

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 2: Naturheilkunde bei Tieren

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: 02.05.2026

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

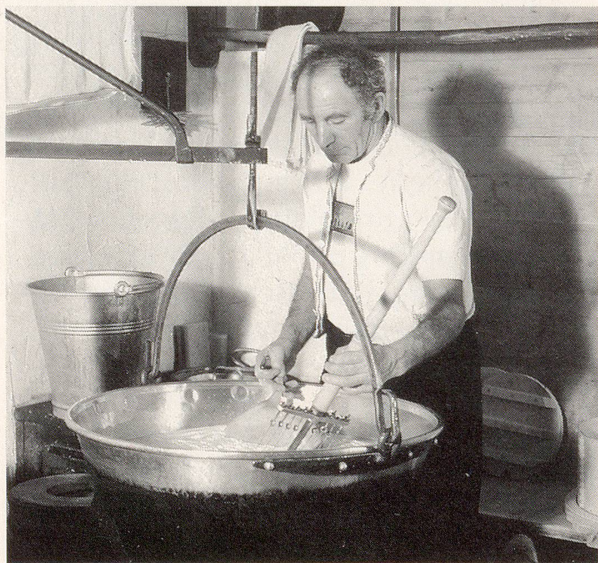
Selbsthilfe

Auch in dieser Nummer finden Sie wertvolle Ratschläge für folgende Gesundheitsprobleme:

Akne

«Ich möchte Ihnen heute sofort antworten, da ich mit dem gleichen Problem zu kämpfen hatte und auch heute noch, in meinem 30. Lebensjahr, Hautunreinheiten bekomme. Ich habe deshalb in den letzten Jahren vieles unternommen, auch Hautärzte konsultiert und einige vielversprechende Aussagen bezüglich der Hautpflege mit schlechtem Ergebnis ausprobiert. Das Wichtigste bei immer wiederkehrenden Hautunreinheiten, besonders Eiterpusteln, ist, die Haut regelmässig von einer Kosmetikerin säubern zu lassen. Sonst kommen Sie nicht annähernd aus diesem Kreislauf heraus, denn eine verstopfte Pore, die sich mit Eiter gefüllt hat, verschwindet nicht von alleine, sondern vermehrt sich. Wenn die Haut regelmässig gereinigt wird, kann sie sich erholen und Entzündungen abheilen. Empfehlenswert sind auch Pflegemittel auf pflanzlicher Basis.

Die Ernährung ist sicher ein wichtiger Faktor, nicht zu süß, zu scharf und nicht zu fett. Sehr empfehlenswert ist ein Vitamin-B-Präpa-



Das bekannte Allheilmittel Molkosan wird bei der Käseherstellung gewonnen.

rat, das den Stoffwechsel anregt und dadurch einen günstigen Einfluss auf die Haut hat.

Eine andere Leserin gibt uns folgenden Rat: «Waschen Sie täglich Ihr Gesicht mit Walnussblätterttee, essen Sie viel Löwenzahnsalat und trinken Sie täglich einen Liter Brennesseltee, schluckweise auf den Tag verteilt.

Zusätzlich zur äusseren Anwendung: Morgens und abends wird auf das nasse Gesicht «Meerrettich-Essig» aufgetragen und nach zehn Minuten Einwirkzeit abgewaschen.»

Statt «Meerrettich-Essig» kann man Molkosan verwenden, wie uns Frau S. berichtet: Ihre Enkelkinder haben in den Entwicklungsphasen an Akne gelitten und bekamen zusätzlich täglich drei Tassen Brennesseltee zu trinken. «Anschliessend mussten sie ihr Gesicht mit Kernseife waschen. Danach wurden die betroffenen Stellen mit verdünntem Molkosan betupft und nach zehn Minuten mit klarem Wasser abgewaschen. Danach wurde eine Ringelblumensalbe leicht eingerieben.»

Offenbar kann Akne noch auf eine andere Art äusserlich behandelt werden. Dazu schreibt uns Frau K.: «Da ich früher auch Akne und viel mit Hautausschlägen zu tun hatte, möchte ich Ihnen sagen, dass sich meine Haut durch die Einnahme von Kombucha-Tee sehr gebessert hat. Man kann diesen Tee auch äusserlich anwenden. Man betupft die kranke Haut damit. Aber es braucht etwas Geduld und die regelmässige Einnahme des Getränks.»

Auf eine ganz andere Weise wurde Frau K. von dieser Hauterkrankung befreit: «Ich selbst litt monatelang an sehr schmerzhafter Akne. Bis mir schliesslich der Hautarzt den Rat gab, die Arbeit in der Fabrik aufzugeben. Am besten würde ich mich viel im Freien und in höheren Regionen aufhalten. Und siehe da, es wirkte Wunder.»

Warzen

In der Naturheilkunde gilt Thuja-Tinktur als ein bekanntes Warzenmittel. Man muss es nur lange und mit Geduld anwenden. Über die Heilerfolge berichtet uns Frau F.: «In Österreich, wo wir unseren Winterurlaub verbrach-

ten, hatte das vierjährige Mädchen unserer Hauswirtin beide Hände und alle Finger voll Warzen. Als überzeugte Vogel-Anhängerin empfahl ich die Behandlung mit Thuja. Nach einem guten halben Jahr war das Kind warzenfrei. – Die Eltern und auch das Mädchen sind überglücklich.»

Eine erstaunliche Wirkung scheint auch die einfache Kreide zu haben. Lesen Sie bitte den Bericht von Frau R.: «Vor einigen Monaten



Den Lebensbaum (Thuja occ.) kennt man vor allem als Gartenzierde. In der Pflanzenheilkunde konnten damit schon manche Warzen zum Verschwinden gebracht werden.

habe ich gelesen, dass Kreide ein Wundermittel sei, und zwar eine gewöhnliche Wandtafelkreide. Mit dieser gewöhnlichen Kreide sollten die Warzen öfters täglich abgerieben werden. Da ich zwei Warzen hatte, befolgte ich diesen einfachen Rat, und wirklich, die Warzen verschwanden auf Nimmerwiedersehen.

Mein 14jähriger Enkel wird seit Jahren von Warzeninvasionen geplagt, und kein Mittel half. Ich schrieb ihm meinen Erfolg und schickte ihm eine grosse Kreide. Nach etwa zwei Monaten kam ein glücklicher Brief, er ha-

be die Warzen wie beschrieben behandelt und alle seien weg, ohne die kleinste Spur zu hinterlassen. Es tönt reichlich unglaubwürdig, aber die Natur ist ein Wunder, voller Rätsel, und glücklich der Mensch, der diese Rätsel gläubig annimmt.»

Und noch ein ungewöhnliches Warzenmittel, nämlich das Rizinusöl. Wie man es anwendet, beschreibt Frau B.: «Vor einigen Monaten bekam ich über der Brust und auf den Schultern lauter kleine Warzen. Morgens und am Abend bestrich ich mit dem Rizinusöl alle Warzen. Immer wieder die Finger in das Schälchen mit dem Öl eintauchen und bestreichen und gut einreiben. Zuletzt mit Küchenpapier oder einem Papiertaschentuch abwischen, sonst wird die Wäsche fettig. Nach einiger Zeit konnte man die Warzen vorsichtig abkratzen, doch immer mit Öl. Manchmal bildete sich eine Kruste, die aber bald abfiel. Meine Haut ist glatt und geschmeidig geworden.

Fettiges Haar

Bei diesem Problem spielt die Veranlagung eine wesentliche Rolle, aber auch hormonelle Störungen bei Frauen sind als Ursache nicht auszuschliessen.

Aus eigener Erfahrung gibt uns Frau H. folgenden Rat: «Je milder das Shampoo, desto weniger Fett wird aus der Kopfhaut gelöst, und desto weniger wird diese wiederum angeregt, neues Fett zu bilden. Zu empfehlen sind Kindershampoo oder Brennessel-Shampoo aus dem Reformhaus. Zum Schluss die Haare kalt spülen, damit sich die Poren der Kopfhaut wieder schliessen. Ausserdem die Haare möglichst nicht zu heiss trocknen.»

Ähnlichen Erfolg hatte auch Frau S., die uns schreibt: «In früheren Jahren hatte ich sehr stark schuppiges und sehr schnell fettiges Haar. Konsultationen beim Hautarzt, Haaruntersuchungen, Waschungen mit medizinischen Shampoos usw. brachten keinen wesentlichen Erfolg.

Dann kaufte ich im Reformhaus ein Brennessel-Shampoo. Damit habe ich meine Haare jeden dritten Tag gewaschen. Natürlich dauerte es seine Zeit, bis ich die Schuppen los

war und mein Haar auch nicht mehr so schnell fettig wurde. Doch nach längerer Zeit stellte sich der Erfolg ein. Damit mein Haar auch formbeständig wurde, benutzte ich noch einen Haarfestiger mit Kamille ohne Alkohol und zur Haltbarmachung der gesamten Frisur einen Haarspray, auch aus dem Reformhaus. Alle Produkte sind sehr gut aufeinander abgestimmt, schonen das Haar und pflegen es zugleich. Nachdem ich dann noch auf eine gesunde Ernährung und Lebensweise umgestiegen bin, wurde mein Haar sogar nach und nach wieder kräftiger und dichter.»

Wer zu fettigem Haar neigt, kann auch versuchen, mit A. Vogels Brennessel-Haarwasser die Kopfhaut leicht zu massieren, besonders nach der Haarwäsche.

Polyzythämie (Rotblütigkeit)

Es handelt sich bei dieser Blutkrankheit um eine abnorme Vermehrung der Blutkörperchen mit Überfüllung der blutbildenden Gewebe, Milz- und Leberschwellungen.

Einen aufschlussreichen Hinweis gab uns Frau K., den wir zitieren: «Wenn man von unheilbar spricht, dann sieht das so aus, als müsste man am betreffenden Leiden sterben. Bei Polyzythämie scheint mir das nicht so zu

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**

sein, obschon es bis jetzt keine Medikation für diese Erkrankung gibt.

Man kann sehr gut damit leben, wenn man viel an die frische Luft geht und möglichst die entsprechende Diät einhält. Wir haben in unserer Familie die Erfahrung gemacht, dass der Patient infolge der Diät nicht so oft zum «Aderlass» gehen muss. Wichtig ist in jedem Fall die periodische Blutkontrolle, um abzuklären, ob eine Blutentnahme erforderlich ist. Achtung: Auch auf Brotsorten achten, da viele mit Milch hergestellt sind.»

Sicherlich kann man mit Diät ähnliche Blutkrankheiten, z. B. die Thrombozythämie, d. h. eine krankhafte Vermehrung der Blutplättchen, besser in den Griff bekommen.

Anfragen

Polymyalgie

Frau M. St.: «Unsere Selbsthilfegruppe bittet die Leser um Rat, ob man Polymyalgie (an vielen Körperstellen gleichzeitig auftretende Muskelschmerzen) ohne Chemie bezwingen kann. Ich habe eine kleine Gruppe aufgebaut, und wir kommen alle drei Monate zusammen und tauschen unsere Erfahrungen aus. Viele versuchten schon ohne «Prednison» andere Wege einzuschlagen, aber leider nur kurzfristig.»

Arteriosklerose

Herr. W. K.: «Die Erfahrungen der Leser und ihre guten Erfolge bei verschiedenen Leiden sind sehr interessant. Leider hat noch niemand über Arteriosklerose und ein erfolgreiches Vorgehen berichtet. Ich stehe im 69. Lebensjahr und leide an fortgeschrittener Arterienverkalkung, verbunden mit Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche.»

Muskelschwund

Frau A. Sch.: «Eine Frage für Ihr Selbsthilfeforum läge mir am Herzen. Wer hat Erfahrung mit neuraler Muskeltherapie (bei nervlich bedingtem Muskelschwund) an Armen

und Beinen? Seit 30 Jahren hat es sich langsam immer stärker entwickelt. Ich gehe schon am Stock, auch die Hände sind sehr behindert.»

Stuhlinkontinenz

Frau Ch. D.: «Seit ungefähr einem Jahr stelle ich bei mir öfters eine Stuhlinkontinenz fest. Das heisst, es sondert sich, wenn auch in kleinen Mengen, meist weicher Stuhl ab, ohne dass ich es merke. Ich bin sonst sehr aktiv und eine gepflegte Frau. Dieses Problem möchte ich in den Griff bekommen, und deshalb hoffe ich sehr, dass jemandem diese Sache bekannt ist und ich auf Rat hoffen darf.»

Fettgeschwulste

Herr O. A.: «Vor ungefähr zehn Jahren musste ich an den Armen und am Körper Fettgeschwulste operativ entfernen lassen. Inzwischen haben sich wieder neue gebildet. Der Arzt rät zur Operation, die ich jedoch umgehen möchte. Ich danke für Ihre Ratschläge.»

Erfahrungsberichte

Hirnzyste verschwand

Ein fast unglaublicher Bericht erreichte uns aus Australien. Frau F. P. aus Brisbane teilte uns die Heilung ihres Sohnes mit. Doch lesen Sie ihren Bericht selbst:

«Mein Sohn wurde mit einer grossen Zyste am Hirn geboren, die ihn durch ihr Wachstum geistig stark behinderte und Epilepsieanfälle zur Folge hatte. Vor einem Jahr wurde er 18 Jahre alt, er hatte eine zerebrale Lähmung auf einer Seite, musste gefüttert werden, und oft wanderte er herum, ohne zu wissen, wohin er ging. Drei bis fünf Anfälle pro Tag musste er dabei durchmachen.

Ich selbst arbeite in einem Gesund-leben-Reformhaus in Garden City. Herr Gravath und Herr Jan de Vries (ein Schüler Alfred Vogels) besuchten dieses und gaben Konsultationen. Ich erzählte ihnen von Mark, und Herr de Vries sagte, dass er schon Dutzende von Zysten einschrumpfen konnte. Er verschrieb Mark Trop-



Die Pestwurz (*Petasites hybridus*) ist bekannt als schleimlösende Heilpflanze. Dass damit noch ganz andere Leiden behandelt werden können, berichtete uns eine Leserin.

fen, die aus den Heilpflanzen Loranthus und Pestwurz gewonnen werden. Ich erhielt die Mittel von einer Naturheilmittelfirma in Melbourne und startete Marks Therapie gerade vor dem Jahresende. Während Wochen sank die Anzahl Anfälle, dann ging es Wochen ohne einen Anfall, und er hatte nur noch gelegentlich einen. Plötzlich nahm er mehr von seiner Umgebung wahr und war in der Lage, einige einfache Anordnungen zu befolgen, wozu er während Jahren nicht fähig gewesen war. Er hörte auf, das linke Bein nachzuziehen, und auch die Lähmung in den Därmen verschwand. Nachdem die halbseitige Lähmung im Gesicht ebenfalls zurückging, konnte ich sogar ein Lächeln auf seinem Gesicht erkennen.»

Natürlich darf man daraus nicht verallgemeinern und den Schluss ziehen, dass die erwähnten Heilpflanzen jede Art von Zysten zum Schrumpfen bringen. Dies war sicherlich ein einzigartiger Fall, der zugleich beweist, dass Naturheilmittel auf wissenschaftlich oft nicht erklärbare Weise helfen können.