

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 6: Der Sommer fordert die Allergiker heraus

**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:** 23.02.2026

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

## Selbsthilfe

### Wickel mit Kohl

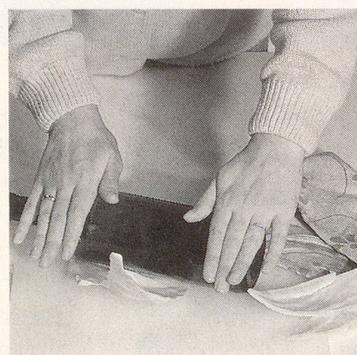
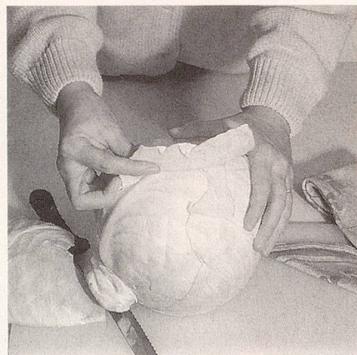
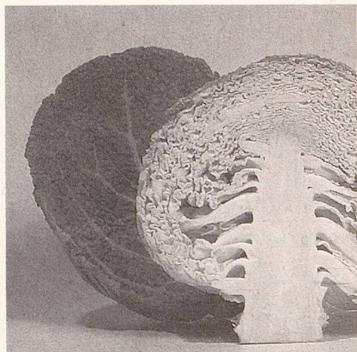
Eine weniger bekannte, aber dennoch wirksame Therapieform sind Auflagen oder Wickel mit zerquetschtem Kohl. Freundlicherweise teilte uns Frau W.B. ihre Erfahrungen mit dieser Anwendung mit.

Frau W.B.: «Ich hatte erhebliche Beschwerden im rechten Ellbogengelenk. Diagnose des Hausarztes: Tennisarm. Überweisung zum Sportchirugen. Der empfahl eine Operation, weil etwas anderes nicht helfen würde. Über einen längeren Zeitraum erhielt ich dann eine Akupunkturbehandlung – auch ohne Erfolg. Im «Kleinen Doktor» las ich von Kohlwickeln bei Gelenkschmerzen und wandte sie an. Sie linderten nachts den Schmerz, doch den Arm konnte ich nach wie vor nicht richtig gebrauchen. Dann versuchte ich das Leiden durch eine Schroth-Fastenkur in den Griff zu bekommen. Doch auch diese brachte nicht den gewünschten Erfolg. Bei der Abschlussuntersuchung empfahl mir die Kurärztin Wirsingkohlwickel: Frische Kohlblätter wie zu Kohlsalat raspeln, auf ein Stück Plastikfolie und ein weiches Tuch legen. Über Nacht um den schmerzenden Ellbogen wickeln. Das tat ich fast ein Jahr lang. Die Behinderung samt Schmerzen sind seitdem völlig weg. Es ist erstaunlich, was man mit Kohlwickeln alles heilen kann. Verstauchte Füsse, Kniegelenkbeschwerden, Halsschmerzen, Hüftgelenkbeschwerden, rheumatische Hand- und Fingergelenkschmerzen. Ich habe fast alles mit Erfolg ausprobiert. Sogar bei Kopfschmerzen und Migräne ist der Kohl schmerzlindernd.»

### Migräne

Weitere Zuschriften betreffen die Migräne. Eine Bereicherung zu diesem Thema sind zwei Zuschriften, die wir von unseren Lesern erhalten haben. Zunächst die Mitteilung von Frau T.M.:

«18 Jahre litt ich an sehr häufigen Migräneanfällen, in den letzten drei Jahren fast täglich,



**Zubereitung  
des Kohl-  
wickels, eines  
altbewährten  
Heilverfahrens  
der Volks-  
heilkunde.**

und hatte einen enormen Konsum an Schmerz- und Migränetabletten. Ich habe auch alles versucht, inkl. Akupunktur und mehr als ein Jahr bei einem Homöopathen, und war auch schon in der Schmerzklinik angemeldet.» (Natürlich nützt selbst die beste Homöopathie nichts, wenn man gleichzeitig starke chemische Schmerztabletten einnimmt; Anmerkung der Redaktion.) Frau M. nimmt heute Magnesium-tabletten ein und wünscht Herrn W. W. viel Erfolg. Magnesium ist ein unentbehrlicher Mineralstoff. Ein Mangel an diesem Mineral kann zur Muskelschwäche mit Zittern der Glieder und nächtlichen Wadenkrämpfen führen, aber auch zu Verkrampfungen der Hirnblutgefäße mit Kopfschmerzen und Migräneanfällen.

Einen anderen Brief schrieb uns Frau M. H. An einem Kurs bekam sie einen Ernährungsplan gegen ihre Beschwerden aufgestellt. Sie teilte uns folgendes mit:

«Ich litt unter starker Migräne. Ausserdem plagten mich Kreuzschmerzen und die Bandscheiben, so dass ich oft nur auf allen Vieren krabbeln konnte. Ich glaubte an eine kleine Besserung, aber schon nach kurzer Zeit waren die Schmerzen weg. Es ist für mich immer noch wie ein Wunder! Ausserdem habe ich mich wöchentlich einmal einer Baunscheidt-Behandlung unterzogen. Was nun besser geholfen hat: Gottes Kraft, die Ernährung oder Baunscheidtieren oder alles zusammen, dass weiss ich nicht. Aber ich bin glücklich, dass es mir so wohl ist.»

### Dickdarmentzündung

Nachträglich erreichte uns ein zusätzlicher Ratschlag von Frau S. W. betreffend die Dickdarmentzündung. Sie schreibt uns:

«Ich möchte aber auch noch den Rat geben, zwei- bis dreimal täglich einen Teelöffel Heilerde einzunehmen.» Gisela Friebel und Dr. med. Klaus Hoffmann erwähnen in ihrem Buch «Heilen ist einfach», dass sich die Gaben von Heilerde bei Colitis ulcerosa sehr bewährt haben.

Frau Gisela Friebel-Röhrig, die selbst an einer Tumorerkrankung litt, verfasste das er-

folgreiche und lesenswerte Buch «Ich habe Krebs – und lebe noch immer», mit dem Untertitel «Aufgeklärte Menschen leben länger», aus dem Hermann Keppler Verlag, Mühlacker.

### Bindehautentzündung

Zum Schluss erhielten wir noch eine interessante Zuschrift von Herrn O. M.:

«Ich hatte eine fast chronische, nämlich ständige Bindehautentzündung, die so schlimm wurde, dass man am unteren Augenlid sogar schneiden musste. Ich war richtig deprimiert, dass sich trotz Einnahme von homöopathischen Mitteln, Augentropfen und Bestrahlungen mit Rotlicht keine Besserung einstellte. Doch schliesslich bemerkte ich, dass die Ursache der Genuss von täglich ein bis zwei Gläsern Rotwein (immer die gleiche Sorte) am Abend war. Auch weiss ich heute, dass ich die verschiedenen Biersorten nicht vertrage, nach deren Genuss ich am nächsten Morgen sofort Augenbrennen habe. Jedem, der unter Bindehautentzündung leidet, kann ich nur raten, den Alkohol einmal für einen Monat ganz zu streichen, möglichst auch Kaffee und Schwarztee.»

**Weitere Erfahrungen von unseren Lesern werden wir in der nächsten Nummer der «Gesundheits-Nachrichten» veröffentlichen.**

## Anfragen

Zunächst wenden wir uns an unsere Leser mit einer aktuellen Anfrage, die den Zeckenbiss betrifft. Die in den Wäldern lebende Zecke bohrt sich mit ihrem Kopf in die Haut und schwollt, indem sie Blut ansaugt, zu Kirschkerngrösse an. Zecken übertragen schwerwiegende Erkrankungen.

### Zeckenbisse

Frau S. Z. bittet um Erfahrungsaustausch zu diesem Problem. Sie schreibt uns:

«Als langjährige Abonnentin der Gesund-

heits-Nachrichten erlaube ich mir folgende Frage an das Selbsthilfeforum zu stellen: Erfahrungen und Heilungen bei Zeckeninfektion mit meningealen und borreliaren Syndromen; auch Lähmungsscheinungen. Wie kann man sich gegen Zeckenbisse ohne Impfung auf biologische Art schützen?

### Gelenkerkrankungen

Frau A.Sch.: «Zu «Leser helfen Lesern» hätte ich eine Anfrage und Bitte: Mein Mann leidet an Polyarthritis und ständigen Schmerzen in allen Gelenken. Ohne Cortison sind die Schmerzen unerträglich. Vielleicht weiss ein Leser aus eigener Erfahrung einen Rat. Die Ernährung haben wir umgestellt.»

Frau C.M.: «Seit vier Monaten klickt das obere Gelenk am rechten Daumen bei jeder Bewegung ein, auch infolge Arthrose. Es ist mehr hinderlich als schmerhaft. Der Arzt triet zur Operation. Vorher möchte ich fragen, ob jemand aus dem Leserkreis damit Erfahrung hat. Ich reibe jeden Tag Symphosan ein.»

### Hauterkrankungen

Frau M.G. an unsere Leser: «Wer hat Erfahrung auf Naturbasis bei starker Akne? Essen wurde bereits umgestellt.»

Herr F.J.: «Ein mir bekannter Herr wird von Schulmedizinern auf Blasensucht (Pemphigus) behandelt. Leider erfolglos. Ich bitte um Ihren Rat.» Es handelt sich hier um eine Hauterkrankung mit zum Teil infektiöser Ursache, bei der mit Flüssigkeit gefüllte Blasen auftreten.

Herr K.F. fragt unsere Leser um Rat für seinen Schwager, der an einer durch Steptokokken verursachten Entzündung der Haut leidet. Die Symptome der Erkrankung zählt Herr F. wie folgt auf: «Plötzliches Einsetzen von hohem Fieber, oft mit Schüttelfrost. Entzündung der Haut. Der betroffene Hautabschnitt ist stark gerötet, oft infolge Schwellung erhöht mit scharfer Abgrenzung gegenüber den gesunden Hautpartien. Lymphknoten-Schwellungen in der Umgebung der erkrankten Hautpartie. Allgemeines Krankheitsgefühl. Der Arzt behandelt ihn auf die medizinische Bezeichnung «Erys-

pel. Obige Beschwerden wiederholen sich jährlich, dies seit rund zehn Jahren.»

### Glaskörperentzündung

Frau G.V.: «Unser Sohn ist sechzehneinhalb Jahre alt und leidet seit acht Jahren an Uveitis, d.h. an einer chronischen Glaskörperentzündung im rechten Auge. Behandlungen mit Cortison bringen keine Heilung und haben zudem noch Nebenwirkungen. Wer hat Erfahrung und kann uns helfen?»

### Nierenentzündung

Frau G.R.: «Wer weiss Rat? Fokal sklerosierende Glomerulonephritis (chron. Nierenentzündung). Kreatinin noch im Normbereich!»

**Für Ihren Rat zu den obengenannten Erkrankungen, den wir an die Betroffenen weiterleiten werden, sagen wir Ihnen schon jetzt herzlichen Dank.**

Im **Leserforum** veröffentlichen wir Briefe von Lesern und Leserinnen, die mit Naturheilmitteln eigene Erfahrungen gemacht haben, aber auch Hilferufe von Menschen, denen Beschwerden oder eine Krankheit zu schaffen machen. 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**