

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 9

**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:** 17.04.2026

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

## Wirkliche Frischkost erträgt keine Bestrahlung

In den Ländern der Europäischen Gemeinschaft (EG) nimmt seit einigen Jahren die Tendenz stark zu, die Lebensmittel mit radioaktiven Strahlen zu konservieren. Diese Art der Haltbarmachung wird bereits in rund 35 Ländern angewendet. Bestrahlt werden zum Beispiel Kartoffeln und Zwiebeln (um das Keimen zu verhindern), Fleisch und Geflügel (um die Salmonellen abzutöten), Gemüse und Obst (um den Reifungsprozess abzutöten) sowie auch viele Gewürze (um tropische Krankheiten abzutöten). Nach den bisherigen Erfahrungen nehmen solcherart bestrahlte Lebensmittel eine Strahlendosis auf, die bis heute von der Weltgesundheitsorganisation noch als «unbedenklich» angesehen wird. Doch wird in einigen Studien bereits davon gesprochen, dass gewisse Schädigungen durch bestrahlte Nahrung nicht ausgeschlossen werden können. Zumindest kann man davon ausgehen, dass die wirklichen Folgen weitgehend unerforscht sind, obwohl die Lebensmittel selbst kaum radioaktiv werden.

Die auf die Lebensmittel einwirkenden Gamma-Strahlen töten nur einen Teil der Bakterien und Keime. Andere können überleben und sich – mangels vorhandener «Gegenspieler» – leichter vermehren. Die Bestrahlung kann bewirken, dass die üblichen Zersetzungsmerkmale in Geruch und Aussehen fehlen – und wir beispielsweise frisch aussehende Erdbeeren verzehren, die eigentlich auf den Kompost gehören! Oft wird die Bestrahlung kombiniert mit anderen Konservierungsmethoden, wie Chemikalien, Vakuum oder Hitzeeinwirkung. Die Bestrahlung kann sogar bewirken, dass Fleisch mit zu hoher Keimzahl wieder «geniessbar» wird. Man weiss überdies, dass Weintrauben zuweilen vor dem Bestrahlen in ein heisses Fungizidbad eingetaucht werden.

Als grössten Nachteil sehen wir, dass der

Konsument solcher Ware nicht mehr *Lebensmittel* geniesst, sondern nur frisch aussehende, in Tat und Wahrheit tote *Nahrungsmittel* einnimmt. Denn bei der Bestrahlung sterben auch die lebenden Zellen ab, die für unsere Gesundheit von höchster Bedeutung sind. So werden Vitalstoffe wie Vitamin B1, B2 und C zu über einem Drittel reduziert. Das kann, ähnlich wie beim übermässigen Kochen, langfristig zu Mangelerscheinungen führen. Eine Garantie, wirkliche Frischkost, die auch noch *lebendig* ist, zu kaufen, bietet uns nur der kontrollierte biologische Anbau.

**Hier kann der Konsument ein Zeichen setzen: Wenn er sich weigert, bestrahlte Nahrung zu kaufen, dann muss auch der Produzent umdenken – zum Wohl unserer Natur und von uns natürlich denkenden und handelnden Menschen.** (BN)

### Unser Selbsthilfeforum: «Leser helfen Lesern»

Auch in dieser Nummer der «Gesundheits-Nachrichten» wollen wir Sie über die eingegangenen Ratschläge informieren. Vielleicht befindet sich darunter ein Gesundheitstip, den Sie möglicherweise schon lange suchen – und jetzt anwenden können!

Sie kennen sicher das Problem der «Wechseljahre». Die meisten Frauen stehen allein da mit ihren körperlichen und seelischen Schwierigkeiten. «Ich kann es nicht einsehen, dass nur Östrogenpräparate helfen sollen», schrieb uns Frau J. K. und

wandte sich an unsere Leser um Hilfe. Einige dieser guten Ratschläge wollen wir Ihnen, liebe Leserinnen, mitteilen, denn vielleicht sind Sie selbst in ähnlicher Situation wie Frau K. und brauchen dringend Hilfeleistung.

Eine Leserin, die selbst im Klimakterium steht, gab uns folgenden Hinweis:

«Mein Arzt hat mir «Femicin» verschrieben. Es ist ein Präparat auf pflanzlicher Basis zur Linderung von Beschwerden der Wechseljahre.

Nehme es schon etwa drei Jahre mit kleinen Unterbrüchen; bin restlos zufrieden.

Zum Problem trockener Scheidenwände machte mich mein Arzt aufmerksam, dass es beim Geschlechtsverkehr kleine Risse geben kann, die unerträglich sind.

Der Frauenarzt hat mir «Bepanthene-Creme blau» verschrieben, diese soll man nach jedem Duschen oder Waschen verwenden. Seither habe ich keine Probleme mehr!

Beide Produkte sind in Apotheken und Drogerien auch ohne Rezept erhältlich.»

In der Pflanzenheilkunde und unter den homöopathischen Mitteln sind einige Präparate bekannt, die die Wechseljahre gut überstehen helfen.

Gegen Depressionen bewährte sich vor allem das Johanniskraut. Man kann es als Tee zubereiten. Noch wirkungsvoller aber ist Johanniskraut als Urtinktur, die aus der frischgeernteten Heilpflanze des *Hypericum perforatum* – so heisst Johanniskraut auf lateinisch – gewonnen wird. Die Dosierung darf dabei nicht zu gering ausfallen! Bei starken depressiven Gemütsstimmungen beginnt man mit 3 × täglich 30 Tropfen, und nach 14 Tagen sollte die Dosis vermindert werden auf 2 × täglich 30 Tropfen, in etwas Flüssigkeit verdünnt. Verstärken kann man die Wirkung durch zusätzliche Einnahme von Sepia D4.

Unter den homöopathischen Arzneien bewährten sich bei Hitzewallungen ganz besonders Sanguinaria D4, Lachesis D10 und Sepia D6. Diese Mittel lässt man direkt auf die Zunge tropfen, in der Regel 3 × täglich 5 Tropfen, resp. als Tabletten 3 × 2 Tabletten einnehmen.

Eine andere Begleiterscheinung der Wechseljahre sind Schweissausbrüche. Eine unserer ältesten Heilpflanzen kann diese Beschwerden lindern: Salbei (*Salvia*). Wie bei allen Heilkräutern wirkt Salbeitee schwächer als der Auszug aus frischen Salbeiblättern. Eine gute Wirkung wird durch höhere Gaben erreicht, zum Beispiel 3 × täglich 30 Tropfen.

In seinem Gesundheitsbuch «Der kleine Doktor» erwähnt Dr. h. c. A. Vogel noch einige physikalische Anwendungen, die wir hier zitieren:

«Diese können viel zur Besserung beitragen. Dies geschieht durch tägliche Bürstenabreibungen, auch sollten wir zweimal wöchentlich ein Sitzbad mit Heublumen- oder Frauenmänteliabsud durchführen. Bei ausgeprägten Gemütsdepressionen werden Kuhnebäder günstig wirken.»

Die nach Louis Kuhne benannten Reibesitzbäder sind giftausleitend und wirken reinigend auf alle Organe des Unterleibs. Diese Bäder wird man auch bei Entzündungen anwenden.

Einen weiteren Rat gegen *trockene Scheidenwände* gibt uns eine Leserin, die das sogenannte «Melkfett» verwendet, das flüssiger ist als Vaseline. Dieses Fett wird speziell nach dem Waschen aufgetragen. Es ist in der Drogerie erhältlich. Bei kleinen Rissen in der Schleimhaut könnte man Bioforce-Creme zu Hilfe nehmen, die ausser der die Haut besänftigenden Grundlage Auszüge aus Heilpflanzen enthält wie Ringelblume, Arnika, Salbei, Sanikel und Spilanthes.

Da Frauen oft an *Entzündungen* leiden, ist es wichtig, neben ärztlicher Behandlung die nützliche Bakterienflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Darüber berichtet unsere Leserin Frau B.:

«Gegen Entzündungen im Bereich Scheide, Gebärmutter bekam ich von meinem Gynä-

kologen jeweils Zäpfchen zur Behandlung der Bakterien.

Da las ich vor zirka zwei Jahren in Ihrer Gesundheitsschrift von einer Leserin, die ihre Entzündungen im Unterleib mit Molkosan-Waschungen behob. Ich versuchte dies sofort. Etwas Molkosan auf ein Tampon und kurz die Scheide einreiben.

Mein Arzt ist seit zwei Jahren bei der Vorsorge verwundert, weil die Bakterien in der Scheide gesund sind.

Als Nebeneffekt habe ich festgestellt, dass die Scheide nicht mehr trocken ist.

Das Waschen mit Molkosan finde ich vor allem im Sommer sehr wichtig, da beim Schwimmen doch Bakterien starke Entzündungen verursachen können.»

Frau K. hatte auch ein Problem mit den Zähnen. Sie leidet an *Parodontose*:

«Bedingt durch den Zahnfleischschwund sitzt die Prothese schlecht und muss in recht kurzen Abständen unterfüttert werden», teilte sie uns mit.

Auch dazu erteilten unsere Leser Ratschläge für Frau K.

1. «Ich empfehle Ihnen zwei- bis dreimal täglich das Zahnfleisch (auch unter der Prothese und Gaumen) mit kaltgepresstem Olivenöl einzureiben. Danach warm ausspülen.

Das Einnehmen von Silicea-Balsam (vom Reformhaus) würde die Wirkung unterstützen. Dieser Balsam festigt das Gewebe und kann auf wunde Stellen im Mund aufgetragen werden.»

2. «Nach allen Mahlzeiten putze ich die Zähne und das Zahnfleisch gründlich mit Echinacea-Zahnpasta. Anschliessend nehme ich etwa 20 bis 30 Tropfen Kamillenextrakt. Ich bewege dieses mit der Zunge

und Wange rechts und links zwischen den Zähnen durch.

Am Anfang wirkt das Kamillenextrakt sehr stark auf die Mundschleimhaut, doch mit der Zeit gewöhnt man sich daran.»

Bei *empfindlichen Schleimhäuten* wären Spülungen mit Kamillentee günstiger, denn die Kamille wirkt beruhigend und entzündungshemmend. Wer keine Zeit für die tägliche Zubereitung des Kamillentees findet, der kann das Kräuter-Mundwasser nach Dr. h. c. A. Vogel anwenden. Es wirkt erfrischend, desinfiziert den Mund und festigt das Zahnfleisch.

3. «Parodontose hatte ich auch und ging darum in die Zahnklinik. Mein Zahnfleisch blutete immer beim Zähneputzen, also nahm ich eine weiche Zahnbürste und ging sorgsam um. In der Klinik hiess es dann: «So ein Müesligebiss». Der angehende Zahnarzt-Doktor löste dann jede Woche einmal den Schmutz aus den Zahnfleischtaschen, und ich pflegte dann nicht nur die Zähne mit einer harten Bürste, sondern auch das Zahnfleisch recht kräftig. Nach zwei Wochen schon war gar nichts mehr schmerzhaft und blutete nicht mehr.

Das war vor über 25 Jahren. Ich habe mit meinen 77 Jahren noch fast alle meine eigenen Zähne, musste nur hie und da einen Zahn überziehen lassen, weil ein Stück abgebrochen war. Aber wegen Parodontose musste ich keinen Zahn hergeben. Den Zahnärzten gefallen grosse Rechnungen.»

4. «Für Parodontose-Behandlung hat eine Bekannte ein sehr wirksames Mittel gefunden. Vor zehn Jahren wurde sie operiert, weil sich alle Zähne gelockert hatten. Jetzt hat sie ihre Zähne noch, und alle sind fest. Beim Frühspaziergang mit ihrem Hund holt sie sich jeden Tag junge Brennnesseln, schneidet sie klein und trinkt sie mit einem Glas Milch. Mit einfachen Mitteln doch ein guter Erfolg.»

Schliesslich wirken Brennnesseln und Milch

günstig auf den Aufbau der Zähne, da sie Kalk enthalten. Auf der Basis der Brennesseln und anderer Kalziumträger wird auch das bekannte Urticalcin nach Dr. h. c. A. Vogel hergestellt.

Kurz vor Redaktionsschluss erreichten uns zwei Mitteilungen über die Anwendung von Vitamin C bei *Zahnfleischblutungen*. Frau H. berichtet uns folgendes:

«Meine Freundin hatte auch Probleme mit Zahnfleischbluten und locker werden der Zähne. Sie massierte das Zahnfleisch mit dem Saft ungespritzter Zitronen. Das Bluten hörte auf, die Entzündung ging zurück und alle Zähne wurden wieder fest, und so ist es geblieben. Das war vor gut zehn

Jahren. Vielleicht ist der Grund für die Beschwerden Vitamin-C-Mangel und man müsste mehr rohes Obst und Salate essen.»

Frau F. machte eine ähnliche Erfahrung:

«Seitdem ist die Parodontose vollständig zum Stillstand gekommen – schrieb Frau F. – was ganz eindeutig besagt, dass es sich hier immer um einen grossen Vitamin-C-Mangel handelt.»

Es gibt bereits natürliche Vitamin-C-Präparate, die aus Acerola-Kirschen, Passionsfrüchten, Sanddornbeeren, Hagebutten, Cassis und Zitrusfrüchten hergestellt werden, beispielsweise die Bio-C-Lutschtabletten.

Allen, die sich mit Begeisterung an unserem Leserforum beteiligt haben, sagen wir wieder einmal «Herzlichen Dank!»

## Erfahrungen aus unserem Leserkreis

### Was hilft bei «Herpes labialis»?

Diese Art von Herpes äussert sich durch lästige Bläschen an den Lippen und wird durch Viren verursacht. In einer Sendung des Süddeutschen Rundfunks wurde zu diesem Thema behauptet, es gäbe kein erfolgversprechendes Mittel gegen Lippenherpes.

Aufgrund dieser Behauptung schrieb unser Leser Herr H. W. einen Brief an die Wissenschaftsredaktion des Rundfunks, über den wir unsere Leser auszugsweise in Kenntnis setzen wollen:

«Als Apotheker möchte ich darauf aufmerksam machen, dass ich persönlich mit «Petasites Ø» (Ø = Urtinktur), einem Frischpflanzenpräparat nach Dr. h. c. A.

Vogel, gute Erfolge bei der Behandlung von «Herpes labialis» erzielte. Sobald das typische Gefühl des Prickelns auf der Lippe auftritt, betupfe ich die Stelle in kurzen Abständen mit der unverdünnten «Petasites Ø» und nehme alle 30 bis 60 Minuten 10 Tropfen der unverdünnten «Petasites Ø» ein und lasse diese von der Mundschleimhaut aufnehmen. «Petasites Ø» wird in Deutschland von der Firma Bioforce GmbH, 7750 Konstanz 19, vertrieben und kann durch jede Apotheke bezogen werden. Bitte lassen Sie sich nicht irritieren durch die Indikationsangabe auf dem Etikett des Herstellers. Dort steht nämlich unter der Rubrik «Anwendungsgebiete»: «Krampf- und schleimlösend bei Bronchialkatarrh». (Anmerkung der Redaktion: Gegebenenfalls verlangen Sie in Ihrer Apotheke «Bioforce-Petasites officinalis»).