

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 11: Die Kraft der Berührung  
  
**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:** 22.02.2026

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



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**

## Selbsthilfe

*Auf die letzten Anfragen in den Gesundheits-Nachrichten sind wieder viele Ratschläge und Tips eingetroffen. Die Ratsuchenden erhalten jeweils eine Kopie von jedem sie betreffenden Brief. Leider können wir aus Platzgründen nicht alle Zuschriften veröffentlichen. Wir bemühen uns jedoch, eine möglichst vielfältige Auswahl wiederzugeben.*

### **Bandscheibenvorfall**

Dieses schmerzhaftes Leiden kann durch eine Physiotherapie-Behandlung (Krankengymnastik und Massage) meist gelindert werden. Frau L.M. berichtete uns ausserdem, wie bei ihrem Mann natürliche Hausmittel gewirkt haben: «Johannisöl, Ringelblumensalbe und Ziegensalbe haben meinem Mann geholfen. Er ist schon 10 Jahre ohne Schmerzen; vorher Gips und Korsett.»

### **Arthrose**

«Ein Hausmittel», schreibt eine Leserin, «das mir bei Kniearthrose hilft und auch Wasser

zieht und Linderung bringt, wenn alles andere nicht mehr hilft, ist die Kartoffel: Man zerdrückt eine Kartoffel samt Schale mit einer Gabel und legt sie in einem Stoffsäckli auf die Knie. Mit warmem Tuch zudecken. Natürlich reichen 2 bis 3 Anwendungen nicht aus. Es braucht Ausdauer. Was mir auch sehr hilft, ist das Einreiben mit Symphosan.»

Unter schmerzhaften Gelenken beider Daumen litt unsere Leserin Frau L.G., die sich wie folgt zu helfen wusste: «Eines Tages hatte ich den Einfall, es mit Echinaforce zu versuchen, das wir immer im Hause haben und womit wir gute Erfahrungen gemacht haben. Ich beträufelte eines Abends eine runde, flache Kosmetikwatte mit 20 Tropfen Echinaforce und legte sie um den Daumen, vom Ansatz bis über das springende Gelenk. Darüber kam ein passender Streifen Frischhaltefolie, damit die Watte feucht blieb. Darauf liess ich die Hände zwei Stunden ruhen. Am nächsten Tag waren die Schmerzen im rechten Daumen weg. Ich machte diese Prozedur noch einige Abende, und nach einer Woche waren beide Daumen wieder ganz gesund. Nun sind bereits mehr als zwei Jahre vergangen, ohne dass sich die Beschwerden wiederholt haben. Kurz nach meiner Heilung hatte meine Nichte am rechten Daumen die gleichen Beschwerden. Auch sie war bald davon befreit!»

### **Nässendes Ohrekzem**

Eine Leserin berichtet, wie sie mit Spitzweigerich das Jucken im Ohr zum Stillstand brachte: «Meine Ohren nässten bzw. nässen auch jetzt ab und zu noch. Kein Arzt konnte mir hierzu eine Erklärung geben. Doch dann las ich im «Vogelbuch» (25 Jahre beschäftige ich mich schon damit) von *Plantago lanceolata*. Ein paar Tropfen davon auf Watte oder auf ein Wattestäbchen, und schon hört dieses fürchterliche Jucken auf. Es brennt zwar ein wenig, doch es ist eine Wohltat.»

Frau A.S. empfiehlt: «Mit einem Ohrenstäbchen öfters Echinaforce auftragen. Ich habe damit mit meinem nässenden Ausschlag in der Nase Erfolg gehabt.»



### Sudecksche Erkrankung

Bei diesem Leiden treten Nerven- und Muskelstörungen auf. Der Betroffene ist in seiner Beweglichkeit erheblich eingeschränkt, zum Beispiel am Fuss.

«Ich möchte Ihnen mitteilen», berichtet uns Frau H.E., «dass meine Schwester dank einer in den GN veröffentlichten Lesernachricht ihren schlimmen Fuss (einen Sudeck) im Sprunggelenk total geheilt hat. Einige Monate täglich Umschläge mit Wallwurzinktur, vermischt mit Honig, brachten den Erfolg. Und dies nach wochenlangen Therapien bei Orthopäden.»



**Wallwurz unterstützt die Heilung von Gelenkerkrankungen.**

### Eingerissene Mundwinkel

Solche Erscheinungen sind oft ein Zeichen für akuten Vitaminmangel, können aber auch Symptom einer Stoffwechselstörung sein wie beispielsweise Diabetes. Mehrere Zuschriften weisen auf einen Vitamin B12-Mangel hin, aber auch das Vitamin C spielt hier eine wichtige Rolle. Was kann äusserlich bei solchen Problemen getan werden?

Frau K.R. erzählt uns ihre Erfahrungen: «Ich hatte auch über Jahre immer wieder eingerissene Mundwinkel. Viele Arten von Salben und

Pomadenstifte halfen nichts, aber seit ich die Echinacea-Creme anwende, geht es den Lippen wieder gut.»

Einen interessanten Bericht erhielten wir von Frau E.R.: «Jahrelang hatte ich das gleiche Problem, trotz intensiver Behandlung nach vielen klinischen Untersuchungen. Dies alles brachte keine Heilung der Mundwinkel. Hilfe und Heilung brachte mir eine Beratung in der Sprechstunde der Naturheilpraxis von A. Vogel bei Frau Schnee. Eine umfassende homöopathische Medikamentation und eine spezielle mit Pefrakehl D5 haben auch meine eingerissenen Mundwinkel verschwinden lassen, worüber ich immer nur neu dankbar sein kann.»

## Anfragen

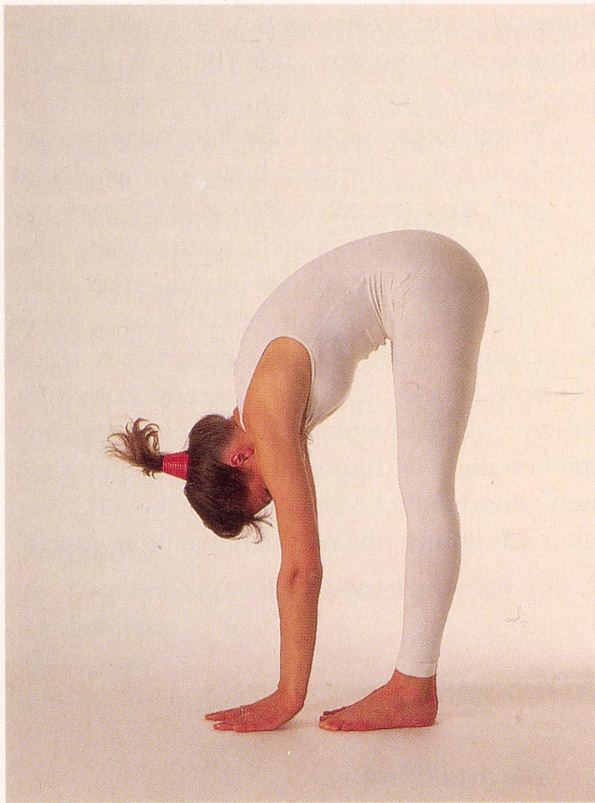
### Wechseljahre

Frau U.E.: «Ich habe in der September-Ausgabe den Bericht über die Wechseljahre mit grossem Interesse gelesen. Ich selbst bin 47 Jahre alt und habe meine Mens seit Februar nicht mehr bekommen. Ich habe sehr ausgetrocknete Schleimhäute, und meine Gewichtszunahme ist ganz beachtlich, ohne dass ich meine Lebensweise geändert habe. Nun meine Frage: Was kann man gegen die Gewichtszunahme unternehmen? Durch Östrogen ist dies laut meinem Hausarzt überhaupt kein Problem. Was aber gibt es auf natürlicher Basis?»

### Nierensteine

Frau A.F.: «Ich leide schon seit Jahren an Nierensteinen (meistens Kalzium und Oxalat), bin zweimal an der rechten und zweimal an der linken Niere operiert. Zurzeit ist der Kalziumspiegel im Blut sowie das Parathormon zu hoch. Auch habe ich ab und zu Gliederschmerzen. Das alles rührt von den Epithelkörperchen her, die in der Nebenschilddrüse sitzen. Sie entziehen den Knochen Kalk und verursachen Kalkablagerungen in den verschiedenen Organen (z.B. den Nieren), was bei mir der Fall ist. Wer weiss einen Rat mit Naturheilmitteln?»





**Rumpfbeugen ist eine wirksame Übung gegen den steifen Rücken.**

## Erfahrungsberichte

### Rückendehnung

Frau I.Z. schickte uns diese Anleitung, wie ein steifer Rücken wieder biegsam gemacht werden kann: «Vielleicht ist Ihnen schon aufgefallen, wieviele Menschen einen kerzengeraden, steifen Rücken haben. Manche wagen kaum, sich nach vorn zu beugen. Zu oft geht man in die Knie, um etwas aufzuheben oder hochzuziehen. Je länger wir aber in dieser Haltung arbeiten und den Alltag gestalten, desto steifer wird unser Rücken. Versuchen Sie einmal, ob Sie mit den Händen noch bis zum Boden kommen.

Wenn wir bei leichteren Gewichten etwas mit geneigtem Rücken aufheben, können wir Arbeit mit Dehnungstherapie verbinden. Ebenso wird die Bauchmuskulatur gebraucht, und das schmerzende Kreuz wird vom Hebungsdruck befreit. Beharren wir aber auf der Hal-

tung des geraden Rückens, dauert es bestimmt nicht mehr lange, bis wir bei jeder ungewollten Bewegung einen heftigen Schmerz empfinden. Der Rücken ist nicht mehr gewohnt, sich nach links oder rechts zu neigen, oder noch schlimmer, eine ruckartige Bewegung nach vorne oder rückwärts zu tun.

Meine Erfahrung zeigte mir, dass gerade diese Haltung Verkrampfungen verursacht. Ich möchte allen, die sich verkrampft fühlen oder Schmerzen haben, folgende Übung empfehlen: Man steht mit beiden Füßen auf einer ebenen Fläche auf dem Boden. Dann versucht man, sich mit hängenden Armen so weit wie möglich hinunterzubeugen, bis im Kreuz eine Spannung entsteht. In dieser Haltung bleibt man ein paar Sekunden, erhebt sich langsam und geht mit dem Oberkörper so weit als möglich nach hinten. Auch so verharnt man wieder einen Moment, bis sich ein Ziehen im Kreuz bemerkbar macht. Schon bei der zweiten Übung können Sie feststellen, wie Sie tiefer und leichter hinunterkommen. Auf diese Weise erhalten Sie die Elastizität des Rückens zurück. Drei bis vier Übungen ein- bis zweimal am Tag genügen am Anfang. Es kann vorkommen, dass die Muskeln am ersten Tag schmerzen. Halten Sie aber durch, denn so kann sich der Körper auf natürliche Art anpassen.

Jede Wanderung und jeden Hüpfen werden Sie nachher wieder genießen können und Freude empfinden.»

### Die Augenentzündung von Mirzeli verschwand

Frau V.G.: «Mein Büsi Mirzeli ist siebeneinhalb Jahre alt und war noch nie krank. Doch dann litt sie an einer chronischen Augenentzündung, eine Reizung mit den bekannten «braunen Würmchen» aus den Augen. Beim kleinsten Durchzug oder Wind verschlimmerte sich das Leiden. Alle Mittel, die der Tierarzt verschrieb, nützten nichts. So probierte ich eine Schüsslersalbe aus. Innert 12 Stunden war das Leiden weg, und seit Monaten ist es nicht mehr aufgetaucht.»