

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 12: Der grosse Energietest : wie haushalten Sie mit Ihrer Kraft?  
  
**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:** 24.02.2026

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

## Selbsthilfe

In der Rubrik **Selbsthilfe** geben wir die persönlichen Erfahrungen der Leser authentisch wieder. Sie müssen deshalb nicht unbedingt mit der Auffassung der Redaktion bzw. deren medizinischer Fachberatungsgruppe übereinstimmen

Die Themenkreise im September hießen: *Cellulitis, Herzrhythmusstörungen, Jucken, Gewichtsverlust, Muffige Wohnung* und *Verlust der Geschmacksnerven*. Folgende Antworten liegen vor:

### Cellulitis

Zur Anfrage von Frau M. S. wegen der **Cellulitis** ihrer Bekannten erhielten wir zwei Briefe, die wir weitergeleitet haben. Andere Leserinnen bekundeten ebenfalls Interesse an den eingegangenen Vorschlägen. Herr W. R. aus Oldenburg empfiehlt, Kombuchapilz-Tee (1) einzumassieren. Herr O. H. aus Dottikon rät, unter ärztlicher Aufsicht die Schilddrüse zu stimulieren bzw. die Nieren zu aktivieren.

Die «Gesundheits-Nachrichten» schlagen vor, das Körpergewicht unter Kontrolle zu halten und Sport wie Laufen, Radfahren, Schwimmen nach Maßgabe der Kräfte auszuüben. Regelmäßige Gymnastik im Liegen, Sitzen oder Stehen, wie sie zum Beispiel die Rheumaligen (2) und andere empfehlen, hilft, Muskeln und Haut in Form zu halten. Tägliches Trockenbürsten oder Massagen mit speziellen Roller-Geräten helfen bei der Durchblutung und verbessern langfristig das Hautbild.

### Gewichtsverlust

Frau G. S. mußte nach einer Krankheit einen großen **Gewichtsverlust** hinnehmen und bat um Rezepte zum Zunehmen. Zuschriften aus Marxen (D), Degersheim (CH) und Lugano erreichten die Redaktion.

Frau H. S.: «Auch ich habe wegen einer Krankheit 20 Kilo abgenommen. Die Ärztin verschrieb mir Vitamin B, selbst habe ich eine Kur mit Hefetabletten Bio-Strath (Aufbau) gemacht. Habe großen Erfolg erzielt.»

Frau M. C.: «Der Arzt empfahl mir, jeden Morgen vor dem Frühstück warme Milch (nicht gekocht) mit Honig zu trinken. Es half mir gut, und ich bin wieder kräftiger geworden.»

Frau E.-M. H.: «Als Zwischenmahlzeit im Laufe des Vormittags eine Tasse leicht angewärmten ungeschlagenen Rahm (Sahne) zusammen mit einem trockenen gut gekauten Brötchen essen. Enthält wichtige Vitamine und keine Chemie.»

Die «Gesundheits-Nachrichten» empfehlen einen Versuch mit A. Vogels Blütenpollen (in D nicht erhältlich) und gleichzeitige Einnahme von Weizenkeimöl-Kapseln.

### Muffige Wohnung

Zum Thema **Muffige Wohnung**, das mehrere Leser interessierte, bekamen wir den Tip von Herrn H. O. aus Zürich, nach der Sanierung der Tapeten einen in Essigwasser getauchten und dann ausgedrückten Schwamm an einem Faden im Zimmer aufzuhängen.

### Jucken

Herrn B. B., der besonders abends unter einem lästigen **Jucken** am ganzen Körper leidet, empfiehlt Frau K. S. aus Luxembourg eine Teemischung aus 40 g Stiefmütterchen, 20 g Tausendgüldenkraut, 20 g Spierstaude / Bocksbart (auch Wiesengeißbart oder Wiesenkönigin) und 20 g Zinnkraut. Eine Tasse dieses wirksamen Blutreinigungstees habe ihr stets geholfen. Allerdings sei die Ursache des Juckens bei ihr eine Allergie gegen Wurstwaren, auf die sie seither verzichte, gewesen.

Die «Gesundheits-Nachrichten» raten zu Waschungen mit verdünntem Molkosan.

### Herzrhythmusstörungen

Ein enormes Echo hat die Frage von Herrn W. M. nach Mitteln und Methoden gegen **Herzrhythmusstörungen** hervorgerufen. Da andere Leser ebenfalls an den guten Tips teilhaben wollten, weil auch sie unter Herzflimmern und -flattern leiden, berichten wir ausführlich.

Herr H. S. aus Neuendettelsau (D) schreibt: «Eine Ärztin verschrieb mir Magnesium. Innerhalb kurzer Zeit waren die unangenehmen Be-

Liebe Leserin, lieber Leser

wir möchten die letzte Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten» im Jahr 1994 zum Anlaß nehmen, allen, die sich am Leserforum beteiligt haben, ganz herzlich zu danken. Ohne Ihre Mitarbeit wäre diese beliebte Rubrik gar nicht möglich.

Die meisten Leser möchten ihren Mitmenschen helfen und raten aus eigener Erfahrung zu diesem oder jenem Mittel, zu dieser oder jener Maßnahme. Wir vermitteln ausnahmslos alle Briefe an die Ratsuchenden und publizieren einige Zuschriften, von denen wir annehmen, sie seien von allgemeinerem Interesse.

So weit, so gut.

Inzwischen hat sich aber teilweise eine Art Geheimdiplomatie eingeschlichen. Es gibt Briefe an die Ratsuchenden mit dem ungefähren Text: Rufen Sie mich an, schreiben Sie mir, dann werde ich Ihnen weiterhelfen. Leider können wir Zuschriften dieser Art künftig nicht mehr berücksichtigen.

Wir würden uns wünschen, den Zeitraum zwischen Anfrage und publizierter Antwort zu verkürzen. Zu unserem großen Bedauern können wir aus redaktionellen und drucktechnischen Gründen frühestens nach zwei Monaten antworten. Doch wenn Sie, liebe Leser, uns Ihren Ratschlag, Ihre Erfahrung innerhalb von sechs Wochen nach Erscheinen der Frage mitteilen, könnten wir es gemeinsam schaffen, das Leserforum etwas dynamischer zu gestalten. Wir hoffen auch 1995 auf Ihre intensive Mitarbeit und freuen uns schon jetzt auf viele interessante Beiträge.

Mit den besten Wünschen für ein gesundes Neues Jahr

Ihre Redaktion

schwerden weg. Da das Mineral bei Stress generell gut ist, nehme ich Magnesium bis heute.»

Auch Herr W. R. aus Biel verweist auf Magnesium.

Herr A. L. aus Basel «hatte Erfolg mit viel Bewegung und Cardiodoron-Tropfen von Weleda, Arlesheim.»

Aus Österreich kommt der Rat von Herrn L. Z. zu einer Ernährungsumstellung: Fleisch, Alkohol, Zucker, Weißmehl und Milchprodukte seien verboten, erlaubt hingegen Salate und kurz gedämpfte Gemüse, Reis, Vollwertgetreide wie Hafer, Gerste, Dinkel, (Buch-)Weizen und Linsen, Bohnen, Sojabohnen sowie täglich ein Teelöffel Honig.

Des weiteren wurde eine Reihe homöopathischer Heilmittel empfohlen: Kalmia latif. D6 und Calcium carbonicum H. / homöopathisch (von Herrn G. T. aus Gossau ZH), Strophantus D4 (Herr J. S. aus Rapperswil) und Crataegutt (Weißdorn) hat Frau G. B. aus Lauchringen (D) geholfen. Herr O. H. aus Dottikon warnt aber zu Recht vor der Einnahme homöopathischer Herzmittel ohne vorhergehende ärztliche Untersuchung.

Frau H. M. aus München schreibt: «Ich habe diese Störungen mit Crataegisan (Weißdorn tropfen) von Bioforce in den Griff bekommen, weil sie die Durchblutung fördern, und bei Einnahme über längere Zeit entlastend wirken.»

Frau M. R. aus Männedorf schreibt in einem langen Brief unter anderem, nach der Diagnose der organischen Ursachen im Krankenhaus habe sie gelernt, sich besser zu beobachten und auch auf ihr psychisches Wohlergehen zu achten. Sie habe begonnen, bewußter zu leben, für jeden Tag dankbar zu sein und eine gewisse Auswahl bei den zu belastenden zwischenmenschlichen Beziehungen zu treffen. Neben einer Kur mit Fenchelexilier nach Hildegard von Bingen (3) habe ihr die Atem-Therapie von Ilse Middendorf (4) sehr geholfen. Frau R. berichtet: «Im weiteren besuche ich, wann immer möglich, meinen Körper, anfänglich nur das Herz. Ich werde ganz ruhig und gehe von Organ zu Organ, spreche in Gedanken mit ihm, danke für seine treuen und immensen Leistungen... ich beobachte, daß mir das sehr gut tut... Ich gehe regelmäßig längere Strecken

zu Fuß in einem Tempo, das mir zusagt... Das alles macht, daß ich insgesamt meinem Stolperherzen sehr dankbar bin.» Zum Schluß verweist Frau R. noch auf das Bircher-Benner-Buch für Herzkranke (5), das ihr so selbstverständlich geworden sei, daß sie fast vergessen habe, es zu erwähnen.

### **Versagen der Geschmacksnerven**

Leider schrieb nur ein Leser zum Problem von Frau H. A. aus Trier. Die achtzigjährige Dame leidet darunter, daß ihr ein großes Stück an Lebensqualität verlorengeht, weil das Essen nicht mehr schmeckt.

Herr M. S. aus Zug meint, die Ursache dafür liege meist in chronischen Erkältungen, Nasenpolypen oder Schnupfen, der mit cortisonhaltigen Medikamenten behandelt wurde. Oft sei ein Mangel an Vitamin A und C, an Zink und Mineralsalzen vorhanden. Er empfiehlt eine Behandlung durch einen Kinesiologen.

Das A. Vogel Gesundheitszentrum hat in solchen Fällen gute Erfahrungen mit dem homöopathischen Medikament Natrium muriaticum D30 gemacht (1 mal pro Monat).

### **Nachtrag zum Thema Glaskörpertrübungen (Heft 11/94)**

Herr S. H.-M., 82 Jahre alt, schreibt aus Berlin:

«Zwei Mittel (6) haben mir wesentlichen Aufschub gebracht im fortschreitenden Verlauf der Krankheit. Die Absicht, schon vor mehreren Jahren zu operieren, ist nach Anwendung der Mittel fallengelassen worden. Vielleicht haben andere Menschen auch Erfolg.»

(1) Auskunft für CH: Schweiz. Kombucha-Vertriebszentrale, Dübendorf

Auskunft für D: Dr. med. Sklenar Bio-Produkte, Bochum 6 oder Dr. Meixner GmbH, Stuttgart 80

Die Anwendung dieses Pilzes ist umstritten. Bitte informieren Sie sich gründlich und neutral.

(2) Deutsche Rheumaliga, Bundesverband, 53173 Bonn

Österr. Rheumaliga, 1190 Wien  
Schweiz. Rheumaliga, 8038 Zürich  
(3) Auskunft durch Hildegard-Drogerie, Aeschenvorstadt, Basel

(4) Buchtip: Ilse Middendorf «Der erfahrbare Atem», Paderborn

(5) Handbuch für Herzkranke, Verlag Bircher-Benner, D-61352 Bad Homburg

(6) Es handelt sich um die homöopathischen Mittel: Glautarakt, Pekana-Naturheilmittel GmbH, D-7964 Kisslegg, und Conjunctisan A, vitOrgan Arzneimittel GmbH, D-7302 Ostfildern, beide apothekenpflichtig.

(7) Morbus Crohn heißt Crohn-Krankheit, nach dem amerik. Arzt B. B. Crohn und bezeichnet eine chronische Entzündung der Schleimhaut des gesamten Verdauungstraktes.



**Hat ihm niemand geraten, sich mehr zu bewegen?**

### **Neue Anfragen**

#### **Wucherungen unter den Zehennägeln**

Frau E.W. aus Zürich: «Seit längerer Zeit schon habe ich Wucherungen unter den Zehennägeln. Es ist mir unklar, wie sie entstehen konnten und womit ich sie wegbringen kann. Eine geschulte Pediküre konnte mir auch nicht helfen. Für einen guten Hinweis bin ich sehr dankbar.»

#### **Morbus Crohn**

Aus Hamburg schreibt Frau R. B.: «Mein 13-jähriger Sohn leidet seit vier Jahren an der Krankheit Morbus Crohn (7), nur im Dickdarmbereich. Zurzeit nimmt er wieder Corti-