

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** 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:** 15.02.2026

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

me verwenden. Um Hüftgelenkbrüche zu verhindern, muss man sich auch regelmässig bewegen. Viel Bewegung hat immer einen positiven Einfluss auf die Knochensubstanz.

Eine andere Vitamin-D-Quelle ist die Ernährung. Wenn man selten an die Sonne kommt, ist diese natürlich noch viel wichtiger. In diesem Fall sollte man 300 bis 400 Internationale Einheiten (I.E.) pro Tag aus der Nahrung erhalten. Dies ist gar nicht so leicht, denn 100 Gramm Hering enthalten zum Beispiel 665 I.E. Vitamin D. 100 Gramm Forelle enthalten 360 I.E., 100 Gramm Ei enthalten 80 I.E. und 6 g Butter nur 2 I.E. Vitamin D. Man muss also sehr gerne Heringe oder Forellen essen, um genügend Vitamin D zu bekommen.

### Kalzium und Magnesium

Auch Kalzium spielt bei der Verhütung von Hüftfrakturen eine wichtige Rolle. Ältere Menschen sollten davon bis zu 1000 mg pro Tag bekommen. Im Zusammenspiel mit Vitamin D und genügend Bewegung wird dies sicherlich einen positiven Einfluss haben. Ein wertvolles Kalzium-Präparat, das durch seine natürliche Zusammenstellung gut vom menschlichen Organismus aufgenommen werden kann, regt den Körper dazu an das Kalzium aus der Nahrung optimal auszunutzen. Das Nahrungskalzium muss aber in genügender Menge vorliegen.

Da auch Magnesium bei der Kalziumaufnahme eine grosse Rolle spielt, sollte man täglich zum Beispiel Nüsse, Sojabohnen, Blattgemüse und andere Lebensmittel essen, die Magnesium enthalten. Ältere Menschen machen am besten hin und wieder eine Kur mit einem guten Magnesiumpräparat – mindestens 500

mg pro Tag. Wenn mit der Nahrung nicht genügend Magnesium aufgenommen wird, sollte diese Menge doppelt so hoch sein.

Es gibt Menschen, die mehr Vitamine brauchen als andere, zum Beispiel Leute, die in der Stadt leben und nicht oft an die Sonne und an die frische Luft kommen. Auch nehmen viele ältere Menschen durch die Ernährung zu wenig Vitamine auf. In solchen Fällen sollte man zusätzliche Vitamine einnehmen. Dies betrifft vor allem folgende Gruppen: Kranke, Pflegeheim-Patienten, Menschen, die oft Medikamente schlucken müssen oder die sich in einer Risikosituation befinden und schwere körperliche oder seelische Probleme haben.

Anderseits schlucken ältere Menschen manchmal zuviele Tabletten. Jede unnötige Pille ist ein Zuviel. Man kann die Bedürfnisse des Organismus von Zeit zu Zeit mit Vitamingaben unterstützen, doch zwischendurch sollte man immer wieder eine Pause machen. Bei den meisten Vitaminen besteht zwar keine Gefahr, wenn man davon zuviel nimmt. Die fettlöslichen Vitamine A und D ertragen jedoch keine Überdosierung. Hier muss man aufpassen, denn ein Zuviel davon kann Probleme geben.

Synthetische Vitamine haben selbstverständlich nie die gleiche Wirkungs- und Lebenskraft wie natürliche Vitamine. Es ist deshalb wichtig, ein gutes natürliches Vitamin-Präparat zu wählen, das aus natürlichen Quellen hergestellt wurde – wie Hagebutten, Lebertran, Weizenkeimöl, Hefe, Safloröl und Acerolaextrakt – zum Beispiel in Form von Kapseln. Multivitamin-Präparate enthalten u.a. auch Vitamin A, B1, B2, B6, C, D, E und Linolsäure. (MLS)

## Selbsthilfeforum «Leser helfen Lesern»

**Das Leserforum steht allen Lesern und Leserinnen zur Verfügung, die Fragen oder Ratschläge in bezug auf Krankheiten haben. Schreiben Sie uns, wenn Sie ein gesundheitliches Problem haben. Es ist gut möglich, dass jemand dazu die passende Lösung kennt.**

### Fusspilz

Ohne Zweifel begünstigt ein Mangel an Abwehrkräften die Entstehung von Fusspilz.

Davon können dann sowohl die Haut wie die Nägel betroffen sein. Der Erkrankung Vorschub leistet auch die Übersäuerung des Kör-

pers, die den Pilzbefall begünstigt. Frau H. S. berichtet uns über ihre eigene Erfahrung:

«Ich hatte sehr starken Fusspilz. Ein Bekannter sagte mir, dass ich die Essgewohnheiten umstellen müsse. Da reduzierte ich meinen Eiweisskonsum drastisch. Dazu nahm ich Flügiges Basenmischung; pro Tag 3 Tabletten. In kurzer Zeit war der Pilzbefall verschwunden.»

Die Indizien weisen ohne Zweifel auf eine Übersäuerung hin, wobei tierisches Eiweiss, einschliesslich Molkereiprodukte, starke Säurebilder sind. Alfred Vogel empfiehlt in seinen Schriften den täglichen Verzehr von maximal 0,5 g reinem Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht, was den Bedarf vollständig zu decken vermag.

## Heilfasten

Gemeint ist nicht ein gelegentliches Fasten nach einem üppigen Festmahl, sondern eine längere Fastenkur. Unter Umständen hat das Fasten auch negative Seiten, wie aus dem Brief von Frau T. H. hervorgeht.

«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 elftägige Fastenkur litt ich ab dem vierten 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.»

Am besten sollte der Arzt entscheiden, ob es das körperliche und seelische Befinden zulässt, eine Fastenkur in Erwägung zu ziehen. Fasten bedeutet einen erheblichen Nahrungsentzug, wobei aber verschiedene Bedingungen erfüllt sein müssen.

Dass das Fasten unterschiedliche Reaktionen hervorruft, geht aus der Erfahrung von Frau U. Sch. hervor, und zwar im Zusammenhang mit Herpes Labilis.

Frau Sch. beschreibt den Erfolg des Fastens mit folgenden Zeilen:

«Durch regelmässiges Fasten (wöchentlich ein Tag) konnte ich sowohl die Zahl als auch die Heftigkeit der Herpes-Ausbrüche ganz erheblich reduzieren (ich schätze so um 90 % und mehr); allerdings darf ich das Fasten nicht mehr als einmal ausfallen lassen, ohne mich zu gefährden, aber eben das beweist ja den Zusammenhang.»

Welche Hilfe gibt es aber beim plötzlichen Auftreten von Herpesbläschen?

Frau Sch. kann auch in solchen Fällen einen Rat geben:

«Im akuten Fall hilft bei frühzeitiger Anwendung Spilanthes recht gut; für eine grössere Fläche habe ich es in eine Sprühflasche gefüllt, um die schmerzhafte Berührung zu vermeiden; allerdings ist das keine Lösung auf die Dauer, weil die Düse der Flasche verharzt.»

Frau Sch. weiss auch, wie man sich bei Heuschnupfen helfen kann. Sie erwähnt unser Frischpflanzenpräparat Pollinosan und schreibt dazu:

«Ihr Pollinosan. Es wirkt bei mir auch schnell und zuverlässig, wenn ich es 'ad hoc' nehme; so kann ich in Ruhe abwarten, wann der Frühling kommt.»

Zur weiteren Herabsetzung der Überempfindlichkeit auf Blütenpollen sollte man zusätzlich ein biologisches Kalkpräparat einnehmen.

## Was bei «Rüfen» zu tun ist

Für dieses Problem erhielten wir von Frau A. N. folgenden Rat:

«Mein Mann hatte das gleiche Problem wie Sie und der Hautarzt wollte abwarten und die Stelle beobachten. Ich schlug ihm vor, sie täglich zweimal mit Echinaforce zu betupfen, was er auch machte, und innert kurzer Zeit verschwand sie endgültig.»

## **Neue Anfragen**

**Wer weiss Rat zu folgenden Gesundheitsproblemen, die unsere Leser in dieser Nummer an das Leserforum richten?**

Frau M. K.: «Betrifft meine Augen: Es ist, als ob sich zeitweise ein Mücke vor dem Auge bewegen würde. Die Ärzte haben mir keine Diagnose gestellt, ausser, dass dies vielleicht eine Alterserscheinung sei. Ich bin 68 Jahre alt. Die Bemerkung der Ärzte: Es könnte mal eine Netzhautablösung geben. Ein schwacher Trost. Ich hoffe, dass Sie die Frage in Ihrem Forum 'Leser helfen Lesern' veröffentlichen werden.»

Frau CH. H.: «Wer weiss Rat bei Morbus Bechterew? Ich bin 47 Jahre alt und Vegetarierin. Alle diätetischen und homöopathischen Versuche haben keinen Erfolg gebracht. Ich turne jeden Tag, schwimme und wandere, jedoch die nächtlichen Schmerzen stellen sich täglich um 3 Uhr ein. Habe auch Ischiasschübe.»

Herr H. S.: «Seit einem Jahr bin ich gezwungen, wegen einer sehr hartnäckigen Stuhlverstopfung Abführmittel zu verwenden. Es war ein unglücklicher Umstand, dass ich über Nacht einen trügen Darm bekam. Wir leben seit vielen Jahren sehr gesundheitsbewusst und verwenden nur Vollkornprodukte. Auch gibt es täglich einen Rohkostteller mit Weisskraut, Sauerkraut, Möhren usw. vor dem Mittagessen. Ich trinke sehr viel Mineralwasser, Tee und auch täglich ein Glas Sauermilch. Als Abführmittel habe ich längere Zeit Fruchtwürfel verwendet.

Es ist mir sehr unangenehm und belastet mich ausserordentlich, dass ich auf Abführmittel angewiesen bin, da es manche Probleme mit sich bringt. Wie kann ich von den Abführmitteln wieder wegkommen, oder welches harmlose Mittel könnte die Abführmittel ersetzen? Wer weiss Rat und Hilfe?»

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

## **Erfahrungen aus dem Leserkreis**

### **Beglückender Ausgang einer Krankengeschichte**

Vor drei Jahren, nach einer argen Erkältung konnte ich meinen Kopf nicht mehr drehen. Der Hausarzt erreichte durch Spritzen und geschickte Massage etwas Lockerung.

Sieben Monate später wurde ich auf das Therapie-Institut von Dr. med. Brügger in Zürich aufmerksam. Nach eineinhalb Jahren allwöchentlicher Behandlungen erreichte der Therapeut eine bessere Körperhaltung und Reduktion der argen Schmerzen auf ein erträgliches Mass. Ich musste viel ruhen, damit die Schmerzen nicht zu heftig wurden und in den Kopf ausstrahlten. Seit vielen Jahren hatte ich mich lactovegetabil ernährt.

Im Frühjahr dieses Jahres habe ich mich auf Rohkost umgestellt und, in der Hoffnung allfällige Schlacken im Körper wegzubringen,

ging ich zusätzlich noch zu einem Naturheilpraktiker. Nur wenige Tage nach der Behandlung waren alle meine Schmerzen wie wegblasen. Auch alle übrigen arthrotischen Schmerzen an Knie und Handgelenk sind weg.

Das war vor acht Monaten, ich bin noch immer schmerzfrei und unendlich dankbar (Jahrgang 1914).

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.