

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 3: Die A. Vogel-Kur  
  
**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:** 24.02.2026

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



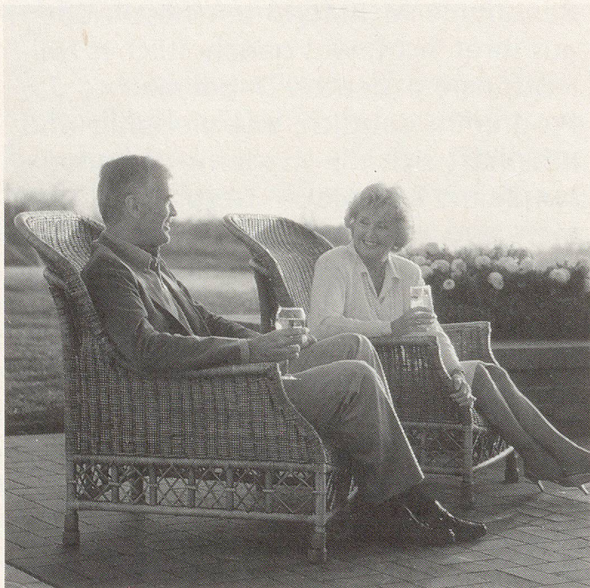
## Erfahrungsberichte

### Prickelndes Frühjahrsgetränk

Mit steigenden Temperaturen, wie sie zuweilen schon im März erlebt werden können, macht sich, vor allem bei körperlichen Anstrengungen, zugleich das Durstgefühl vermehrt bemerkbar.

Herr A.H. hat für unsere Leser das Rezept seines Holundertrunks verraten. Beizufügen wäre allerdings, dass das Getränk zum Selbermachen erst zur Holunderblütezeit wirklich aktuell wird.

«Ich lege einige mit wenig Wasser abgespülte Blüten über Nacht in Mineralwasser ein und siebe davon etwas nach einem Tag oder schon am nächsten Morgen ab. Nachher verdopple ich die Quantität mit weissem Traubensaft. Das ist schon alles. Aber es mundet herrlich und braucht weder raffinierten Zucker noch Kochherd. Natürlich ist die Haltbarkeit entsprechend begrenzt, man kann es aber jeden Tag neu ansetzen, da der Aufwand ja



**Vor allem ältere Leute unterschätzen, mangels Drangs zu trinken, den täglichen Flüssigkeitsbedarf eines Menschen. Und wenn es wieder langsam wärmer wird, ist es doppelt wichtig, die Aufmerksamkeit vermehrt darauf zu lenken.**

wirklich sehr bescheiden ist. Man kann die Blüten auch zuerst in den Traubensaft legen und nachher mit Mineralwasser verdünnen. Zitronensaft kann vor dem Genuss nach Belieben beigelegt werden.» Der sehr angenehm aromatische Holunder ist auch im Tafelgetränk von A.Vogels Molkona zu finden, das ausserdem Molke, Fruchtzucker und verschiedene Kräuterextrakte enthält.

### Gefahr der Zeckenbisse

Mit dem Erwachen der Natur denkt man auch schon wieder vermehrt an Reisen in den Süden oder ans Wandern im Freien. Doch können solche unbeschwerte Ferien durch die unliebsamen und nicht ungefährlichen Zeckenbisse getrübt werden. Es ist interessant zu wissen, dass nur das weibliche Tier, die Zecke, sich mit ihrem Kopf in die Haut einbohrt und sich dann bis zur Grösse eines Kirschkerns mit Blut vollsaugt. Das Gefährliche an solchen Bissen ist, dass sie unter Umständen langanhaltende Entzündungen der Hirnhaut, der Augen, der Gelenke, ja sogar der inneren Organe, besonders der Lunge, verursachen können. Deshalb sind Zeckenbisse keineswegs harmlos. Über ihre Erfahrungen schreibt uns dazu Frau D.P.:

«Für Zecken bin ich wohl im wahrsten Sinn des Wortes ein ‚gefundenes Fressen‘. Den grössten Zeckenbefall erlebte ich im Garten meiner Freundin. Arme, Beine, Leib, überall sasssen die schwarzen Punkte. Meine Freundin hatte gut lachen, sie wurde noch nie von einer Zecke gebissen. Sie hatte im Liegestuhl unterm Baum gesessen und ich auf einer Decke auf der Wiese vor dem Baum. Ich habe meistens ein Fläschchen Lavendelöl bei mir. Damit betupfte ich die Zecken ganz intensiv. Dadurch fallen sie bald von alleine ab, natürlich nicht von einer Minute auf die andere. Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, fünf Tropfen Lavendelöl einzunehmen, bevor ich ins Grüne gehe. Dann kommt etwas hinter die Ohren, auf die Ellenbeugen und in die Kniekehlen. So vorbereitet lassen mich die Zecken in Ruhe.»



Frau D.E. hat Erfahrung mit einer anderen Zeckenvorbeugung, wie sie uns berichtet: «Zecken erwische ich immer wieder. Zur Vorbeugung bekleide ich mich bei Wanderungen mit langen Hosen. Darüber ziehe ich eine hochgeschlossene Bluse mit langen Ärmeln an. Um den Hals binde ich ein Tüchlein, denn gerade da finden sie oft Einschlupf zu empfindlicher Haut. Nach der Heimkehr ziehe ich mich bis auf die Unterwäsche aus, aber nicht im Schlafzimmer! Sobald ich umgezogen bin, schüttele ich alle Socken und Kleider auf dem Balkon gründlich aus. Meistens lasse ich sie bis zum nächsten Tag dort hängen. Auf eventuelle Bisse, die ich erst in der Nacht bemerke, gebe ich dicke Salbe und klebe ein Heftpflaster darauf. Meist sehe ich später nur noch eine gerötete Stelle mit einem glasigen Punkt. So stirbt die Zecke ab und juckt nicht mehr. Am andern Morgen kann ich das dunkle kleine Vieh mit einer breiten Pinzette herausdrehen. Bei grippeähnlichem Unwohlsein als Folge eines Zeckenbisses lege ich sofort Tücher auf mein Kopfkissen und verteile darauf feingeschnittene, rohe Zwiebelscheiben. Dahinein lege ich mich und packe den Kopf gut damit ein. Das kann den Anfang einer drohenden Hirnhautentzündung stoppen.» Um Hirnhautentzündungen und andere ernsthafte Komplikationen auszuschliessen, ist ein Arztbesuch anzuraten.

Als Hausmittel gegen Zecken benutzt Frau R.S. aus C. noch etwas anderes, wie sie unseren Lesern mitteilte: «Auf dem Bauernhof habe ich jedes Jahr mit Zeckenbissen zu tun. Ich probierte schon Öl, Zitronensaft, Essig und Kölnisch Wasser aus. Aber die allerbesten Erfolge stellten sich mit A. Vogels Molkosan ein. Damit betupfe ich die Zecken und lasse es während fünf Minuten einwirken. Dann geht's ans Herausziehen. Die Bissstelle wird anschliessend weiter mit Molkosan betupft. Aber nicht kratzen!» Anzufügen bleibt hier noch, dass beim Entfernen der Zecken äusserst behutsam vorzugehen ist. Der Kopf des Tieres darf keinesfalls in der Haut steckenbleiben. Erst danach muss gründlich desinfiziert werden.

## Selbsthilfe

### Die unüberwindbare Müdigkeit

Mit dem Thema des Monats in unserer Januar-Ausgabe, dem chronischen Müdigkeitssyndrom, haben wir tatsächlich ein Krankheitsbild aufgegriffen, mit dem auch viele unserer Leserinnen und Leser zu kämpfen haben. Lesen Sie im folgenden einige bei uns eingetroffenen Erfahrungen und Ratschläge.

«Tritt die chronische Müdigkeit, meist gekoppelt mit depressiven Verstimmungen, vor allem im Winter auf und verschwindet sie im Frühjahr wieder, dann kann sich diese aufgrund von Lichtmangel entwickelt haben. In vielen Fällen kann eine künstliche Lichtbestrahlung helfen (siehe auch Bericht in GN 12/92). Auf jeden Fall hilft aber auch vermehrte Bewegung an frischer Luft.» Die Vorsitzende eines Kneipp-Vereins erweitert in ihrem Brief solche Massnahmen mit der bewährten Wassertherapie (GN 5/92). Aus eigener Erfahrung fügt sie hinzu: «Wichtig ist das regelmässige Bürsten der Haut. Nach der Bür-

Im **Leserforum** veröffentlichen wir Briefe von Leserinnen und Lesern, die mit Naturheilmitteln eigene Erfahrungen gemacht haben, aber auch Hilferufe von Menschen, denen ein Beschwerneis 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. Bitte teilen Sie uns auch mit, ob Sie bereit sind, Ihren vollen Namen allenfalls veröffentlichen zu lassen, oder ob Ihnen die Initialen lieber sind. Briefe an:

**A. Vogels Gesundheits-Nachrichten**  
**Leserforum**  
**Postfach 271**  
**CH-9053 Teufen**





**Eine der allerersten Heilpflanzen, welche Alfred Vogel schon Anfang der dreissiger Jahre zu ernten und zu Öl bzw. zur Frischpflanzentinktur zu verarbeiten pflegte, war das für den Menschen so segensreiche Johanniskraut. Auf unserem Bild A. Vogel beim kritischen Begutachten eines blühenden Busches in Teufen.**

stung dusche ich mich warm und achte darauf, dass mein Körper schön durchwärmt wird. Dann aber schalte ich auf kalt um. Vergessen Sie nicht, wenn das kalte Wasser kommt, ganz fest auszuatmen. Nach der kurzen Kaltabduchung tupfe ich den Körper mit einem Handtuch ab und lege mich nochmals für etwa fünf Minuten ins warme Bett. – Mit Sicherheit erreichen Sie damit wieder Energie und Wohlbefinden.»

Als kleine Unterstützung kann auch Johannisöl eingenommen werden, einige Male täglich einen kleinen Teelöffel voll mit einigen Tropfen Zitronensaft, oder aber, bei Hang zu depressiven Zuständen, die sich als Folge der chronischen Müdigkeit ergeben können, A.

Vogels Johanniskraut-Tinktur (*Hypericum perf.*), dreimal täglich 10 – 15 Tropfen. Johanniskraut kann auch als Tee zubereitet werden. Allerdings ist dann die Wirkung etwas schwächer.

### **Blutarmut**

Auch Eisenmangel ist oft als Ursache der chronischen Müdigkeit nicht auszuschliessen. Dazu schreibt uns Frau E.T.: «Da ich vor einiger Zeit auch unter abnormaler Müdigkeit litt, hat mich die entsprechende Anfrage im Selbsthilfeforum von Frau M.S. sehr bewegt. In meinem Fall wurde nach gründlicher ärztlicher Untersuchung eine extreme Blutarmut festgestellt. Mir fehlten nicht nur die so wichtigen roten Blutkörperchen, sondern auch die wohl ebenso wichtigen Eisenreserven, ohne die gar kein Hämoglobin gebildet werden kann. Da der Zustand recht bedrohlich geworden ist, nahm ich Tabletten ein, obwohl ich im Prinzip gegen alle «Chemie» bin. Gleichzeitig war ich auch in homöopathischer Behandlung. Was mir nun geholfen hat, weiss ich nicht genau – vermutlich beides. Jedenfalls besserte sich mein Zustand innert erstaunlich kurzer Zeit. Ich muss hier noch betonen, dass ich mich gesund ernähre, mit viel Rohkost und Getreide. Mein idealer, natürlicher Energiespender ist Honig von guter Qualität.»

### **Hilfe durch Vitamin B**

Auf eine andere Art ist Frau M.F. ihrer grossen Müdigkeit beigegeben. «Ich musste jeweils nach dem Frühstück gleich wieder ins Bett. Ich hatte nicht mehr die Kraft zum Stehen, wusste aber nicht, was ich dagegen tun konnte. Ich dachte anfangs, es wäre mein Rheuma. Dann erfuhr ich von jemandem, dass ein tüchtiger Vitamin-B-Schub die beste Nervenahrung sei, vor allem in der Form, wie sie in der Bierhefe vorkommt. In der Zusammensetzung ist sie so am besten durch den Körper resorbierbar und enthält auch verschiedene Mineralsalze sowie Spurenelemente, was bei Stress-Situationen vermehrt nötig ist. Das half mir sehr, die Müdigkeit zu überwinden! Darüber hinaus esse ich nun vollwertig, seit fünf



Jahren keine Fleischwaren mehr, viel Gemüse und Salate aus dem eigenen Garten – und zwi- schendurch immer wieder während ein paar Monaten intensiv Bierhefe.»

Der Müdigkeitsursachen gibt es tatsäch- lich sehr viele, wie wir auch in der Januar- Nummer berichteten. Darum heisst die Krank- heit ja auch «Müdigkeits-Syndrom», also ein Zusammengreifen vieler Ursachen und Be- gleiterscheinungen. Ein Leser schilderte uns, wie er mit der Umstellung seines Bettes Erfolg hatte. «Als ich die Schilderung von Frau M.S. las, kam mir gleich meine Zeit, als ich über- mässig müde war und mich nachts absolut nicht erholte, in den Sinn. Auf Anraten eines Verwandten liess ich die Stelle, an der mein



**Gerade in der ersten Zeit nach den Winter- monaten helfen natürliche Energiespender mit ausgesprochen hohem Nährwert – aber nur, wenn sie naturbelassen vorliegen. Beispielsweise in dem aus dem weitgehend unberührten spanischen Hochland stam- menden Naturhonig. Unser Bild zeigt den Imker an der Arbeit. In diesem Gebiet sammeln die Bienen ihren Honig weitgehend auf Kräuter- kulturen wie Lavendel und Rosmarin. Und sie sind nicht auf die Zufuhr von Zucker angewie- sen. Der Honig ist erhältlich bei A. Vogel GmbH, CH-9053 Teufen.**

Bett stand, von einem Fachmann prüfen. Es stellte sich prompt heraus, dass das Bett über unterirdischen Wasseradern stand. Kaum hat- te ich das Bett an eine geeignete Stelle ver- schoben, spürte ich förmlich, wie die Energie langsam wieder floss. Es fröstelte mich nicht mehr vor dem Einschlafen, und ich fühlte mich wie neugeboren!»

Wir schliessen das Thema chronische Mü- digkeit mit einem einfachen Hausrezept einer Leserin, die sich damit erfolgreich helfen konnte. «Nierentee und Lebertee, täglich min- destens zwei Tassen. Dann regelmässig Echinacea- und Petasites-Tropfen. Für mich war das ein durchschlagender Erfolg. Aber es brauchte Jahre, bis ich selber auf dieses wirk- same Rezept gestossen bin.»

## Anfragen

### Stechwarzen

Herr H.Sch.: «Ich habe Stechwarzen. Gibt es Alternativen zum Ausbrennen? Ich wäre sehr froh um jeden Hinweis auf eine Therapie oder ein Mittel, das bei jemandem in einem ähnlichen Fall Besserung brachte. Auch wäre ich an einem Erfahrungsaustausch mit Gleich- betroffenen interessiert.»

### Nervöser Magen

Frau H.Z.: «Unsere Tochter, 40jährig, neigt beim gemeinsamen Mittagessen zum Erbre- chen, und zwar, sobald etwas geredet wird, worüber sie sich irgendwie aufzuregen be- ginnt. Wie kann dieser Mutter von drei Kin- dern geholfen werden, ihren nervösen Magen zu beruhigen?»

### Zysten in der Niere

Frau W.D.: «Wer weiss Rat? Ich habe durch Nierenkrebs eine Niere verloren. Die verblie- bene eine Niere hat nun mehrere Zysten, die mir Sorgen bereiten. Was kann ich dagegen unternehmen?»

Frau J.W.: «Bei meinem Mann wurde an der rechten Niere eine Zyste festgestellt. Wel- che Naturheilmittel haben sich bewährt?»