

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 6: Der Hopfen und das liebe Bier

**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:** 24.01.2026

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

Im Leserforum veröffentlichen wir Erfahrungsberichte, aber auch Hilferufe von Menschen, denen ein Leiden oder eine Krankheit zu schaffen macht. Wissen Sie, liebe Leserin, lieber Leser, aus eigener Erfahrung Rat? Dann teilen Sie uns Ihr Wissen mit, damit es einem anderen Menschen weiterhilft! Briefe an: A. Vogels «Gesundheits-Nachrichten» Leserforum Postfach 271 CH-9053 Teufen

## Selbsthilfe

Wie üblich, im dreimonatlichen Rhythmus, veröffentlichen wir hiermit Erfahrungen aus unserer Leserschaft zu: «Halbseitige Gesichtslähmung wegen Zugluft», «verkrümmte Hammerzehen» und «Altersdiabetes», zu denen wir die Fragen in der März-Ausgabe veröffentlichten.

### Halbseitige Gesichtslähmung

Dazu schreibt uns Frau E. L. aus Holziken: «Nach einer Eisenbahnreise (München retour) hatte ich die rechte Gesichtshälfte total Lahm. Anderntags ging ich sofort zum Arzt. Er sagte mir, daß er eben einen gleichen Fall habe und verschrieb mir sofort Cortisontabletten. Ich müsse ca. sechs Wochen rechnen, bis es gut sei. Er schickte mich noch vorsorglich ins Spital zur genauen Abklärung. Bereits am vierten Tag hatte ich Augenbeschwerden, d.h. ich hatte das Gefühl, es sei alles weit weg von mir. Zufällig fiel mir eine Ihrer «Gesundheits-Nachrichten» in die Hand. Da mußte ich lesen, daß Cortison schlecht sei für die Augen. Sofort ließ ich die Tabletten weg, nahm 8 × 25 Tropfen Echinaforce und begann, mehrere Male am Tag meine rechte Gesichtshälfte mit Wallwurz-Crème zu massieren, die Nervenwurzel beim Ohr und die drei Stränge zum Kinn, zur Nase und zu den Augen. Schon nach drei Wochen war die Lähmung weg und meine Augen zum Glück

fast sofort wieder normal. Ich hoffe, daß dies auch anderen helfen kann, will damit aber nicht sagen, daß man nicht zum Arzt gehen soll.»

Frau E. L. hat ihren Erfolg wohl richtig eingeschätzt. Er ist sehr schön, und wir geben ihn gerne weiter. Doch gerade bei derartigen Störungen sind die Reaktionen oft sehr unterschiedlich und nicht unbedingt bei jedem Menschen gleich. Frau C.V. aus Novaggio führt dazu aus: «Mein Mann machte neben der ärztlichen Behandlung jeden Tag einen Heublumendampf fürs Gesicht. Von Mal zu Mal spürte er, wie die gelähmte Seite weicher wurde, das hölzerne Gefühl verging. Mit Geduld und Ausdauer ist die Lähmung schließlich vollständig ausgeheilt und keine Schwäche zurückgeblieben.»

Erfolgreiche Erfahrungen schildert uns im weitern die Shiatsu-Praktikerin E. G. aus Ermatingen: «Frau M. B. kann ohne Medikamente sehr viel für sich selber tun, indem sie sich mit Daumen und Zeigefinger mit Druckmassage an bestimmten Punkten selber behandelt. Die einzelnen Punkte sind jeweils 7 bis 15 Sekunden mit Daumen oder Zeigefinger nach innen



Gezielte Druckmassage kann helfen, die Gesichtsmuskeln wieder zu beleben.

zu drücken (Schmerzempfindlichkeit berücksichtigen!). Wer sich für diese Methode interessiert, der kann die ausführliche Beschreibung dazu anfordern: Shiatsu-Praxis, E. Geiger, Setzistraße 1, CH-8272 Ermatingen, Telefon 072/64 14 30. Mehrere, äußerst positiv verlaufene Erfahrungen wurden uns auch über längere dauernde Akupunkturbehandlungen berichtet, nach denen die Lähmungen vollständig verschwanden.

### Hammerzehe

Frau I. K. aus Chambéry hat dieses Problem schon länger als ein Jahr. Sie meint: «Ich dusche regelmäßig meine Füße wie auch die Beine und den Unterkörper mit ganz kaltem Wasser. Dann gut trocknen und die Zehen, alle, auch den Vorderfuß, mit A. Vogels Wallwurz-Creme einreiben, gut massieren, anschließend stark auf die Knochen drücken, oben und unten, ähnlich der Reflexzonenmas-

## Für Diabetiker: Das sind die blutzuckersenkenden Heilpflanzen

Als Ergänzung zu den Lesererfahrungen hinsichtlich Altersdiabetes, einer Krankheit, zu welcher die Gesundheits-Nachrichten regelmäßig Zuschriften erhalten, präsentieren wir im folgenden eine Übersicht über eine Auswahl bekannter, blutdrucksenkender Heilpflanzen. Wenn Sie nicht wissen, wie Sie zur Heilpflanze gelangen, so wird Sie Ihr Drogist oder Apotheker beraten.

Pflanze	Lateinisch	Wirksamer Pflanzenteil	Heilmittel
Bockshornklee	Trigonella foenum-graecum	Samen	Tee
Brennessel	Urtica dioica	ganze Pflanze	Tee
Brombeere	Rubus fruticosus	Blätter	Tee
Echte	Galega officinalis	Pflanze/Samen	Tee
Geissraute			
Frauenmantel	Alchemilla vulg.	Pflanze	Tee
Gartenbohnen	Phaseolus vulg.	Schalen	Saft/Tee
grosse Klette	Arctium lappa	Wurzel	Tee
Heidelbeere	Vaccinium myrtillus	Blätter	Tee
Immergrün	Vinca minor	Blätter	Tee
Küchenzwiebel	Allium cepa	Zwiebel	
Odermennig	Agrimonia eupatoria	Sprossenspitzen/ Blätter	
Ruprechtskraut	Geranium robertianum	Pflanze	Tee
Salbei	Salvia off.	Blätter	Tee/Saft
Schopflavendel	Lavendula stoechas	Sprossspitzen/ Blätter	Tee
Vogelknöterich	Polygonum aviculare	Pflanze	Tee/Saft
Wacholder	Juniperus communis	Früchte	
Wegwarte	Cichorium intybus	Wurzel	Tee

Quelle: Dr. med. Karl Scheidegger, St. Gallen, in D-Journal 4/94

sage. So ist mein Gelenk stetig etwas weicher und biegsamer geworden. Ich kann heute wieder ohne Schmerzen alle Schuhe tragen, was noch vor einem Jahr nicht möglich war. Aber man muß Geduld haben und die Übung alle Tage wiederholen.»

### Altersdiabetes

Unter den vielen, ähnlich gelagerten Antworten präsentieren wir Ihnen folgende Erfahrung bzw. Empfehlung unseres Lesers O.H. aus Dottikon:

«Prüfen Sie erst Ihr Gewicht! Die einfache Faustregel lautet: Grösse in cm minus 100 = Normalgewicht. Es ist natürlich sehr wichtig, kein Übergewicht zu haben, denn Fettleibigkeit kann eine der Ursachen von Diabetes sein. Mit einer Diätkost bewirkt man eine Senkung des Blutzuckers. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt einen Diätplan geben, um Folgeschäden vorzubeugen. Gehen Sie regelmäßig zur Untersuchung, und meiden Sie alles, was Ihren Zuckerspiegel steigen lässt. Es ist ein großes Plus für Sie, daß Sie nicht rauchen und den Alkohol sehr sparsam zu sich nehmen.

Achten Sie außerdem auf:

- den Blutdruck; 130/80 wäre sehr gut
- die Blutfettwerte; gut wären 265 mg/dl
- genügend Bewegung
- den Verzicht auf Schmerzmittel zum Schonen Ihrer Nieren

Und da Sie <80 Jahre jung> sind, achten Sie besonders auf Ihre Füße. Baden Sie sie täglich in lauwarmem Wasser, mit milder Seife, und trocknen Sie mit einem weichen Handtuch ab, ehe Sie Ihren Fuß mit einem natürlichen Fußbalsam massieren. Für einen Diabetiker ist eine gute Fußpflege sehr wichtig.»

## Neue Anfragen

Herr W. Z. aus F: «Meine Frau leidet an einer katheterbedingten, äußerst hartnäckigen Blaseninfektion, die auch nach Entfernung des Katheters mit Antibiotika nach Monaten nicht geheilt werden konnte. Ich hoffe sehnlichst auf eine positive Erfahrung eines Lesers.»

Frau I. H. aus D.: «Ich bin jetzt 40 Jahre alt

und mußte schon dreimal (1990, 1993 und 1994) an der rechten Brust operiert werden, wegen eines sogenannten Fibroadenoms. Ich bin seelisch total am Boden und werde wohl jetzt jedes Jahr eine derartige Operation hinnehmen müssen. Gibt es da vielleicht eine Möglichkeit, mit natürlichen Mitteln zu helfen? Bis jetzt konnte mir keiner eine Antwort darauf geben. Vielleicht Sie?»

Herr W. Sch. aus M.: «Seit Jahren leide ich öfters an anfallartig auftretenden, rasierklingenscharfen und relativ kurzen Schmerzattacken an einer Kniekehleninnenseite. Eine Doppler-Sonographie und ein Besuch beim Orthopäden brachten keine Klärung und somit auch keine Therapie. Wer weiß Rat?»

## Erfahrungsbericht

«Ich möchte Ihnen etwas bekanntmachen, was vielleicht auch für andere hilfreich sein kann. Ich wurde wegen eines abnormal langen, nervösen Dickdarms, mit vielen Ausbuchungen, operiert. 25 cm nahm man weg, und es wurde daraus ein Spitalaufenthalt von mehr als einem Monat. Zu Hause machte mir der Durchfall arg zu schaffen, während langer Zeit. Ich konnte kaum ein wenig spazieren gehen, ohne eine Binde wegen der Inkontinenz anzuziehen. Da las ich etwas von A. Vogels Heilerde (weisser Lehm; in D nicht erhältlich). Ich erinnerte mich, daß ich diese auch schon gebraucht hatte, und fing sofort an, dreimal täglich einen gehäuften Kaffeelöffel mit Tee einzunehmen. Bald hörte der unaufhörliche Stuhldrang auf. Ich muß heute zwar noch immer etwas damit laborieren, da ich schon immer zu Durchfall tendierte, bis hin zur Darmkolik. Aber mit der Heilerde hab' ich's heute im Griff.»

Die in unserer Leserrubrik beschriebenen persönlichen Erfahrungen geben wir authentisch wieder. Sie müssen deshalb nicht unbedingt mit der Auffassung der Redaktion bzw. deren medizinischer Fachgruppe übereinstimmen.

## 30 Jahre A.-Vogel-Produkte im «Lindenholz»

Die «Lindenholz-Apotheke» am Rennweg in Zürich gibt es seit 1935. Sie steht im Ruf, ihre Kunden, ehrlich, seriös und zuverlässig zu beraten, weshalb der größte Teil zur Stammkundschaft zählt. «Die persönliche Bindung, und zwar auch die des Apothekers und nicht nur seiner Helferinnen, zum Publikum sei gerade heutzutage eminent wichtig», erklärt uns der Inhaber Dr. Eduard Brum. Denn diejenigen seiner Kollegen, die sich hauptsächlich in ihren geheimnisumwobenen Hinterzimmern verschanzen, verweigern dem Kunden das Wichtigste: die fachkundige Beratung. Und die sei bei den Unmengen an Mittelchen und der grassierenden Verunsicherung der Kranken wie auch Gesunden unabdingbar notwendig.

Mit dieser Haltung liegt Dr. Brum voll im Trend, denn der «kundenfreundliche Gesundheitsberater» entscheide «heute zu 50 Prozent, welches Medikament zum Patienten kommt», so das deutsche Nachrichten-Magazin «FOCUS» im April 1994. An sich ist diese Tendenz ja sehr erfreulich, vor allem für uns Kunden, doch geht mit dieser Entwicklung auch der übergreifende Einfluß einiger weniger Pharmakonzerne Hand in Hand, welche am liebsten den ausschließlichen Verkauf ihrer Produkte von der Zahnpasta bis zum Krebsmittel sähen und dies auch finanziell tatkräftig unterstützten. Unter dem Druck der europäischen Konkurrenz würde die Zukunft sogenannten Gesundheits-Supermärkten in Discountmanier gelten, wie sie in England schon an der Tagesordnung stünden, prophezeite «FOCUS».

Im «Lindenholz» dagegen hat man noch das Glück, auf qualitativ hochstehende Spezialitäten kleinerer Firmen zu stoßen, und das sogar, wie es die Fachleute nennen, im Sichtwahlregal.

Dr. Brum, der dem Typus des neugierigen Tüftlers und alchimistischen Pillendrehers und damit dem früheren Berufsbild des Apothekers nahekommt, macht kein Hehl aus seiner Begeisterung für homöopathische und rein pflanzliche Heilmittel. Alfred Vogel kam ihm dabei gerade recht: «Die Vorteile seiner Mittel liegen für mich auf der Hand – sie sind wirksam, günstig, seriös, wissenschaftlich gut erforscht und haben auch noch eine ansprechende Aufmachung.» Seit 30 Jahren nun bekommt man die Präparate von A. Vogel in der «Lindenholz-Apotheke», und daran wird sich nichts ändern, denn «man merkt eben, daß alles, was Alfred Vogel gemacht hat – egal, ob Vorträge, Bücher, Pflanzenheilmittel oder naturärztliche Praxis – mit Begeisterung, Liebe und Energie unternommen wurde».

