

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 9: Schleudertrauma : Halswirbel haben viele Tücken

**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:** 09.08.2025

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

# Selbsthilfe

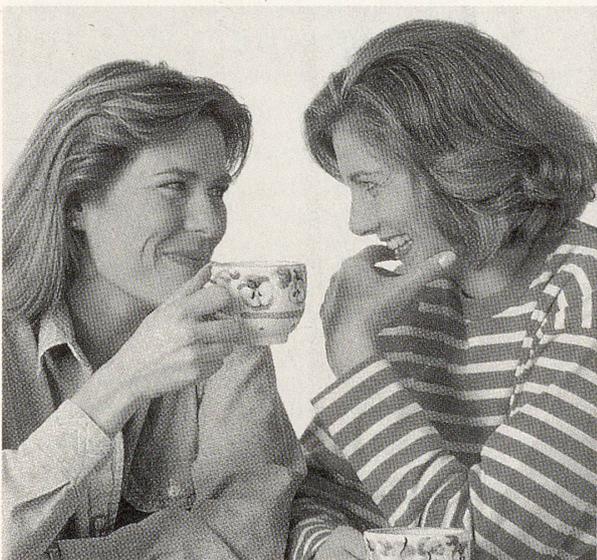
## Ängste

In der Mai-Ausgabe fragte eine Leserin um Rat, wie sie mit ihrer Angst fertig werden könne. Es trafen zahlreiche Leserbriefe und Ratsschläge bei uns ein, die zeigen, wie vielseitig Ängste sein können.

Angst ist der am meisten verbreitete Zustand der kranken Psyche. Wie kann Angst überwunden werden? Einen kleinen Einblick gewähren einige Leserbriefe.

Frau R.B.: «Mit grosser Betroffenheit habe ich die Anfrage von Frau A.E. über ihre Ängste gelesen. Da ich selber Bachblütenberatungen mache, durfte ich schon oft die Wirkung dieser Blüten erfahren. Schon so viele Ängste konnten mit Mimulus und Aspen abgebaut werden. Ergänzend zu diesen Blüten werden, den einzelnen Lebensbedingungen angepasst, meist noch andere Blüten beigemischt, die die Wirkung unterstützen.»

Frau E.K.: «Die Angst, wie in den GN geschildert, hatte in meiner Familie ein junges Mädchen. Sie hat die Teekur für «unbegründete Ängste nach der Kräutermischung des aus den ORF-Sendungen bekannten Kräuterpfarers Josef Weidinger, durchgeführt. Es klingt



**Teetrinken ist mehr als Flüssigkeitsaufnahme. Sogar eine «Teekur gegen unbegründete Ängste» hat schon geholfen.**

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

unglaublich, dass nach dieser Kur die Ängste vollkommen verschwunden sind.»

Nachstehend das Teerezept:

Brombeerblätter 2 Teile, Malvenblüten 3 Teile, Goldrute 1 Teil, Steinklee 3 Teile, Klatschmohn 3 Teile, Ruprechtskraut 2 Teile, Sanddorn 2 Teile.

Zwei Teelöffel dieser Mischung mit einem Viertel Liter kochendem Wasser übergiessen, fünfzehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Täglich werden drei Tassen, wenn möglich eine Stunde vor den Mahlzeiten, getrunken.

Frau A.B.: «Meine Angst betraf das Fliegen. Durch meine Kriegserlebnisse in England litt ich unter Platzangst. Eine Kinesiologin machte mir die Ursache der Angst klar und half mir sie zu überwinden. Früher waren die eineinhalb Stunden im Flugzeug nach London eine Qual. Dann, letztes Jahr, verbrachten wir unsere Ferien in Kanada und mussten sieben und mehr Stunden fliegen. Es ging alles bestens. Die Kinesiologie ist eine wunderbare Sache für die Psyche.»

*Was ist Kinesiologie?*

Der Amerikaner Dr. G. Goodheart beobachtete, dass sich die inneren Vorgänge im

Menschen im Funktionsverstand seiner Muskeln spiegeln. Der Muskeltest erlaubt, über dieses Reflexsystem den Körper direkt zu befragen.

Dazu das Buch von Callahn: «Leben ohne Phobie» (Angst), Walter-Verlagsauslieferung VAK, Blochmattenstr. 11, D-79423 Heitersheim.

Kontaktadresse: Institut für Angewandte Kinesioologie, Zasiustrasse 67, D-79102 Freiburg.

### Kinderwunsch

Dazu erreichte uns ein Beitrag von Dr. K.G. mit folgendem Inhalt:

«Um es vorwegzunehmen: Ich bin nicht Arzt, sondern Apotheker. Ich beschäftige mich

seit langer Zeit mit Homöopathie und in den letzten Jahren ganz intensiv mit deren klassischer Richtung. In der Literatur der klassischen Homöopathie werden sehr viele Fälle beschrieben, wo Frauen selbst nach längerer Kinderlosigkeit durch eine homöopathische Behandlung plötzlich schwanger wurden und gesunde Kinder geboren haben.

Allerdings ist es im Rahmen einer Publikation wie den «Gesundheits-Nachrichten» nicht möglich, Frau S. G. einen anderen Rat zu geben, als sich an einen guten Homöopathen zu wenden. Eine Behandlung wegen Kinderlosigkeit benötigt eine sorgfältige Abklärung der Vorgeschichte, einschliesslich eventuell früherer Erkrankungen. Doch die Mühe lohnt sich offensichtlich in vielen Fällen.»

## Zum Tode von Ruth Vogel



Im Alter von 65 Jahren ist vor kurzem Ruth Vogel, die Tochter des Herausgebers dieser Zeitschrift, Dr. h.c. A. Vogel, völlig unerwartet gestorben. Manche unserer Leserinnen und Leser werden sich erinnern, dass Ruth Vogel während vieler Jahre, ja gar Jahrzehnte, an der Gestaltung der Monatschrift, früher

noch zusammen mit Mutter Sophie Vogel, mit Freude und liebevoller Hingabe mitgearbeitet hat.

Ruth Vogel hatte das Glück, ihre Eltern auf den zahlreichen Forschungsreisen in alle Welt oft begleiten zu dürfen. Daraus entstanden eindruckliche Bilder, von denen eine jeweils sorgfältig ausgewählte Anzahl regelmässig das Titelbild der «Gesundheits-Nachrichten» zierte. Da sie mit Überzeugung und grossem Engagement das Gedankengut ihres prominenten Vaters vertrat, griff sie gelegentlich auch selbst zur Feder, um von ihren Einsichten und Erfahrungen zu berichten. Und der Schreibende erinnert sich gerne an die Begegnungen mit Ruth Vogel, bei denen sie mit leuchtenden Augen von den Abenteuern ihres Vaters und «Globetrotters» Alfred Vogel erzählte.

Wir alle, die sie kannten, werden der Verstorbenen ein ehrendes Andenken bewahren.

*Ruedi Brunner*