

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 5: Natürliche Geburten

**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:** 21.02.2026

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

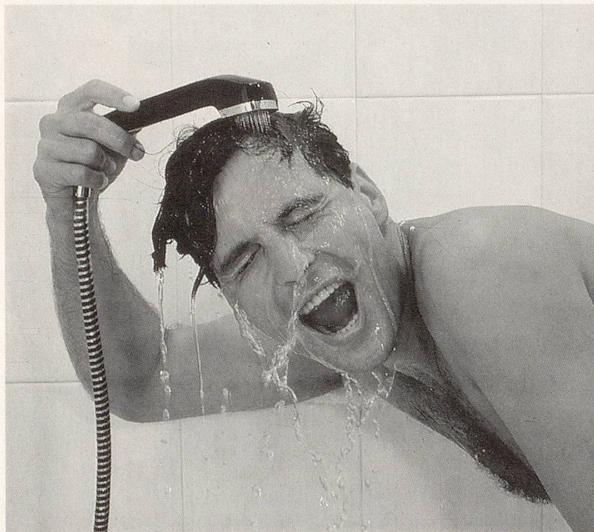
# Selbsthilfe

Auf die Anfragen im Januarheft sind folgende Ratschläge von unseren Lesern eingetroffen, die vielleicht auch Ihnen weiterhelfen.

## Was ist gegen Haarausfall zu tun?

Haarausfall kann verschiedene Ursachen haben. Dies sollte man auch in der Behandlung berücksichtigen. Erfreulich ist der Bericht von Frau E.E.:

«Wir hatten einen Bekannten, der im Alter von ca. 50 Jahren an flächendeckendem Haarausfall litt. Ich erinnere mich, wie er uns erzählte, er habe aus der Brauerei Bierhefe geholt und diese regelmäßig eingenommen. Begeistert demonstrierte er seinen Erfolg. Nach einiger Zeit hatte er keine kahlen Stellen mehr.»



**Frauen wie Männer sollten nach jedem Haarwaschen ein Haarwasser in die Kopfhaut einmassieren, um dem Haarausfall vorzubeugen.**

Von einer Coiffeur-Meisterin, die schon über drei Jahrzehnte ihren Coiffeursalon leitet, erreichte uns folgender Rat:

«Massieren Sie die Bioforce-Creme in die Kopfhaut ein. Dies können Sie auch im Wechsel mit Bioforce-Creme und Zwiebel-, Birken- und Brennessel-Haarwasser machen. Eine Nacht einzuhören lassen. Zuerst jeden Tag, dann nur noch ein- bis zweimal in der Woche.

Am nächsten Morgen machen Sie zwei Vorwäschungen und eine Hauptwäsche. Wieder mit Haarwasser einmassieren. Ich benutze in meinem Salon nur Holzkämme und Holzbürsten und habe gute Erfahrungen damit gemacht.

Auch Urticalcin, Bio C und Echinacea-Tropfen wirken sich auf die Haare aus, indem sie sie kräftigen. Sollte Ihre Tochter unter Eisenmangel leiden, kann ich Ihnen Alfavena zum Einnehmen empfehlen. Und schliesslich zeigt das Johanniskraut auch bei Haarausfall eine vielseitige Wirkung.»

## Massagen und Hirseflocken

Eine andere Leserin empfiehlt die schon oft zitierten Dr. Schüsslerschen Mineralsalze, vornehmlich Kalium phosphoricum. Dieses Funktionsmittel wird oft bei Nervenschwäche verschrieben. Falls es sich bei der Freundin unserer Leserin um einen nervlich bedingten Haarausfall handelt, ist dieses Mittel sicher zutreffend. Es wird vermutet, dass z.B. bei kreisrundem Haarausfall (Alopecia areata) eine nervöse Störung vorliegen kann. Obwohl diese Haarkrankheit recht häufig vorkommt, bleibt die Entstehung vorläufig noch rätselhaft.

Zwei Leserinnen verkündeten, dass mit Hirseflocken ein gesunder Haarwuchs zu erreichen sei. Hierzu teilt uns Frau A.R. folgendes mit:

«Neben Massagen der Kopfhaut mit Birkenwasser oder einem anderen Haartonikum (Brennessel, Zwiebel) wandte ich eine Spezialkur mit Hennapulver an, das den Haarschaft stärkt. Es gibt auch farbloses Henna-Pulver. Man lässt das Pulver ein bis zwei Stunden einwirken.

Gleichzeitig begann ich, Hirseflocken zu essen, meistens mit Yoghurt vermengt. Hirse enthält besonders viel Kieselsäure (Silicium), und als wichtiges Spurenelement erfüllt sie in unserem Körper wichtige Aufgaben. Den Haaren und Nägeln verleiht sie Festigkeit und dem Bindegewebe Elastizität. Bei Mangelercheinungen zeigen sich die ersten Warnzeichen in schütterem Haar und brüchigen Fingernägeln.

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

### Vitiligo

Vitiligo nennt man medizinisch die Pigmentanomalie der Haut mit scharf begrenzten weissen Flecken. Der Befall kann sich über den ganzen Körper ausdehnen oder nur stellenweise auftreten. Im ersten Fall schimmern auch die Augen rot, und der davon Betroffene scheut das Licht. Seine Haare sind weiss, seidenartig glänzend und dünn. Hier haben wir es mit dem Erscheinungsbild des angeborenen Albinismus zu tun. Die teilweise gescheckte Haut entsteht erst später und kann deshalb auch erworben sein. Einen Hinweis erhielten wir von Frau M.M.:

«Vitiligo (Weissfleckenkrankheit) konnten wir durch Zufall bei brasilianischen Kindern heilen. Um unterernährte Kinder zu behandeln, hat sich bei uns Weizenkleie (mit Keim) als Zugabe zu Reis, Suppe, Brei und allen anderen Gerichten, die das Kind isst, enorm bewährt. Schon nach kürzester Zeit verschwinden alle Zeichen der Unterernährung, und das Kind erreicht schnell wieder das Normalgewicht. Bei dieser Ernährungsart konnten wir mehrmals feststellen, dass Vitiligo verschwand.»

Frau D.B. teilte uns mit, Vitiligo könne in Zusammenhang gebracht werden mit Syphilis, die sich erst nach Generationen in dieser

Form äussern kann. Das Heilmittel Psoralen sei oft hilfreich, doch müsse es in jedem Fall von einem Arzt verschrieben werden.

In der Schweiz gibt es eine Selbsthilfegruppe von Patienten mit rund 1000 Mitgliedern. Sie nimmt sich den Fragen und Problemen im Umfeld von Psoriasis und Vitiligo an und steht betroffenen Personen mit Rat bei: Schweizerische Psoriasis- und Vitiligo-Gesellschaft SPVG, Postfach, CH-8048 Zürich.

### Polyneuritis

Die medizinische Bezeichnung dieser Erkrankung setzt sich aus Poly = zahlreich und Neuritis = Nervenentzündung zusammen. Demnach handelt es sich um eine auf grössere Abschnitte ausgedehnte akute oder chronische Nervenentzündung der peripheren Nerven. Häufig kommt es zu Ausfallscheinungen wie Lähmungen, Gangunsicherheit. In dieser Situation ist es verständlich, dass eine Ganzheitstherapie mit biologischen Anwendungen und einer Ernährungsumstellung notwendig ist, um eine Besserung des Leidens herbeizuführen.

### Nachtrag

Zunächst ein Hinweis zur Kehlkopfentzündung, der uns erst später erreichte. Herr K.H. schreibt:

«Ich kann aus persönlicher Erfahrung folgenden Ratschlag geben: Echinacea-Tropfen



Schon in frühen Zeiten war die wundheilende Wirkung von Wallwurz (*Symphytum off.*) bekannt. «Wallwurz» stammt aus dem Althochdeutschen und bedeutet «Knochenheilen».

(zur Intervalltherapie), Capsicum D4, Verbas-cum D4, im täglichen Wechsel 3x5 Tropfen sowie mehrmals täglich mit Salbei-Tee gurgeln.»

Als Nachtrag zu «kleine Wärzchen im Gesicht» berichtet Frau G.S. über ihre eigene Genesung: «Symphosan hilft sofort. Ich hatte diese Warzen auch, und so schnell, wie sie gekommen waren, verschwanden sie, nachdem ich Symphosan aufgetragen hatte.»

## Anfragen

### Boreliose

Frau L.K.: Wer weiss Hilfe oder ist davon betroffen: Boreliose, verursacht durch Zeckenbiss? Klassischerweise wird dieses Bakterium mit Antibiotika behandelt. Wer weiss eine andere Methode, oder wer lebt damit schon seit vielen Jahren?»

### Ohrgeräusche (Tinnitus)

Ohrgeräusche, medizinisch Tinnitus, ist ein weitverbreitetes Leiden. Deshalb wenden sich gleich mehrere Leser mit der Bitte um Hilfe an uns.

Herr O.A. «Vor einem Jahr stellte sich fast plötzlich ein Ohrensausen ein (Alter 60 Jahre). Der Arzt bemerkte, dass ich damit zu leben habe.» Frau J.S. leidet an Ohrensausen und Dröhnen, das mit einem Augendruck und Schwindelgefühlen verbunden ist. Bei Herrn E.H. haben sich Ohrensausen und Geräuschüberempfindlichkeit nach dem Besuch eines Rockkonzertes manifestiert und bei Frau W.H. seit einem Lärmtrauma vor neun Monaten.

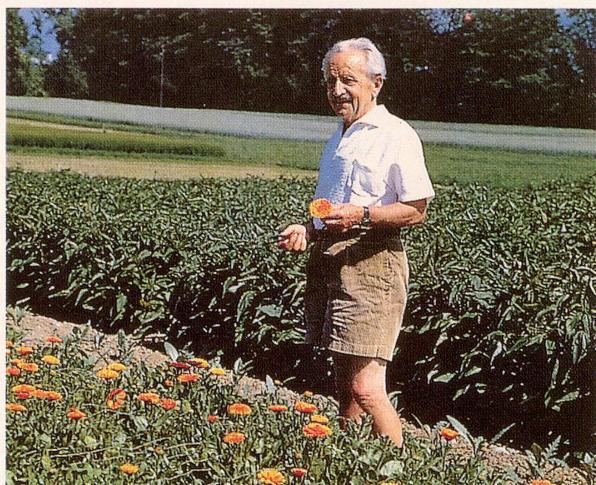
### Ängste

Frau A.E.: «Ich leide seit längerer Zeit an Angst. Angst, alleine im Haus zu sein; Angst, in ein Restaurant oder Kaufhaus zu gehen; auch an Angst, alleine aus dem Haus zu gehen. Es macht mich traurig, so hilflos zu sein, obwohl ich sonst eine aufgestellte, frohe Frau bin. Ich möchte gerne Kontakt zu Personen, die ebenfalls davon betroffen sind, oder es überwunden haben. Bitte!»

# Erfahrungsberichte

### Hämorrhoiden – ein lästiges Leiden

Es handelt sich bei diesem Leiden um erweiterte Venen im Afterbereich, ähnlich den Krampfadern. Meistens tritt Juckreiz auf, aber auch Blutungen (helles Blut) können sich beim Stuhlpresen einstellen.



**Dr. Vogel in seinem Calendula-Feld bei Roggwil. Die Ringelblume besitzt eine sanfte und wundheilende Wirkung.**

Frau K.P. schickte uns folgende Mitteilung, um anderen Lesern zu helfen.

«Durch Zufall gelangte ich kürzlich an die Gesundheits-Nachrichten. Ich habe sie mit grossem Interesse gelesen und möchte nunmehr meinerseits einen kleinen Beitrag leisten.

Vor zwei Jahren litt mein Mann unter Hämorrhoiden. Vom Arzt verordnete Medikamente halfen nicht, und es war schon die Rede von einem operativen Eingriff. Dann versuchte mein Mann die Calendula-Salbe (Ringelblumensalbe), und alle Beschwerden verschwanden innerhalb von zwei Tagen. Mein Mann trägt seither einmal am Tag zur Vorsorge eine winzige Menge der Salbe auf und hat seither nie mehr Beschwerden.»

Neben dieser Anwendung bewähren sich kühle Afterwaschungen nach der Stuhlentleerung und die Einnahme eines Frischpflanzenextraktes aus Rosskastanien (*Aesculus hippocastanum*).