Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 49 (1992)

Heft: 10: In den Augen den körperlichen Zustand ergründen

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: 08.08.2025

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

Selbsthilfe

Mundtrockenheit

Besonders ältere Leute leiden nachts öfter unter Mundtrockenheit. Was man dagegen unternehmen kann, wollten die beiden Leser E.K. und H.V. in den GN vom letzten Mai erfahren. Eine Antwort darauf erhielten wir von Frau M.S., die ihre Mundtrockenheit durch eine Umstellung der Ernährung zum Verschwinden brachte:

«Ich hatte oft regelrecht Angst, nachts auszutrocknen. Seitdem achte ich darauf, täglich zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu trinken, und zwar Mineralwasser, Tee oder A. Vogels Bambu, jedoch keinen Kaffee. Anstatt Milch nehme ich dazu den magenfreundlichen Schlagrahm (Sahne). Wichtig ist auch, keinen Zucker und erst recht keinen Süssstoff zu verwenden; zum Süssen reicht etwas Honig.

Vergessen Sie abends Wurst, Fleisch oder Käse, und trinken Sie stattdessen Buttermilch oder Kefir, auch mit Wasser verdünnt, damit Sie die notwendige Menge Flüssigkeit erreichen. Zum Abendessen eignen sich zum Beispiel gute Hirsegerichte oder Salatplatten.

Bambu statt Bohnenkaffee – die gesunde Alternative beim Frühstück.

Wenn Sie nachts aufwachen, machen Sie eine kalte Kneippwaschung. Sie werden rasch wieder einschlafen und erholter aufwachen.»

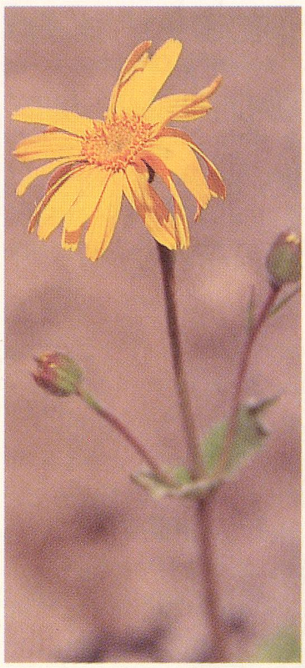
Frau H.L. weiss folgenden Rat: «Nehmen Sie 2 dl warmes Wasser und lösen Sie darin einen schwach gestrichenen Teelöffel Salz oder Meersalz auf. Dann spülen Sie den Mund gründlich damit; nicht sofort ausspucken, aber auch nicht schlucken. Machen Sie das dreimal hintereinander. Nicht mit Wasser nachspülen! Anschliessend ziehen Sie die Lösung in die Nase hinauf, bis es hinter dem Gaumen in den Mund läuft. Dann schliessen Sie mit einem Finger ein Nasenloch und pusten kräftig durch das offene Nasenloch. Danach kommt das andere Nasenloch an die Reihe. Machen Sie auch dies dreimal. Das Salzwasser regt die Schleimhäute stark an. Trinken Sie, bevor Sie zu Bett gehen, eine Tasse heisse Milch, in die Sie eine Messerspitze Speisesoda geben. Dies regt nicht nur die Schleimhäute an, sondern auch den Speichelfluss, der für die Verdauung sehr wichtig ist. Pfefferminztee würde ich nicht nehmen, da er eher austrocknet.»

Gelenkserkrankungen

Auf die Hilferufe von Frau A.Sch. und Frau C.M. in der Juni-Ausgabe erhielten wir verschiedene Ratschläge von Lesern:

Frau H.H.: «Meine Gelenkbeschwerden konnte ich mit Hilfe von Hirse-Flöckli in Rohkostqualität lindern. Jeden Tag nehme man 3-4 Teelöffel ins Müsli oder in die Suppe, jedoch nicht kochen. Ich nehme die Flöckli nun seit einem halben Jahr – meine Beschwerden im linken Knie sind weg und im rechten bedeutend schwächer.» Frau H.H. verweist in ihrem Brief ausserdem auf das allererste Buch von A. Vogel, «Die Nahrung als Heilfaktor», das dieses Jahr als Jubiläumsausgabe neu aufgelegt wurde und viele Rezepte und wertvolle Ratschläge enthält.

Frau H.B.: «Auch ich litt an Polyarthritis. Ohne Cortison konnte ich mich kaum mehr alleine aus dem Bett heben. Allmählich stellten sich auch Nebenwirkungen des Cortisons ein. Während gut dreier Jahre spritzte ich mir dann wöchentlich zweimal je eine Ampulle Arnica,



Auf Bergwiesen geschützt: Arnika.

Planta tota D3 (zwei Teile), Formica D3 (einen Teil) und eine Ampulle Betula, Folium Rh D3. Zudem rieb ich die schmerzenden Stellen mit Arnica-Salbe ein. Die ersten drei Monate nahm ich das Cortison trotzdem noch ein, baute dann aber langsam ab. Allmählich wurde ich schmerzfrei, und seit ungefähr drei Monaten habe ich auch mit den Spritzen aufgehört. Ich reibe mir nur noch von Zeit zu Zeit etwas Arnica-Salbe ein. Zudem trinke ich täglich etwa 2 Liter Kräutertee (z.B. Brennessel, Schafgarbe, Goldrute, Birkenblätter).»

Frau I.M.: «Ich hatte wie Frau C.M. einen klickenden Daumen. In einem Kräuterbuch fand ich unter anderem einen kleinen Artikel über Magerquarkauflagen: Man trägt den Quark auf den Daumen und das Gelenk auf und wickelt ein feucht-warmes Tuch sowie ein Frotteehandtuch darüber. Die Auflage sollte etwa eine Stunde lang warm gehalten werden. Diese Auflagen machte ich etwa drei Monate lang täglich. Das Klicken verschwand, und ich verspürte weniger Schmerzen, doch ganz verschwanden die Schmerzen erst durch Massagen und Akupunkturbehandlungen.»

Migräne

Viele Menschen leben heute unter höchst ungünstigen Umweltbedingungen, deren Einfluss auf die Gesundheit vielfach unterschätzt wird. Diese Belastungen können Migräne auslösen, einen oft einseitigen, heftigen Kopfschmerz, der sehr schwer zu ertragen ist. Eine berechtigte Hoffnung für alle Leidgeplagten – und nicht nur bei Migräne – sieht Frau U.K. in der sogenannten Gelosen-Behandlung.

«Noch vor einigen Jahren hätte ich die gleiche Anfrage betreffend Migräne wörtlich formulieren können. Und nun meine Erfolgsgeschichte: Eines Tages las ich einen Artikel über die Therapie zur Erkennung und Behandlung von Herd- und Störstellen im Körper von Frau Heide Kötschau. Ihr verstorbener Mann, Prof. Dr. med. K. Kötschau, hat die oben erwähnte Therapie entwickelt, die seine Frau heute noch anwendet. Ich habe mich mit ihr in Verbindung gesetzt, und sie hat mir versichert, dass sie mir helfen könne. Ich bin dann jede Woche nach Rosenheim gefahren und habe mich behandeln lassen. Das ging ein paar Monate, es änderte sich nichts an meinem Zustand. Und dann, nach etwa einem halben Jahr, war ich von einem Tag auf den anderen schlagartig meine Migräne los! Das ist nun schon einige Jahre her.»

Die Fotokopie «Eine neue Methode der Frühtherapie durch Gelosen-Testung und -Behandlung» von Prof. Dr. med. Karl Kötschau können Sie bei der GN-Redaktion anfordern.

Alfred Vogel stand mit Professor Kötschau jahrzehntelang in freundschaftlichem Verhält-

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
CH–9053 Teufen

nis, denn beide verband die Vorstellung der naturnahen Ganzheitsbehandlung auch in der modernen Medizin. Wir weisen auf das ausgezeichnete Buch von Prof. Dr. Kötschau hin: «Naturmedizin», Verlag Grundlagen und Praxis GmbH, Postfach 1507, D-2950 Leer.

Anfragen

Beklemmungen

Frau E.W.: «Seit längerer Zeit leide ich unter Beklemmungen. Besonders wenn Unvorgesehenes, Neues auf mich zukommt, treten starke Beklemmungen auf. Es entstehen dann Angstgefühle und leichtes Zittern. Weiss jemand ein Mittel, das die Lähmungen vor dem Ungewohnten nimmt?»

Müdigkeit

Frau M.S.: «Mein grösstes Problem ist meine Müdigkeit. Tagelang habe ich nebst dieser übermässigen Müdigkeit (ich schlafe täglich 11-18 Stunden) absolut keine Energie, bin also völlig kraftlos, und jede kleinste Anstrengung macht mir grösste Mühe. Wer weiss Rat, wie ich Energie aufbauen kann? Vorausschicken möchte ich noch, dass ich mich gesund ernähre, viel Rohkost, sehr wenig Fleisch, kaltgepresste Öle verwende, usw. Seit über 20 Jahren war ich jedoch grossen Belastungen – Stress, Ärger – ausgesetzt.»

Hatten Sie ähnliche Beschwerden und konnten diese durch natürliche Heilmethoden in den Griff bekommen? Auf Ihre Ratschläge und eigenen Erfahrungen sind wir gespannt.

Erfahrungsbericht

Heilpflanzen wirken nicht nur bei Menschen

Es gibt Leute, die führen die Wirkung von Naturheilmethoden ausschliesslich auf den Glauben daran zurück. Wie besser kann man das Gegenteil beweisen als mit Berichten von Tierbesitzern, die über die Heilerfolge ihrer Lieblinge berichten? Es scheint oft sogar so, dass die natürlichen Heilverfahren bei Tieren noch besser wirken als bei Menschen. Der Grund dafür könnte darin liegen, dass manche Menschen durch ihren «Nichtglauben» eine Heilung verhindern. Herr A.K. berichtete uns folgende Geschichte:

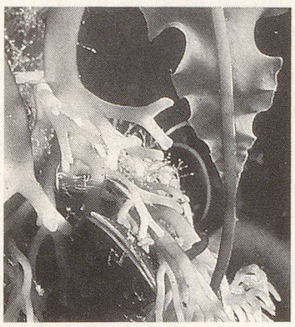
«Als ich mit dem Euro-City nach Salzburg unterwegs war, befanden sich in meinem Abteil noch ein Humanarzt und ein Veterinärarzt. Die Herren unterhielten sich über Naturmedizin, wobei grosse negative Wogen gegen die Naturmedizin geschleudert wurden. Als Verfechter der Naturmedizin war ich einfach gezwungen, in das Gespräch einzugreifen. Die Ärzte meinten, dass die Wirkung der von mir verwendeten Naturheilmittel nur auf meine Überzeugung zurückzuführen sei. Mein Gegenargument war, wie es denn bei Tieren aussehe, wenn die Naturheilmittel nur auf Grund von Suggestion wirkten. Ich erzählte die wahre Geschichte über die Genesung einer Katze:

In unserem Dorf traf ich eine mir bekannte ältere Dame, der die Tränen über die Wangen flossen. Sie erzählte mir, dass ihre Lieblingskatze Susi eine schwere Lungenentzündung habe und der Tierarzt ihr schon zwei Spritzen gegeben habe. Weiter sagte der Tierarzt, in einigen Stunden werde die Katze eingehen, es gäbe keine Hilfe mehr. Da fiel mir ein, dass ich in den ‹Gesundheits-Nachrichten› gelesen hatte, dass Echinaforce-Tropfen auch bei Tieren guten Erfolg zeitigen. Ich brachte der älteren Dame sofort ein Fläschchen Echinaforce und sagte, sie müsse der Katze am ersten Tag rund um die Uhr, also auch in der Nacht, jede Stunde 10 Tropfen eingeben. Am nächsten Morgen habe ich mit der Dame telefoniert, sie sagte, es sei ein Wunder geschehen, die Katze habe sich zusehends erholt. Die Tagesdosis von Echinaforce wurde an diesem Tag auf 10 Tropfen alle 2 Stunden festgelegt. Am 3. Tag bekam die Katze nurmehr 3mal täglich 10 Tropfen. So wurde die Lieblingskatze Susi mit der Echinaforce-Intensivtherapie in kürzester Zeit von ihrer schweren Krankheit gesund.»

Leserreaktionen

«Niedriger Blutdruck», GN 5/92

In Ihrem Artikel empfehlen Sie auf S. 14 Kelp, um die Keimdrüse anzuregen, damit sich der Blutdruck verbessern kann. Da ich auch unter den genannten Symptomen eines zu tiefen Blutdruckes leide, habe ich das Mittel ausprobiert. Pro Tag nahm ich eine Tablette über Monate hinweg. Nach einem halben Jahr bekam ich jeweils nach der Menstruationsblutung schmerzhafte Bauchkrämpfe. Obwohl sie Periodenkrämpfen sehr ähnlich waren, war ich mir nicht sicher, ob die Schmerzen den Darm oder die Gebärmutter betrafen. Die Schmerzen arteten dann kolikartig aus. Da ich eine natürliche Empfängnisverhütung betreibe, fiel mir auf, dass die Beschwerden besonders während der fruchtbaren Zeit auftraten. Dies führte ich darauf zurück, dass die Schmerzen eventuell von einem Eierstock aus kommen könnten. Ich setzte das Kelpasan ab, worauf die Schmerzen wieder nachliessen. *Frau Esther K., St. Gallen*



Die Meeralge Kelp regt den Zellstoffwechsel der Drüsen an.

«Negatives Denken», GN 7/92

Mit Ihrem Beitrag haben Sie mir einen lange schon insgeheim gehegten Wunsch erfüllt. Seit ich vor Jahren das erste Mal von den Gedanken als feinstofflicher Materie, vom Denkvorgang als «chemischem Prozess» las, wartete ich auf entsprechende Forschungsergebnisse im Hinblick auf unsere Gesundheit. Nun wäre es natürlich die einfachste Sache der Welt, wenn man bei gutem Willen negative Gedanken einfach durch positive ersetzen könnte. Dass dem nicht so ist, deuten Sie dadurch an, dass Sie die verschiedenen Quellen nennen, aus denen unsere Gedanken stammen. Ein Mensch müsste also diese Ursprünge seines Ichs kennen oder kennenlernen wollen. Seien wir doch ehrlich! Wer will sich selbst auf diese Weise gegenüberstehen? Andererseits bleibt wahr, dass viele Menschen unter den Wirkungen ihrer negativen Gedanken leiden. Und so versuchen sie es halt mit Mitteln, die nicht so wehtun – als da sind: Übungen, Wiederholen von beruhigenden Worten, Rituale usw. Trotz allem sollte man diese Möglichkeiten der Selbsthilfe nicht gering schätzen: Besser eine nur vorübergehende Erleichterung als gar keine! *Herr Hans B. aus Fürstenfeldbruck*

«Spitalkost», GN 8/92

Zuerst möchte ich Ihnen für die vortreffliche neue Gestaltung der GN danken. Ihr Artikel «Spitalkost» gab mir Anlass, meine eigenen jüngsten Erfahrungen aufzuzeichnen, die ich in elf Kliniktagen im Klinikum Augsburg erlebte.

In der Klinik-Broschüre wird zwar unter der Überschrift «Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen» unter anderem folgender Text angeführt: «Darum servieren wir Ihnen eine gesunde vollwertige Ernährung, zusammengestellt von Ernährungsfachleuten», usw. Die Tatsachen waren: Mein Frühstück bestand wechselweise aus einer kleinen Kanne Kaffee oder Tee sowie fabrikmässig abgepackten kleinen Kunststoffbehältnissen mit Butter, Marmelade, Quark, Milch und zwei, drei Scheiben Schwarzbrot. Zu Mittag: eine Schale Suppe, auf einem kleinen Menüteller ein kleines gedünstetes Fleckchen Rindfleisch, mal Schweinefleisch, etwas Spargelgemüse und eine geviertelte Salzkartoffel. Als Nachspeise ein kleines Schälchen Kompott. Das Abendbrot aus einer Schale Milchreis oder Griesauflauf oder auch aus einer Teigwarensuppe, jeweils mit einer kleinen Schale Kompott oder kunststoffverpackter Milch. Ich erhielt in diesen elf Tagen zwei Äpfel und zwei Bananen. Weiteres Gemüse oder gar Salate bekam ich nie zu Gesicht.

Ernährungsexperten mögen jetzt beurteilen, ob das im Rahmen eines Klinikaufenthaltes richtig gewählte Kost war. Während der elf Tage sank mein Körpergewicht um rund fünf Kilo. *Herr Adolf E. aus Augsburg*