

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 10: Stress : im richtigen Moment loslassen

**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:** 22.02.2026

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

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

## Selbsthilfe

Etwas verspätet, dafür um so ausführlicher, gehen wir in dieser Nummer auf die Anfragen aus der April-Ausgabe ein. Vor allem zum Thema Blähungen erreichten uns viele wertvolle Zuschriften:

### Blähungen

Verschiedene Gemüse wie Kohl und Hülsenfrüchte haben die Tendenz, Blähungen auszulösen. In Wirklichkeit verursacht ein Mangel an Verdauungssäften, dass verschiedene Speisen unverträglich werden. In der Folge entstehen Gärungen im Darm, die den Bauch aufblähen.

Eine weitere Ursache dieses Übels ist auch, dass wir zu viel bei einer Mahlzeit durcheinander essen und uns zu wenig Zeit zum gründlichen Kauen der Nahrung nehmen.

Ein Ausweg aus diesem Dilemma bietet z.B. die Hay'sche Trennkost. Im Prinzip handelt es sich dabei um die Trennung von Eiweiss und Kohlehydraten, die bei einer Mahl-

zeit nie zusammen gegessen werden dürfen. Als weiterleitende Literatur empfehlen wir das Buch von D. Hay und Dr. Walb: «Die Hay'sche Trennkost», Haug-Verlag, Heidelberg.

Abgesehen von der Ernährungsumstellung im Sinne der Trennkost gibt uns Frau R.H. einen einfach durchzuführenden Rat: «Ich leide auch sehr unter Blähungen. Mit Erfolg habe ich folgendes ausprobiert: Lassen Sie sich in einer Drogerie die folgenden Zutaten zu gleichen Teilen fein mahlen und mischen: Kümmel, Fenchel, Anis. Streuen Sie davon ein wenig über den Salat und das Gemüse.» Frau H. ergänzt das Kräuterpulver noch mit Koriander, Rosmarin und Mayoran. Sie nimmt je eine Messerspitze voll in etwas Wasser oder Tee zu den Mahlzeiten ein.

Gärungen entstehen auch als Folge gestörter Darmflora. Dazu schreibt uns Frau J.T.:



Auch Menschen, die unter Blähungen leiden, können problemlos Rohkost und vollwertige Nahrung vertragen. Allerdings muss dabei konsequent auf Zucker verzichtet werden.

«Mir erging es ähnlich wie Ihrer Leserin, jedoch in einer derart massiven Form, dass ich aufgrund der Gasmenge bereits einen Rippenhochstand, Herzrhythmusstörungen usw. hatte. Die Ursache war in meinem Fall eine vollständig entgleiste Darmflora. Auf der Basis der Unmengen von Zucker, die ich über Jahrzehnte aus Unkenntnis zu mir genommen hatte, konnten sich pathogene Pilze im Laufe der Jahre massiv im Darm entwickeln. Obwohl sich der Zustand wieder normalisierte, werde ich Zucker mein Leben lang nie wieder anfassen, und zwar Zucker in jeder Art und Form. Unser Haushalt ist jetzt hundertprozentig zuckerfrei (auch keine Melasse, kein Sirup, kein Süßstoff). Wir merken alle, dass wir davon in hohem Masse profitieren und aufleben. Das einzige Süsse, was wir problemlos vertragen und uns ab und zu gönnen, sind Trockenfrüchte. Und es lebt sich wunderbar ohne Zucker.»

Zu diesem Thema äussert sich der bekannte Arzt Dr. med. M.O. Bruker aus seiner 40jährigen Erfahrung:

«Je empfindlicher der einzelne Kranke ist, desto eindeutiger lässt sich demonstrieren, dass die Verträglichkeit von Vollkornbrot, rohem Obst und rohem Gemüse von der Abwesenheit von Fabrikzucker abhängig ist.»

### Akupressur

Einen interessanten Rat erteilt uns Frau J.Z.: «Sobald Sie bemerken, dass die Blähungen beginnen, drücken Sie mit dem Zeigefinger ca. 15 Sekunden in die Mitte zwischen Oberlippe und Nasenansatz. Wiederholen Sie es zwei- bis dreimal in zwei bis drei Minuten. Gehn Sie anschliessend ans offene Fenster und atmen tief durch. Diese Methode wird mir von meinen Patienten immer wieder bestätigt. Sie können auch an Stelle des Fingernagels einen hölzernen Zahnstocher mit entfernter Spitze verwenden.»

Eine andere Leserin berichtet uns über Ihre Erfahrung:

«Morgens trank ich auf nüchternen Magen eine Tasse Tausendgüldenkraut-Tee mit etwas

Echinaforce. Dies wiederholte ich während drei Wochen fünfmal am Tag. Dazu nahm ich dreimal täglich Boldocynara ein, und dann verteilt über den ganzen Tag sechs Tabletten Urticalcin. Schon nach der ersten Woche waren die Blähungen fast weg.»

### Leistenbruch

Auf die Frage, ob die Heilung eines Leistenbruchs ohne Operation möglich sei, berichtete Herr R.Z.: «Seit etwa zwei Jahren schlage ich mich selbst mit einem Leistenbruch herum. Bis heute habe ich in der Schweiz keine Klinik gefunden, die das ebenso macht wie die Kollegen in Deutschland.»

Die operationslose Behandlung von Leisten- und auch anderen Brüchen, inneren Hämmorrhoiden, Mastdarmvorfall, Gebärmutter senkung wird laut Mitteilung unseres Lesers in einem Biologischen Sanatorium in Oberbayern durchgeführt. Einen gleichlautenden Bericht haben wir auch von einem anderen Leser erhalten.

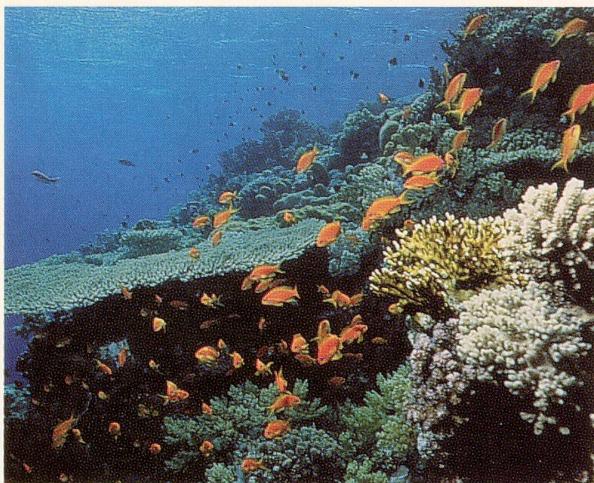
Hier die Adresse des Sanatoriums:  
Biologisches Privat-Sanatorium  
Haus Eichendorff  
D-83115 Neubeuern  
Tel: 08035/2442

### Menstruationsstörungen

Regelstörungen können verschiedene Ursachen haben. Deshalb ist auch die Wahl der Mittel recht unterschiedlich. Frau S.H. half zum Beispiel Kelpasan (in der BRD Algasan). Sie schreibt uns darüber:

«Ich möchte Frau W.J. raten, es mit Kelpasan zu versuchen, denn ich habe damit gute Erfahrungen gemacht. Seit der Einnahme von täglich einer Tablette erreichte ich eine regelmässige Menstruation. Später musste ich sogar die Einnahme reduzieren, weil die Blutungen zu stark waren. Kelpasan hilft auch gegen allgemeine Müdigkeit und schenkt ganz neue Lebensfreude.»

Bei starken Schmerzen während oder vor der Regelblutung sollte man jedoch vorsichtig



**Die Tiefe des Meeres übt eine ganz besondere Kraft aus. Seine «Bewohner», die Meeresalgen (Kelp), enthalten natürliches Jod, welches den Zellstoffwechsel anregt.**

sein und das Mittel eventuell absetzen. Sehr hilfreich bei Menstruationsstörungen ist auch Weizenkeimöl, das natürliches Vitamin E enthält.

## Anfragen

Frau G.H.: «Mein Enkelsohn, 4 Monate alt, leidet unter Pilzbefall in der Mundhöhle. Dieser ist sehr hartnäckig und tritt immer wieder auf.»

Frau H.D.: «Ich bin 68 Jahre alt und leide seit vielen Jahren an trockenen Augen. Durch den Mangel an Tränenflüssigkeit habe ich fast ständig ein sehr unangenehmes Brennen in den Augen. Vom Augenarzt verordnete Augentropfen oder Gels helfen mir nicht. Für einen Rat wäre ich sehr dankbar.»

Frau M.M.: «Nasenpolypen: Welche Erfahrungen haben andere Betroffene mit dieser Art von Polypen gemacht? Warum kommen diese nach Entfernung immer wieder und wie kann man das verhindern und womit? Ich wäre dankbar für Auskünfte.»

## GN-Abonnentin seit 50 Jahren!

Unsere Leserschaft erinnert sich an den Aufruf in der Juni-Nummer, mit dem wir uns auf die Suche nach dem treuesten Leser oder der treuesten Leserin begeben haben. Unter den bisher eingegangenen, sehr zahlreichen Zuschriften findet sich folgende von Frau Elisabeth Forter aus Wädenswil:

«Mit Stolz teile ich Ihnen mit, dass meine Mutter eine grosse Anhängerin von Dr. Vogel war. Ich erinnere mich, dass sie 1943 die Gesundheits-Nachrichten abonnierte und diese jeweils am Samstag nachmittag, vor unserem Holzsöpfchen sitzend, eifrig studierte. Wenn Not am Mann war, befolgte sie die

Ratschläge in der Zeitschrift, und später nahm sie den «Kleinen Doktor» zur Hand. Meine Mutter war sehr mit der Natur verbunden, so dass sie den Rezepten und Naturprodukten grosses Vertrauen schenkte. Manchmal setzte sie sich mit Alfred Vogel persönlich in Verbindung. Er war immer bereit, ihr mit einem guten, erfolgreichen Rat beizustehen.

Ich glaube, dass meine Mutter dank den Gesundheits-Nachrichten und dem darin immer wieder viel gelobten Knoblauch bis ins hohe Alter von 96 Jahren in Geist und Seele lebendig blieb. Nun führe ich als ihre Tochter diese Tradition mit grossem Interesse weiter.»