

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 4: Ohne Zucker ist das Leben doppelt süß

**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>**

Im Leserforum veröffentlichen wir Briefe von Lesern und Leserinnen, die mit Naturheilmitteln eigene Erfahrungen gemacht haben, aber auch Hilferufe von Menschen, denen Beschwerden oder eine Krankheit zu schaffen machen. 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 Geschenk bedanken. Briefe an:

Redaktion  
A. Vogels Gesundheits-Nachrichten  
Leserforum  
Hätschen  
9053 Teufen

## Neue Anfragen

(Beantwortung in den GN vom Juli/94)

Frau E.K.: «Kennen Sie ein natürliches Mittel gegen **Muskel-Beutel-Entzündung**? Das chemische Mittel, welches zwar wirkt, greift meine Leber und Galle an.»

Frau A.I.: «Mein Empfindungsvermögen an Füßen und Waden ist stark vermindert, da die Kapillaren nicht mehr durchblutet werden. Seit Jahren kneippe ich im kalten Wasser, was ich als angenehm empfinde. Was kann ich sonst noch gegen diese **Neuropathie** tun?»

Frau L.K.: «Mein Sohn leidet schon seit langerer Zeit an einer **Sonnenflechte** im Gesicht. Gibt es eine Möglichkeit, ihm mit Naturheilmitteln zu helfen?»

Frau T.S.: «Seit drei Monaten leide ich an einer akuten **Muskel-Rheuma-Entzündung**, welche sehr schmerhaft ist. Die Ärzte haben mir Cortison verordnet, worüber ich sehr skeptisch bin wegen den vielen negativen Nebenerscheinungen. Wer gibt mir einen guten Rat auf natürlicher Basis?»

## Selbsthilfe

Die Anfragen aus dem Januar-Heft haben wieder erfreulich viele Leser dazu veranlasst, zur Feder zu greifen. Auffallend war, wie die meisten Leser ihr Problem in den Griff bekommen hatten - nämlich vorwiegend über die Ernährung! Doch lesen Sie selbst.

### AIDS

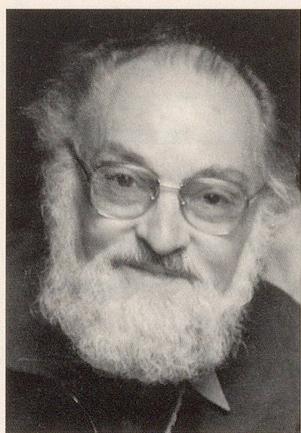
Im «Kleinen Doktor» (Ausgabe 1991, S. 384) äussert sich Alfred Vogel zum Thema AIDS. Seine Ratschläge wollen wir hier zusammenfassen: «Die schlimmste Krankheit, die durch Viren erzeugt wird, ist AIDS. Die Schulmedizin kennt bis heute noch kein Heilmittel dagegen. Jeder, der daran erkrankt, ist gewissermassen ein Todeskandidat. Er hat noch eine Karenzzeit von zwei bis fünf Jahren, bis seine Widerstandskraft zusammenbricht. Dann stirbt er ja nicht an irgendeinem zerstörenden Effekt dieses Virus, sondern an einem Mangel der Abwehrkräfte, an einer Krankheit, die er unter normalen Verhältnissen leicht überwinden könnte. Wir können nur durch eine gesunde Lebensführung, durch eine Verbesserung und Stärkung des allgemeinen Zustandes dem Körper helfen, damit er sich gegen Viren schützen kann. Es ist deshalb nötig, dass man viel vitalstoffreiche Nahrung zu sich nimmt. Als sehr hilfreiche unterstützende Pflanzen sind in erster Linie der Knoblauch, Meerrettich, Bärlauch, die Pestwurz, Usnea und Echinacea zu nennen.»

Eine gründliche Umstellung der Lebens- und Ernährungsweise ist bei AIDS besonders wichtig. Die Ernährung stand denn auch hier im Mittelpunkt der Leserratschläge. Frau M.S. schrieb: «Ich gebe Ihnen zwar keinen homöopathischen Tip, sondern verweise Sie auf die Edelkastanien- und Dinkelkost. Besonders Edelkastanien können die Körperschwäche (Nerven- und Abwehrschwäche) beseitigen. Sie sollten sich unbedingt das Buch «Die Ernährungstherapie der Hl. Hildegard» (Bauer-Verlag) kaufen. Auf S. 138 steht die Wirkung bei Aids und Krebs beschrieben. Ein Aidskranke, der auf 47 Kilo abgemagert war, erlangte

wieder innerhalb von 4 Wochen eine Gewichtszunahme von 18 Kilo. Was spricht dagegen, wenn man täglich ca. 5-10 Edelkastanien isst? Roh bzw. im Backrohr gebacken.» Frau E.K. verweist auf ein Rezept zur Stärkung der Abwehrkräfte bei AIDS aus dem kleinen Buch der Hildegard-Gesellschaft Basel: «Man nehme 1 gehäuften Esslöffel weisse Maulbeerbaumblätter (getrocknet), 1 gehäuften Esslöffel Glaskrautblätter und 1 Prise Artischocken-Samen. Diese Zutaten in 1 Liter kochendem Wasser anbrühen und 5-6 Minuten ziehen lassen (nicht länger). Morgens 1-2 Tassen davon trinken.»

### Bartflechte

Die Geschichte von Herrn William Frieden, einem fröhlichen Bartträger ohne Bartflechte, lädt zum Schmunzeln ein: «Mit 28 Jahren hatte ich eine Bartflechte, nach jedem Rasieren sah ich aus wie nach einer Schlacht. Ich probierte alles Mögliche, doch nichts hatte geholfen. Dann ging ich zu einem bekannten Dermatologen, der mir alle möglichen Desinfektionsmittel mitgab, auch das Rasierzeug musste ich desinfizieren. Doch null und nichts geschah.»



Eines Tages sagte die Praxisschwester zu mir: «Lassen Sie Ihren Bart wachsen. Diese Mittel nützen doch nichts. Nehmen Sie 70 Prozent Alkohol und tupfen Sie mit einem Wattebausch jeden Tag ein- bis zweimal Ihre Haut damit ab, bis alles eingetrocknet ist. Aber nicht rasieren, auch nach zwei bis drei Monaten nicht, sonst kommt sie sofort wieder. Und bitte sagen Sie dem Arzt ja nichts davon!». Nun, die Bartflechte verschwand total. Ich bin Bartträger geblieben, bis heute mit 79 Jahren.»

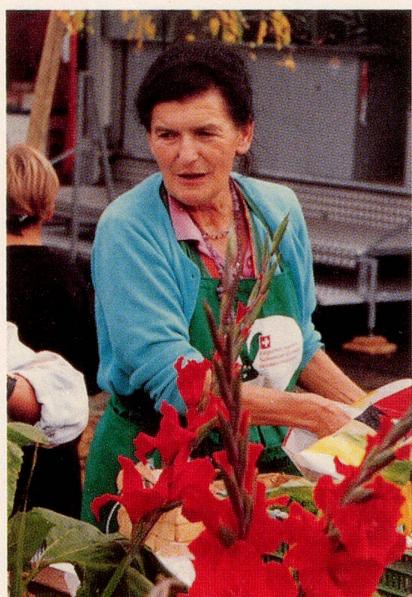
Vielleicht sind Ihnen im Leserforum schon die Initialen unseres Lesers O.H. aufgefallen,

der es sich zur Aufgabe gemacht hat, fast alle Anfragen zu beantworten. Seine Ratschläge leiten wir den Ratsuchenden weiter, einen Teil davon haben wir auch schon abgedruckt. Hinter den Initialen verbirgt sich ein Rentner, der sich seit seiner Pensionierung sehr für Naturheilverfahren und Homöopathie interessiert. Wie er sagt, habe er nach einer schweren Krankheit festgestellt, dass er durch diese Selbsterfahrung anderen Menschen helfen könne. Seine Ratschläge zum Thema Bartflechten decken sich teilweise mit jenen unseres Bartträgers:

«Die Bartflechte kann durch eine Infektion eines Pilzes entstehen. Bei Herrn V.I. kann es ein chronisch entzündlicher ekzematöser Hautausschlag sein, evtl. mit sykotischer Beteiligung. Jeder Hautausschlag ist eine Ausserrung von Innen nach Außen und darf deshalb niemals verdrängt werden. Verschliessen Sie die Poren nicht noch zusätzlich, sondern fördern Sie die Heilung von Innen her. Hautausschläge entstehen zu oft aus Unterdrückungen, und hier gilt es dann den Ursachen nachzugehen. Eine sorgfältig erstellte Aufnahme ist die Grundlage, die zur Besserung oder sogar zur Heilung führen kann. Was Sie machen können, ist eine Waschung mit Spiritus, auch eine Ausscheidungs- und Reinigungskur des ganzen Körpers wäre in Betracht zu ziehen. Ihr Fall verlangt nach einer sorgfältigen und liebevollen Behandlung, die von Geduld getragen wird. Gerade bei Hautausschlägen hat die Homöopathie schon viel helfen können, doch ist eine sorgfältige Mittelauswahl entscheidend.»

### Spulwürmer

Frau Hedy Koch ist eine Bäuerin und Marktfrau aus dem Kanton Aargau, die zusammen mit ihrer Familie den Hof bewirtschaftet. Ist einer von ihnen krank, so versucht die Bäuerin zuerst selber, mit Hilfe von Naturheilmitteln aus Garten und Küche die Krankheit zu behandeln. Dies war auch der Fall, als ein benachbarter Bauer über Spulwürmer klagte. Sie berichtet: «Mit einem einfachen Mittel konnten wir die Spulwürmer erfolgreich wegbringen. Einen biologischen Knoblizingge (Knob-



Frau Hedy Koch verkauft Selbstgepflanztes auf dem Markt.

lauchzehe) auspressen und in ein Gläschen kaltgepresstes Olivenöl geben. Während 20 Tagen jeden Morgen ein solches Gläschen hinunterschlürfe. Viel Liebes und Gfreuts wünscht Ihnen eine Bäuerin und Marktfrau vom Aargau.»

Der **Knoblauch** besitzt ein ätherisches, schwefelhaltiges Öl, das sehr wahrscheinlich an der wurmtreibenden Wirkung des Knoblauchs beteiligt ist. Ein weiteres bekanntes Rezept gegen Würmer ist die Knoblauchmilch. Man zerdrückt zwei roh geraffelte Knoblauchzehen in etwa 1 dl Milch und trinkt diese Medizin. Die Knoblauchmilch wird auch als Klistier verwendet. Statt in Milch oder Olivenöl kann der Knoblauch außerdem in einer Tasse Wermuttee zerdrückt werden. Schon dieser

Tee allein scheint eine wurmtreibende Wirkung zu besitzen. Frau E.A. brachte ihre Würmer gar nur mit Wermuttee zum Verschwinden: «Auch ich wurde lange Zeit von diesen Würmern geplagt. Da riet mir eine alte Frau, ich soll täglich eine Tasse Wermuttee schluckweise trinken. Dies machte ich einige Zeit, und die Würmer waren weg. Seither habe ich keine mehr. Vielleicht hilft auch Ihrer Tochter dieses einfache Mittel.»

Wie der Knoblauch können auch die **Karotten** mit Recht als Heilnahrung bezeichnet werden. Sie sind äusserst reich an wichtigen Mineralstoffen und Mineralien. Den Würmern «mundet» jedoch offenbar auch dieses Gemüse nicht. Zum Glück, denn gleich mehrere Leser konnten sich dadurch ihrer Würmer entledigen. Frau K.K. teilte uns mit: «Meine Schwester und ich hatten in unserer Kindheit (1945/50) sehr unter diesem Parasiten zu leiden. Geholfen haben uns - und zwar nachhaltig - rohe Rüebli (Karotten), ganz oder geraffelt, in jedem Fall aber gut gekaut.»

Die Karottenkur half seinerzeit auch der Mutter von Frau E.F., die sich noch lebhaft an die Prozedur erinnert: «Das wirksamste und billigste Mittel gegen Spul- oder Madenwürmer (die sich oft zu Hunderten im Darm befinden) sind frische, rohe Karotten. Die Karotten raffeln und vor jeder Mahlzeit einnehmen. Z.B. morgens an Stelle eines Bircher müeslis oder mittags statt einer Vorspeise.

Das Ganze muss aber über Wochen durchgezogen werden. Bleibt nur ein Wurmei im Darm, fängt nach Wochen oder Monaten die ganze Plage von vorne an. Im Darm gibt es viele Verstecke für Wurmeier, daher ist es wichtig, die Karottenkur konsequent durchzuführen. Bei ersten Anzeichen von Würmern gleich wieder mit der Karottenkur beginnen, bis zum vollständigen Verschwinden der Schmarotzer. Ebenso wichtig sind Reinlichkeit, Körperhygiene (Darmausgang, Hände), und nicht zu vergessen die Unterhöschen (kochfeste Baumwolle). Ich weiss, dass diese Kur aufwendig ist. Tabletten schlucken wäre einfacher. Meine Mutter hat diese Kur, ich war damals im Pubertätsalter, durchgepaukt, und sie hat geholfen.»



Ein gewohntes Bild: Knoblauchstand in Nizza