobei wir immer wieder mit Rückschlägen zu kämpfen haben.

Möchte an dieser Stelle gerne andere Leser bitten und fragen, die mit dieser Krankheit konfrontiert sind, ob sie mir erfolgreiche Behandlungsmethoden angeben könnten, die bei ihnen geholfen oder geheilt haben.»

**Frau B. R.:** «Mit 42 Jahren wurden mir die Gebärmutter und beide Eierstöcke entfernt. Zweimal wöchentlich muss ich nun Estraderm-Pflaster anbringen. Gibt es wohl auch ein Hormonpräparat auf pflanzlicher Basis?»

**Frau M. F.:** «Was kann ich gegen verdickte Fussnägel, sogenannte (Holzzehen) tun?»

## **Erfahrungen aus unserem Leserkreis**

### **Vermeidung von Narben bei Gürtelrose**

**Der Erreger der Gürtelrose (Herpes zoster) ist ein Virus. Die Krankheit leitet ihren Namen von den schmerzhaften Bläschen ab, die sich wie ein Gürtel um den Rumpf ausbreiten. Ärztliche Behandlung ist unbedingt erforderlich. Im Zuge der Abheilung hinterlassen die Bläschen bei starkem Zerfall oft unschöne Narben. Wie Herr H. die Narbenbildung verhinderte, darüber berichtet er in seinem Brief:**

«Die homöopathischen Mittel, die Sie mir mit dem erwähnten Schreiben empfohlen haben, bewährten sich sehr gut. Ich habe lediglich eine weitere Tube Echinaforce-

Creme verwendet und die Spuren des Schorfes damit eingerieben. Das dauerte bis vor wenigen Tagen und deshalb schreibe ich erst heute. Heute kann ich Ihnen sagen, dass auch die Flecken nahezu verschwunden sind und ich daher annehmen darf, dass diese Krankheit gut ausgeheilt ist, ohne Nebenwirkungen verursacht zu haben.

Dafür möchte ich mich bei Ihnen für Ihre Ratschläge recht herzlich bedanken.»

Die Echinacea-Creme ist keine Heilsalbe im eigentlichen Sinn, sondern eine pflegende Gesichts- und Körpercreme. Sie wird vor allem bei geröteter und gereizter Haut angewendet, bei kleinen Wunden und schorfiger, rauher Hautbeschaffenheit.