Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 49 (1992)

Heft: 5: Die heilende Kraft des reinen Wassers

Rubrik: Leserforum

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: 15.12.2025

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

Selbsthilfe

Im **Leserforum** veröffentlichen wir Briefe von Lesern und Leserinnen, die mit Naturheilmitteln eigene Erfahrungen gemacht haben, aber auch Hilferufe von Menschen, denen ein Beschwerden oder eine Krankheit zu schaffen macht. Wissen Sie, liebe Leserin, lieber Leser, aus eigener Erfahrung Rat? Dann teilen Sie Ihr Wissen mit, damit es einem anderen Menschen weiterhilft! Für Ihren Gesundheitstip und die damit verbundene Mühe werden wir uns mit einem kleinen Präsent bedanken.
Briefe an:
Redaktion
A.Vogels Gesundheits-Nachrichten
Leserforum
Hätschen
9053 Teufen

Verkalkung im Schultergelenk

Sicherlich erinnern Sie sich noch an die Frage einer Leserin, wie man den äusserst schmerzhaften Zustand einer Verkalkung im Schultergelenk normalisieren und die Schulter wieder frei bewegen kann. Dazu schrieb uns Frau C.M. aus N. einen Brief, in dem sie uns ihre eigene Erfahrung schildert:

Frau C.M.: «Mir erging es wie Ihnen, liebe Frau J.P., nur auf der rechten Seite. Auch ich sagte nein zu all den Eingriffen, die normalerweise vorgenommen werden. Ein ganz lieber Mensch sagte mir in jener eigentlich hoffnungslosen Situation: «Was der Körper aufbauen konnte, das kann er auch wieder abbauen.» Das überzeugte mich so, dass ich ganz fest daran glauben konnte. In einem Buch über «Bach-Blüten» las ich zudem in jener Zeit, dass jeder körperlichen Krankheit eine seelische zugrunde liegt. Das leuchtete mir ein. Eine Nachbarin gab mir auch noch Anweisungen über Akupressur. Ich drückte also fleissig an mir herum (Akupressur), bis sich eine starke Entzündung bildete. So musste ich nochmals zu einem Arzt, allerdings nach zwei schlaflosen und irrsinnig schmerzvollen Tagen und Nächten. Dieser Arzt machte mir Mut, indem er mir ein entzündungs- und schmerzhemmendes Mittel verschrieb und sagte: «Wenn Sie zwei Tage und Nächte solche Schmerzen ausgestanden haben, dann haben sie grosse Chancen, dass sich die Kalkablagerungen von selbst auflösen werden.» Nach einer Woche nachlassender Schmerzen war der Spuk vorbei. Das nach fünf Monaten gemachte Röntgenbild zeigte ein «sauberes» Schultergelenk. Der Hausarzt meinte, ich sei ein medizinisches Wunder. Für mich ist es auch ein Wunder, jedoch nicht nur ein medizinisches! Es war eine Lebenserfahrung für mich, für die ich sehr dankbar bin.»

Uterus-Polypen

Im weitesten Sinn gehören Polypen – sei es an der Gebärmutter, im Darm oder in der Blase – zu den Geschwulsterkrankungen. Bei diesem Formenkreis sollte man unbedingt auch den Schlafplatz auf geophysikalische Einflüsse, wie Wasseradern, aber auch auf elektromagnetische Felder prüfen lassen und gegebenenfalls die Betten umstellen. Natürlich betrifft das auch den Arbeitsplatz, d.h. all jene Orte, an denen man sich tagsüber am meisten aufhält. In diesem Zusammenhang schreibt uns Herr A.K. aus F., ein Fachmann für biologische Beratungen, folgendes:

Herr A.K.: «Mit diesem Schreiben möchte ich den Geophysikern einen Hinweis aus meiner langjährigen Erfahrung geben, der im Zusammenhang mit Uterus-Polypen bei Wohnungsuntersuchungen zu beachten ist. Der Uterus besteht von Natur aus aus einem Gewebe, welches besonders leicht zu gutartigen Neubildungen neigt. Uterus-Polypen treten fast immer nur in positiven Wachstumszonen auf, im Gegensatz zu Krebserkrankungen. Aus diesem Grunde ist der Schlafplatz vor allem im Bereich des Uterus auf solche Zonen zu untersuchen. Es sind dies rechtsdrehend polarisierte Hartmann- und Curry-Kreuzungen sowie rechtsdrehend polarisierte Wasseradern usw.

Solche Zonen kann man in der freien Natur ebenfalls leicht beobachten, z.B. an Bäumen mit Riesenwuchs oder bei übernormalem üppigen Pflanzenwuchs.»

Fastenkur

Eine Leserin stellt uns zu diesem Thema folgende Frage:

«In Ihren ‹Gesundheits-Nachrichten› vom September 91 schreiben Sie über das Fasten, bzw. über das Kurzfasten, für das schon 2 bis 3 Tage genügen können. Darf ich Sie bitten, Ihren Abonnenten gelegentlich mitzuteilen, wie ein Kurzfasten auszuführen ist. Ich interessiere mich sehr für dieses kleine «Fastenabenteuer», das sich erneuernd auf den ganzen Organismus auswirkt und danke Ihnen im voraus für Ihre näheren Angaben, die dazu nötig sind.»

Das Kurzfasten ist eine ganz einfache Sache. Einen Hinweis, wie man fasten sollte, gibt uns der Autor des Gesundheitsbuches «DER KLEINE DOKTOR», Dr.h.c. A.Vogel:

«Wenn wir fasten, dann ist dies eine Gelegenheit für den Körper, mit störenden Faktoren aufzuräumen. Wir sollten daher von Zeit zu Zeit einen Fruchtsafttag einschalten, dann etwa ein oder zwei Tage mit reinem, guten Wasser fasten. Bevor aber das Fasten beginnt, muss der Darm gut geleert werden. Etwas Schleimbildendes, wie Flohsamen oder Leinsamen, ein abführendes Pflanzenmittel wird behilflich sein, den Darm zu reinigen. Auch ein Kräuterklistier, vor allem mit Kamillen, ist vorteilhaft. Wer Hunger bekommt, nimmt getrocknete Weinbeeren in den Mund und saugt daran. Langsam und gründlich kauen und gut durchspeicheln. Die Beduinen haben auf ihren Wüstenwanderungen oft täglich nur etliche Datteln als Nahrung. Durch das langsame, völlige Auswerten und Vorverdauen im Munde sättigt sie indes dieses karge Mahl. Gleicherweise können auch wir während unserer besonderen Fastenzeit dieses Kunststück nachahmen.

Wie lange soll nun das Fasten dauern? Das ist eine ganz individuelle Sache, die sich nach der Notwendigkeit richtet. Es können schon 2 oder 3 Tage genügen. Ist der dritte Fastentag hinter uns, dann ist es eigentlich fast schade, aufzuhören, denn dann ist das Schwierigste überwunden. Die ersten drei Tage sind gleich dem schwierigen Aufstieg auf einen hohen Berg. Ist man oben, dann beginnt die erquik-

Fasten ist wie eine Wanderung: Hat man einmal den «toten Punkt» überwunden, wird es bald ganz leicht und lustvoll.

kende Höhenwanderung. Man hat den toten Punkt überwunden und ist erstaunt, wie leicht nachträglich das Wandern wird. So auch nach dreitägigem Fasten. Der Körper hat sich an die Umstellung gewöhnt und hält es gut noch weitere 5 Tage aus. Ein achttägiges Fruchtsaftfasten verschafft eine richtige, gründliche Frühlingsreinigung. Bei Lebererkrankung wird das Fruchtfasten gewisse Störungen hervorrufen, weshalb man mit Gemüsesäften, vor allem mit Rüeblisaft (Möhrensaft), fasten soll. Es ist also unbedingt notwendig, sich individuell seiner eigenen Lage anzupassen. Der normale Rhythmus von Bewegung und Ruhe ist während des Fastens unbedingt zu beachten. Alles Übertreiben ist schädlich. Man sollte sich nicht gehen lassen und nur herumliegen, denn dies wäre keineswegs förderlich, man darf aber nicht überforcieren, indem man anstrengende Touren unternimmt, auch dies kann nicht zum Guten führen. Wichtig ist es, langsame Übergänge zu den Fastentagen und wieder zur Normalnahrung einzuhalten.»

Während des Fastens darf die Trinkmenge nicht zu knapp bemessen werden; insgesamt nicht unter 2 Liter täglich. Obst- und Gemüsesäfte werden stets mit Wasser oder Mineralwasser verdünnt. Zusätzlich unterstützen wir die Ausscheidung der Stoffwechselschlacken über die Nieren mit 2 bis 3 Tassen Nierentee und einem Frischpflanzenmittel, z.B. aus der Goldrute (Solidago). Die günstigste Zeit für Fastenkuren ist das Frühjahr. Nach der langen Winterzeit haben sich so viele Schlacken im Körper gesammelt, dass ein regelmässiger «Frühjahrsputz» fällig wäre. Und noch ein Tip: «Versuchen Sie, das Fasten mit Fröhlichkeit anzugehen!»

Für die nächste Nummer der GN haben wir für Sie weitere Beiträge in Vorbereitung. Wir wollen nicht nur Ratschläge für unsere Leser veröffentlichen, sondern auch unseren Hausgenossen, den Tieren, helfen. Schreiben Sie uns bitte, wenn Sie in dieser Hinsicht einen guten Rat wissen.

Anfragen

Auch in dieser Nummer der GN wenden wir uns an Sie, liebe Leser und Leserinnen, und bitten um Ihre Mithilfe bei folgenden Anfragen:

Diskushernie

Frau L.St.: «Seit drei Jahren leide ich an einer Diskushernie (Bandscheibenvorfall) in den Lendenwirbeln. Der Bandscheibenvorfall bewirkt bohrende und stechende Schmerzen. Eine Operation ist nicht möglich, weil ich spröde Knochen habe. Akupunktur, Neuraltherapie, Extensionen, Massage und Bäder haben mir keine Linderung gebracht. Wer kann mir weiterhelfen?»

Cervical-Syndrom

Zu einem ähnlichen Formenkreis gehört auch die Erkrankung von Frau H.W.: « Ich habe ein fortgeschrittenes degeneratives Cervicalsyndrom mit Veränderungen der Scheiben und Wirbelgelenke. Ich kann meinen Kopf nur mit Schmerzen drehen und wenden. Drei Jahre habe ich nun immer Schmerzen, es halfen keine Spritzen, Massagen, Glissons-Behandlungen und Bäder. Fleisch esse ich kaum mehr. Ansonsten viel Gemüse und Vollkorn. Was kann ich noch machen?»

Mundtrockenheit

Ganz andere Probleme, wahrscheinlich altersbedingt, hat Herr E.K.: «Bei Nacht trocknet mir (68 Jahre) die Nase aus, schwillt zu, die Zunge wird hart wie Leder, starke Mundtrokkenheit, es folgt ein Druck auf die Bronchien, ich erwache, habe starkes Herzklopfen und muss schnellstens aufstehen und umherlaufen.»

Von ähnlichen Beschwerden wird auch Herr H.V. geplagt: «Ich bin 82 Jahre alt und erwache nachts 3 bis 5 mal wegen totaler Mundtrockenheit. Ich habe dagegen schon folgendes probiert, ohne den gewünschten Erfolg: Ich trinke viel und nehme vor dem Schlafengehen einige Tassen Pfefferminztee ein. Tagsüber kaue ich viel ungezuckerten Kaugummi. Nachts fixiere ich mit einem verti-

kalen Band um den Kopf das Kinn, um nicht mit offenem Mund zu schlafen. Was gibt es noch, um die Speicheldrüsen nachts anzuregen? Tagsüber funktioniert alles normal. Ich hoffe, ein Leser kennt ein wirksames Mittel, und danke im voraus für die Mitteilung.»

Schuppenflechte

Die Schuppenflechte ist ein sehr verbreitetes Leiden. Vollständige Heilung ist leider noch nicht möglich, jedoch kann eine deutliche Linderung der Beschwerden erzielt werden.

Vielleicht haben Sie auch eine Empfehlung für Frau J.H.: «Meine Tante leidet seit einigen Monaten an Schuppenflechten auf der Kopfhaut. Sie war deswegen schon beim Arzt, der ihr ein Medizinal-Shampoo verschrieben hat, das aber bis heute nichts genützt hat. Gibt es ausser der Echinacea-Salbe noch etwas, das zur Heilung beitragen könnte?» (Echinacea kann äußerlich bei gereizter und zur Entzündung neigender Haut angewendet werden. An schwer zugänglichen Stellen, z.B. der Kopfhaut, eignet sich zum Betupfen Echinacea-Tinktur. Die Redaktion.)

Mit Hautproblemen hat auch Frau C.H. zu tun: «Seit fünf Jahren leide ich an einem nässenden, juckenden Ekzem in den Ohren. Am schlimmsten ist es nachts bei der Wärme des Kopfkissens. Am Ohrausgang ist immer verkrustete Flüssigkeit. Ich war schon bei verschiedenen Ärzten, doch keiner konnte mir helfen. Für einen Tip wäre ich sehr dankbar.»

Wir hoffen, dass wir von Ihnen wieder einige Ratschläge erhalten, um das Leiden der Betroffenen zu lindern.

In diesem Stadium wird das Weizengras geerntet. 100g entsprechen dem Nährwert von 2 kg bestem Gemüse.

Erfahrungsberichte

Weizengrassaft

«Ich hatte ein – wie man meinen Eltern sagte – unheilbares Ekzem, zeitweise im Gesicht, aber auch am Körper, mit unerträglichem Jucken. Mehr oder weniger stellte ich mich probeweise auf Rohkost um. Als mein von Geburt aus kranker Darm mit starken Blähungen reagierte, beschäftigte ich mich intensiver mit der Literatur über Ernährung. Die Diagnose lautete: Anfangsstadium von Krebs!

Vor sechs Jahren flog ich nach Boston auf dem Weg nach San Franscisco und werde das im Dezember wieder tun. Dort im Health Institute von Dr. Ann Wigmore lernte ich das Weizengras und seine an Wunder wirkenden Fähigkeiten kennen. Zeitweise habe ich es selbst keimen und wachsen lassen und jedes Jahr dann noch in San Diego die gleiche Kur gemacht.

Jahrelang waren die Reformhäuser an der Westküste sehr ärmlich und spärlich ausgestattet mit Waren. Jetzt aber kann ich entweder das geschnittene Weizengras dort kaufen oder aber frisch gepresst in kleinen Plastikbechern. Sicher interessiert Sie mein Brief, denn das Weizengras ist doch in Europa noch nicht so sehr bekannt. Weizengras ist eine komplette Nahrung. Es bildet das Blut neu, regeneriert und verjüngt und bringt mir so viel Energie, dass ich es gegen Abend gar nicht mehr trinken kann.» Frau L.S

Anmerkung der Redaktion: Detaillierte Auskünfte über die Herstellung von Weizengrassaft erteilt: Verlag Ernährung + Gesundheit, Leostrasse 14, D-8000 München 70.