

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 7: Säuren und Basen : auf die Balance kommt's an  
  
**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:** 23.02.2026

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

# Selbsthilfe

In dieser Nummer geben wir Ihnen die Ratschläge, welche wir im Anschluss an die Anfragen aus der *März-Nummer* erhalten haben, bekannt.

## Warzen

Warzen, vom lateinischen *Verruca* abgeleitet, sind Hautwucherungen aus verhornter Oberhaut. Der Verursacher ist ein Virus, und wenn durch Verletzung das Blut von einer Warze auf eine andere Stelle übertragen wird, so können sich auch dort neue Warzen ansiedeln. Es gibt verschiedene Arten und Formen von Warzen, und danach werden sie auch benannt.

Besonders schmerhaft sind Warzen an der Fusssohle. Diese liest man häufig in Schwimmbädern auf, weshalb dort besondere Vorsicht angebracht ist.

Frau V.B. berichtete uns über ihren Heilungserfolg: «Unsere Tochter hatte an der Fusssohle einige Dornwarzen. Wir hatten Erfolg! Täglich dreimal eine rohe Kartoffel aufschneiden und die befallene Stelle so richtig einreiben, bis der Saft der Kartoffel in die Haut eindringt. Dann wieder von der Kartoffel eine Scheibe abschneiden und alles wiederholen, bis die Kartoffel aufgebraucht ist. Am Abend nach dem Abreiben einen Wattebausch mit Schwedenbitter auf die betroffene Stelle binden. Nach etwa drei Wochen kann man die Dornen herauskratzen.»

Eine andere Leserin, Frau S.H., brachte ihre Warzen ebenfalls zum Verschwinden: «Gegen Dornwarzen hat sich die Einnahme von Petaforce bestens bewährt. Warzen, die allen anderen Mitteln und Behandlungen getrotzt haben, sind ganz spurlos verschwunden. Ich empfehle Petaforce auch gegen Zysten.»

## Nervöser Magen

Wenn der Magen nervös reagiert, handelt es sich oft um ein psychosomatisches Problem. Dies berichtete uns auch eine Leserin, die konsequent den verursachenden Faktor

ausgeschaltet hat: «Ich schreibe Ihnen, weil ich das gleiche Leiden hatte und mir nicht mit Medikamenten geholfen werden konnte. Ich habe zwei Kinder, die auch am Tisch manchmal ärgerlich auffallen, so dass auch ich mich darüber ärgere und mein Magen sofort mit Schmerzen reagiert.

Das Beste, was man für sich machen kann, ist: für die Familie kochen, aber beim Essen nicht dabeisein. Nehmen Sie vor oder nach dem Essen alleine und in Ruhe etwas zu sich. Nach einer gewissen Zeit – vielleicht nach drei bis vier Monaten – fühlen Sie sich wieder wohler und können Sie sich beim Essen mit der Familie unterhalten.»



**Auch im Hinblick auf die Gesundheit ist ein harmonisches Klima am Familientisch förderlich.**

## Zysten

Zysten werden als Hohlräume im Gewebe, die mit Flüssigkeit gefüllt sind, definiert. Mit modernen Untersuchungsmethoden, z.B. Ultraschall, werden sie gelegentlich entdeckt. Nur sehr grosse Hohlräume in einem Organ können dessen Funktion beeinträchtigen.

Wegen einer grossen Zyste musste sich Herr W.J. operieren lassen, wobei ihm eine Niere herausgenommen wurde. Herr W.J. schreibt weiter: «Auf meiner verbleibenden Niere wurden durch Ultraschall und Röntgen zwei kleine Zysten festgestellt, die wahr-

Im Leserforum veröffentlichen wir Briefe von Lesern und Leserinnen, die mit Naturheilmitteln eigene Erfahrungen gemacht haben, aber auch Hilferufe von Menschen, denen eine Beschwerde 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

scheinlich schon seit 1941 (über 50 Jahre) bestehen. Diese noch vorhandenen Zysten verhalten sich aber ruhig und machen mir weder Beschwerden noch Kummer. Sie müssen vielleicht noch lernen, mit dieser Tatsache zu leben und keine Angst zu haben. Zysten haben oft die Tendenz, sich einzukapseln, und sind so ganz ungefährlich.»

Dass Zysten ungefährlich sein können, bestätigt auch ein bekannter Mediziner in Deutschland – doch lesen Sie dazu den Brief von Frau A.K.: «Infolge falscher Ernährung habe ich nun schon seit 16 Jahren ein Gallenleiden. Bei der jüngsten Röntgenuntersuchung hat die Schulmedizin durch Zufall zwei Zysten auf der Leber festgestellt. Aus Sorge habe ich mich an den Ganzheitsmediziner Dr. med. M.O. Bruker, Taunusblick, D-5420 Lahnstein, gewandt, der mir mitgeteilt hat: Zysten können völlig harmlos sein und haben keinen Krankheitswert. Ein Naturheiler hat mir den Rat gegeben, täglich zwei Mandeln und zwei Datteln zu essen. Ich hoffe, dass ich mit dieser Aussage den Lesern, die infolge Zysten besorgt sind und um Rat suchen, helfen kann.»

### **Muskelschwund**

Etwas verspätet traf ein Ratschlag betreffend Muskelschwund (GN Februar) ein. Frau

J.V. teilte uns aus eigener Erfahrung mit: «Seit einem Jahr esse ich als Hauptnahrungsmittel Dinkel, dreimal täglich in irgendeiner Form. Der Muskelschwund hat sich verlangsamt, und vor allem die Kraft ist wieder gekommen.»

## **Anfragen**

### **Hand- und Fußschweiss**

Frau E.G.: «Mein Sohn, 18 Jahre alt, leidet seit über drei Jahren an übermässigem Hand- und Fußschweiss. An den Händen läuft das Wasser des öfteren in Tropfen runter. Pflanzliche Tabletten wie Salbei, aber auch Tees – Nierentee, Zinnkrauttee – haben nichts gebracht. Auch Ärzte und Heilpraktiker konnten bisher nichts erreichen. Vielleicht kann uns jemand helfen?»

### **Knochenkrankheit**

Herr E.P.: «Wer kennt und weiss von Therapien gegen Osteomyelosklerose, d.h. eine Knochenkrankheit, die durch Veränderung der Knochenstruktur gekennzeichnet ist?»

### **Amalgamvergiftung**

Frau M.St.: «Ich wiege in meinem hohen Alter nur noch 45 kg. Ärztlicherseits wurde eine Amalgamvergiftung festgestellt. Angegriffen sind die Gelenke, das Nervensystem, die Leber, die Niere, das Lymphsystem. Der Speichelfluss ist wie reines Salzwasser. Wer weiss einen Rat?»

## **Erfahrungsberichte**

### **Amöbenruhr**

Der Erreger dieser schweren Durchfallserkrankung ist ein Einzeller, der mit dem Kot auf Nahrungsmittel übertragen wird oder bei mangelhaften hygienischen Verhältnissen ins Trinkwasser gelangt. Es erfordert viel Geduld, um die Parasiten loszuwerden, welche sich bei dieser weitverbreiteten Tropenkrankheit im Darm eingenistet haben.

Frau H.Sch. stiess auf eine einfache, doch offenbar wirksame Lösung: «Ich hatte während einiger Jahre, als ich auf dem Missionsfeld war, sehr grosse Mühe wegen Amöben. Da verhalf mir eine Karotte zur totalen Heilung. Jeden Morgen raffelte ich eine Stunde vor dem Frühstück eine rohe Karotte und ass sie. Nach zwei bis drei Tagen war mein Stuhl voller Amöben. Etwa drei Wochen später waren keine Amöben mehr darin. Sogar meine Leberabszesse, die von Amöben erzeugt worden waren, wurden geheilt. Ich verfolgte diese Kur noch längere Zeit und wurde dadurch wieder völlig gesund.»

Eine Reise in Länder mit unzulänglichen hygienischen Einrichtungen bedeutet fast immer eine Gefahr für die Gesundheit. Man kann sie weitgehend vermeiden, wenn man sich an erprobte Regeln hält. Gegen Amöben hat sich das Kauen von Papayakernen sehr bewährt.

### **Gesunde Haut durch Ölbad**

Frau M.N. berichtete uns, wie sie es anstellt, mit ihren 80 Lenzen noch eine samtene Haut zu haben. «Ich möchte anderen Menschen mit einem prima Mittel helfen, ohne Chemie. Ich hatte vor etlichen Jahren mit trockener, schuppiger und juckender Haut zu kämpfen. Mein Arzt riet mir, wöchentlich ein Ölbad zu nehmen. Seither habe ich mit meinen 80 Jahren eine ganz feine, gesunde Haut.

Er empfahl mir auch, meine Wäsche im zweitletzten Gang mit einem Spritzer Essig zu spülen, da dieser die restliche Seife und Waschmittel entzieht. In die Waschmaschine gebe ich nun jeweils 1 dl Essig. Die Wäsche wird davon auch weich.

Für das Ölbad lässt man zuerst ein wenig heißes Wasser in die Badewanne ein, dann eine Tasse Milch und nachher zwei Esslöffel reines Olivenöl. Das Ganze wird gut vermischt und mit Wasser aufgefüllt. Während des Bades einmassieren.»

### **Vom Heuschnupfen befreit**

Verhältnismässig viele Menschen sehen der warmen Jahreszeit mit Ängsten entgegen. Sie wünschen sich lieber kaltes und regneri-



**In A.Vogel's Multivitamin-Präparat enthalten:  
die Acerola-Kirsche.**

sches Wetter, denn bei Sonnenschein und Wind, der über Wiesen und Felder weht, beginnt der Pollenflug; wichtig für die Vermehrung der Pflanzenwelt, aber leidvoll für viele Allergiker.

Herr T.P. teilte uns dazu mit: «Ich muss von einer ungewöhnlichen Beobachtung, die ich an mir selbst gemacht habe, berichten: Seit November 1991 nehme ich täglich zum Frühstück eine Kapsel A.Vogel's Multivitamin (in der BRD nicht im Handel). Seit Beginn der Heuernte 1992 – ich bin ein Heuschnupfengeplagter und musste früher, um dagegen anzukämpfen, jeweils starke Medikamente konsumieren, die öfters Müdigkeit hervorriefen – verspüre ich lediglich hin und wieder ein harmloses Nasenkitzeln. Niessanfälle und gerötete, geschwollene Augen kenne ich nicht mehr. Da ich weder die Nahrung umgestellt noch den Wohnort gewechselt habe, bin ich überzeugt, dass diese Wirkung Ihren Kapseln zuzuschreiben ist.»

Somit wurde eine Überreaktion auf Blütenpollen weitgehend gedämpft. Schon öfters haben unsere Leser auch über die günstige Wirkung von Pollinosan berichtet, das speziell für Heuschnupfengeplagte entwickelt wurde.