

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 12

**Rubrik:** Erfahrungen aus dem 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:** 15.04.2026

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

durchgeführt. Anhand eines Szintigramms und einer Ultraschalluntersuchung wurde nun ein 'kalter Knoten' festgestellt. Diese Diagnose ist zunächst deprimierend, obwohl natürlich kein endgültiges Ergebnis vorliegt. Die Ärzte raten zur Operation. Wir sind dagegen skeptisch und würden lieber eine naturärztliche Therapie ohne Operation ins Auge fassen. In einer Waerland-Schrift sind wir auf einen Heilungsbericht durch Fasten und strenge Rohkost gestossen. Vielleicht gibt es noch andere Therapien und Erfahrungen?»

Herr W.W.: «Seit bald 20 Jahren leide ich an einer chronischen Migräne, die sich wöchentlich wiederholt und zwei bis drei Tage dauert. Ich habe praktisch alles versucht, um sie endgültig loszuwerden – leider ohne Erfolg. Wer aus dem Leserkreis kann aus Erfahrung helfen?»

Wir danken unseren Lesern und Leserinnen schon im voraus für Ratschläge, die sich für die Betroffenen als hilfreich erweisen könnten.

## Erfahrungen aus dem Leserkreis

### Essgewohnheit umstellen

**In der GN-Ausgabe vom September berichteten wir über die Erfahrung von Frau R. Z., die mit natürlichen Mitteln erfolgreich gegen den Fusspilzbefall vorgegangen ist.**

Nun erreichte uns die Mitteilung von Frau H. S., die uns zu diesem Problem schreibt: «Ich hatte sehr starken Fusspilz. Ein Bekannter sagte mir, dass ich die Essgewohnheiten umstellen müsse. Da reduzierte ich meinen Eiweissbedarf drastisch. Dazu nahm ich Flüßiges Basenmischung; pro Tag drei Tabletten. In einer Woche war der Pilz fast verschwunden.»

Bei Pilzbefall, besonders der inneren Organe, ist es auch wichtig, auf raffinierte Kohlenhydrate (Zucker und Weissmehl) sowie auf vergorene und hefehaltige Produkte (Bier, Hefengebäck) zu verzichten.

### Heilfasten

**In der September-Ausgabe erschien der Artikel «Mit Fasten das Gleichgewicht wiederfinden». Das Fasten, in welcher Form auch immer, gehört wohl zu den ältesten Therapien. Es wäre für unsere Leser sehr hilfreich, möglichst viele persönliche Erfahrungen mit dem Heilfasten zu erhalten.**

Einen Bericht haben wir bereits von Frau T. H. erhalten, die sich zu diesem Thema äussert:

«Ich möchte darauf hinweisen, dass nicht jeder Mensch gleich ist und nicht jedem Menschen Heilfasten hilft. Ich leide unter manisch-depressiven Phasen und durch eine 11-tägige Fastenkur litt ich ab dem 4. Tag an totaler Schlaflosigkeit. Es führte zu ganz schweren Erschöpfungszuständen bis hin zu einer schweren manisch-depressiven Erkrankung, die zwei Monate Spitalaufenthalt nach sich zog. Mittlerweile weiss ich, dass Saftfasten nicht für jede Art von Krankheit gut ist und man keine pauschalen Empfehlungen abgeben darf. Jeder Mensch ist ein individuelles Wesen und jeder Mensch kann anders reagieren.»

### Echinacea – äusserliche Anwendung

**Das Frischpflanzenpräparat Echinaforce, auch in Deutschland unter diesem Namen in der Apotheke erhältlich, nehmen viele unserer Leser regelmässig (besonders während der kalten Jahreszeit) ein, um die körpereigenen Abwehrkräfte zu aktivieren. Unlängst erhielten wir eine Mitteilung von Frau S. G., die gute Erfahrungen mit Echinacea gemacht hat und zwar mit der äusserlichen Anwendung dieses bemerkenswerten Naturheilmittels.**

Frau G. teilte uns folgendes mit: «Ich trage Echinaforce bei Pickeln, kleineren Furunkeln, bis sie verschwunden sind mehrmals täglich auf. Es bleiben keine Narben zurück. Bei solchen 'Beschwerden' suche ich

schon gar keinen Arzt mehr auf und habe damit immer Erfolg.»

Damit die Haut geschmeidig bleibt, ist es empfehlenswert am Abend vor dem Zubettgehen leicht Echinacea-Creme auf die betroffenen Stellen aufzutragen, aber auch jedesmal, wenn man bei rauhem, windigem Wetter ins Freie geht.

Eigene Wege geht Frau H. W., die uns über ihre Anwendung von Echinaforce berichtet: «Auch ich nehme jeden Abend nach dem Zähneputzen ein paar Tropfen Echinaforce mit wenig Wasser, spüle den Mund und gehe so schlafen. Keine Grippe, keine Erkältung oder Schnupfen diesen Winter, ist das Resultat. Es braucht so wenig, um sich besser zu fühlen. Vielleicht kann jemand davon profitieren.»

Offensichtlich gelangen hier die Wirkstoffe der Echinacea über die Schleimhäute in den Körper. Ja, man kann sogar die unmittelbare Wirkung von Naturheilmitteln oder Homöopathika intensivieren, wenn man sie, statt mit Wasser einzunehmen auf die Zunge träufelt. Man kann sie auch mit Wasser in den Mund nehmen und möglichst lange dort belassen. Ebenso gut kann man Tabletten im Munde zergehen lassen.

Wer zu Zahnfleischentzündungen neigt, kann mit Echinaforce in lauwarmem Wasser oder Kräuter-Mundwasser gründliche Mundspülungen nach dem Zähneputzen machen. Als Vorbeugung vor Zahnfleischentzündungen oder gar der Parodontose könnte man auch Zahnpasta mit Echinacea verwenden.

### **Wallwurz (symphytum), auch Beinwell genannt, heilt Knochenbrüche bei Tieren.**

Soeben erreichte uns eine interessante Mitteilung über die Anwendung dieser altbewährten Heilpflanze auch bei Tieren, Herr H. Sch. schreibt uns folgendes:

«Mit sechs Monaten wurde unser Dackel von einem PW überfahren. Das ganze Becken war zertrümmert. Meinen Kindern zuliebe, die Schuld an dem Unglück hatten und furchtbar

weinten, versuchte der Chef einer Tierklinik eine grosse Operation. Voller Silberdrähte und einem grossen Trichter um den Hals kam der Hund wieder heim.

Nun hatte ich schon immer einen grossen Busch Beinwell in der hintersten Gartenecke. Dorthin schleppte sich der Hund jeden Tag, um ein paar Blätter zu fressen. Das ging so zweieinhalb Wochen. Dann hatte er das Größte überstanden und ging nie mehr – wie auch vorher nicht – zu diesem Beinwellstrauch. Er ist jetzt sieben Jahre alt und wohlauf.»

Diese Erfahrung ist ein Beweis dafür, dass Tiere immer noch einen intakten Instinkt haben. Woher konnte der Dackel wissen, dass Beinwell ihm zu helfen vermag? Sicherlich hat Herr Sch. noch andere Sträucher und Pflanzen in seinem Garten. Zielstrebig ging aber das Tier auf den Beinwellstrauch zu, zupfte von den Blättern und nahm sie zu sich. Wer sagte dem Dackel, dass er nach zweieinhalb Wochen mit seiner Medizin aufzuhören hätte? Glücklicherweise wäre der Mensch, wenn er sich wenigstens in bezug auf die tägliche Nahrung von seiner Intuition leiten lassen könnte. In der Tat kann aber jeder ein Gespür für die «Instinktnahrung» ohne grosse Mühe entwickeln.

Nicht jedem stehen frische Beinwellblätter zur Verfügung. Falls Ihrem Tier Ähnliches zustossen sollte, dann können Sie auch getrocknete Beinwellblätter kleingeschnitten unter das Futter mischen.

*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**

Dezember 1991: Keine Versammlung!

**Voranzeige:**

Generalversammlung, Samstag, 25. Januar evtl. 1. Februar 1992.

Unsere Mitglieder und Freunde wünschen wir recht frohe Festtage und für das Jahr 1992 nur das Beste!  
Der Vorstand