

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 2: Flügelleicht und spindeldürr : die Sucht, schlank zu sein  
  
**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>**

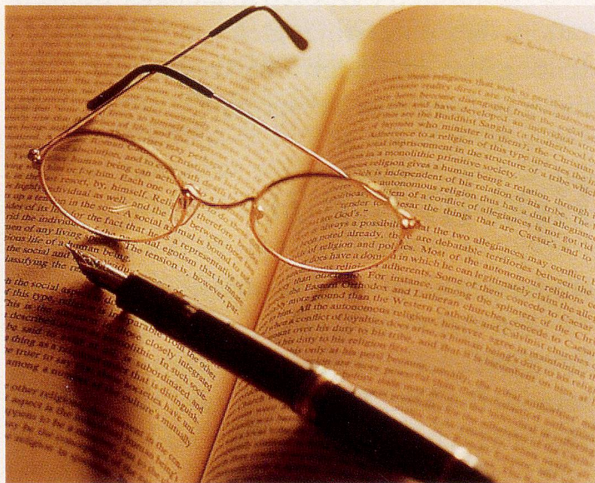


## Selbsthilfe

In der Rubrik **Selbsthilfe** geben wir die persönlichen Erfahrungen unserer Leser authentisch wieder. Sie müssen nicht unbedingt mit der Auffassung der Redaktion bzw. deren medizinischer Fachberatungsgruppe übereinstimmen. Wir bitten die Betroffenen daher, kritisch zu bleiben und im Zweifelsfall fachlichen Rat zu beanspruchen.

Die Leser haben uns, wie im Dezemberheft vorgeschlagen, schnell geantwortet und so können wir die Anfragen zügig beantworten. Wir freuen uns sehr über Ihre Mitarbeit und Freundlichkeit. Daß unsere Leser prima sind, findet auch Frau M. M. (Heft 1/95). Sie schreibt:

«Ich möchte allen danken, die mir betreff meiner Aphten geschrieben haben. Ich war überwältigt, daß so viele Menschen sich die Mühe gemacht haben, mir einen guten Rat zu erteilen. Nochmals allen vielen Dank!»



Vom November her stehen noch die Antworten zu den Themenkreisen «Pickel mit Narben», «Krankheit von Lindau», «Grüner Star» und «Polypen in der Nase» aus.

Doch zunächst muß die Redaktion noch eine **Korrektur** anbringen: In Heft 12/94 auf Seite 34, 1. Spalte, empfiehlt Herr G. T. aus Gossau nicht Calcium carbonicum (homöop.), sondern **Kalium** carbonicum.

Madame R. P. aus Genf wollte mehr wissen über die **Krankheit** von Lindau beziehungsweise das **Hippel-Lindau-Syndrom**, doch konnten die Leser leider nicht helfen. Wir empfehlen ihr, sich bei einem Augenarzt zu informieren.

### Pickel mit Narben

Zum Problem von Frau H. A. mit juckenden Pickeln im Gesicht und Narben an den Mundwinkeln, bekamen wir nur den Hinweis von Frau I. K. aus Leonberg, die auf eine Candida albicans als Ursache tippt und ein Buch zu diesem Thema empfiehlt (1). Im März-Heft der «Gesundheits-Nachrichten» wird ein ausführlicher Artikel zum Thema «Neurodermitis» erscheinen, der bestimmt weitere Informationen geben wird.

### Grüner Star

Frau R. G., die nur noch mit Brille und Lupe lesen kann, hatte nach Naturheilmitteln gefragt. Frau H. K. aus Ostfildern schreibt:

«Ich möchte dringend raten, so rasch wie möglich einen guten Augenarzt aufzusuchen, da ein Hinwarten zur Erblindung führen kann. Soweit mir bekannt ist, gibt es ein Naturheilmittel nicht. Ich selbst habe den Grünen Star seit ca. 15 Jahren und bin ständig unter Arztaufsicht.»

Auch Frau H. S. aus Degersheim verweist auf einen Arzt, zu dem sie Vertrauen hat. Herr L. S. aus Löhne in Norddeutschland empfiehlt eine Fußreflexzonenbehandlung, durch die bei einem Bekannten nach fünf Monaten der Augendruck normal wurde. Frau E. O. aus Pfungen weiß, daß das tibetische Heilmittel Padma 28 den Augendruck günstig beeinflusst. Das Medikament enthalte pflanzliche Stoffe und Mineralien, werde in der Schweiz hergestellt (2). Herr oder Frau M. W. nimmt seit vier Jahren vor dem Einschlafen und nach dem Erwachen je 6 Kügelchen Atropin sulf. D 30 und hat damit gute Erfahrungen gemacht.

### Polypen in der Nase

Herr F. St.-W. aus Luzern rät Frau L. K. aus Ruhpolding zu einem Mittel, das seiner Nichte



geholfen hat und ihr sogar nach acht, neun Monaten den Geruchssinn zurückgab. «Öfter am Tag Salbeitee mit ein paar Tropfen Molkosan aus der hohlen Hand oder einem kleinen Gefäß «aufschnupfen». In der Ernährung möglichst Brot, Nudeln, Knödeln, alles erhitzte Getreide meiden, da es schleimbildend ist. Dafür mehr (biologisch angebaute) Rohkost und Pellkartoffeln essen. Über Ernährung spricht kaum ein Arzt, dabei ist sie von größter Wichtigkeit. Die Polypen dürfen ja nicht nachwachsen! – Nach einigen Tagen bekam meine Nichte Luft durch ein Nasenloch, kurz darauf durch beide. Im Lauf der nächsten Wochen kam so viel «Zeug» aus der Nase, daß sie sich kaum vorstellen konnte, wo das alles Platz hatte.»

Frau K. S. aus Montagnola im Tessin hat folgende Erfahrungen gemacht: «Meine Nase wurde dreimal operiert, immer wieder wuchsen die Polypen nach. Ich habe dann alle möglichen Nasentropfen, Salben und Sprays (auch solche mit Cortison) ausprobiert – nichts half. Anlässlich einer Grippe vor einigen Wochen brachte mir mein Hausarzt Serophy (3), ein einfaches Natrium-Chlorid-Präparat, und siehe da, seitdem ist die Nase offen, ich atme problemlos, die Verschleimung ist behoben und, oh Wunder, der Geruchssinn hat sich wieder eingestellt, der seit der letzten Operation vor acht Jahren verschwunden war. Mir kam jetzt, leider sehr spät, in Erinnerung, daß meine Großmutter bei Schnupfen die Nase mit Salzwasser spülte!»

Herr L. S. aus Löhne berichtet aus eigener Erfahrung, daß sich bei ihm selbst und einem Kind aus dem Bekanntenkreis die Nasenpolypen mittels Calcium carbonicum D2 (dreimal täglich 1 Tablette) in gut drei Wochen zurückgebildet hatten.

Dem Sohn von Frau A. B. aus Versmold half das Mittel Biosanum Polynosum (4) und Eichenrindentee: Eichenrinde in physiologischer Kochsalzlösung 20 Minuten kochen und täglich in die Nase einträufeln.

Herr H. K. aus Leonding in Österreich verweist auf das Buch des Ganzheitsmediziners Dr. M. O. Bruker «Der Murks mit der Milch» (5) und zitiert daraus: «Besonders schlimm ist es,

wenn aus Unkenntnis der Zusammenhänge nicht die Kuhmilch abgesetzt wird, sondern die Mandeln und sogenannten Polypen operativ entfernt werden. In Wirklichkeit handelt es sich bei den Polypen um nichts anderes als eine Schleimhautschwellung und Vergrößerung der einzelnen Nasenmuscheln. Setzt man die Kuhmilch ab, so haben sich die vergrößerten Mandeln im Laufe eines Jahres auf normale Größe zurückgebildet. Die chronischen Nasenkatarrhe hören auf, die Nasenatmung ist nicht mehr behindert...»

Frau G. K. aus Biblis hatte seit über zehn Jahren den Geruchssinn verloren und nichts half dagegen. Sie versuchte es in Eigeninitiative mit selbstgemachtem Johannisöl und rieb täglich die Nase innen und außen damit ein. Nach einiger Zeit konnte sie die verschiedenen Düfte wieder erkennen.



Im Dezember hatten wir Anfragen zu «Wucherungen unter den Zehennägeln» und «Morbus Crohn».

### Wucherungen unter den Zehennägeln

Unser treuer Berater Pastor R. rät Frau E. W. aus Zürich dazu, Antimonium crudum D4 - Tabletten dreimal täglich vor dem Essen langsam im Munde zergehen zu lassen. (Das homöopathische Mittel ist ohne Rezept in Drogerien und Apotheken erhältlich). Für den Fall, daß die Zehennägel verkrüppelt und/oder spröde oder eingewachsen sein sollten, empfiehlt er zu Antimonium crudum D6 auch Graphites D6, dreimal täglich 1 Tablette nach dem Essen.

Wir möchten alle Betroffenen, die sich mit dem Problemkreis des Nagelpilzes näher be-



schäftigen möchten auf ein Buch (6) hinweisen, das viele Tips und Kniffe im Umgang mit dem Nagelpilz und zur Nageltoilette gibt.

### **Morbus Crohn**

Der 13jährige Sohn der Familie R. aus Hamburg leidet unter Schleimhautentzündung des Verdauungstraktes. Frau I. M. aus Seelze (D) schreibt: «Ich bin seit 1989 selbst an Morbus Crohn und Colitis ulcerosa erkrankt und habe sehr hohe Dosen Cortison bekommen. Seit etwa drei Jahren brauche ich keine Tabletten mehr. Auf Anraten meines Arztes ernähre ich mich glutenfrei. Verwende keinen Zucker und erhitzte Fette, esse weder Schweinefleisch noch Wurst. Glutenfreie Getreide sind Mais, Reis und Hirse. Im Reformhaus gibt es glutenfreies Brot und Mehl. Im Urlaub und wenn wir zum Essen eingeladen sind, nehme ich immer A.Vogel Papaya-Fruchttabletten (in D: Papaya-force). Ich esse auch viele Bananen und getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen, diese enthalten viel Kalium (*siehe S. 14 und 15 / Die Red.*). Vor den drei Hauptmahlzeiten trinke ich ein halbes Glas Heidelbeer-Muttersaft. Im Reformhaus kann man sich gut beraten lassen und im Buchhandel gibt es gute Bücher über Gluten (Klebereiweiß) freie Kost (7).»

Frau R. S., ebenfalls aus Hamburg, mit 35 Jahren Mutter eines neunjährigen Buben und berufstätig, leidet seit ihrem 14. Lebensjahr an Morbus Crohn. Sie rät ebenfalls zur Nahrungsumstellung mit den gleichen Schwerpunkten wie im obigen Brief beschrieben: kein Schweinefleisch, überhaupt wenig Fleisch, keine Süßigkeiten oder Limonade, kein Aal, Öl oder Dressing, keine Weißmehlprodukte.

Herr B. V. aus Sindelfingen hat eine deutliche Besserung seiner Beschwerden durch eine kohlehydratarme Ernährung erfahren. Er richtet sich nach dem Buch des Mediziners Dr. Wolfgang Lutz «Leben ohne Brot» (8).

Auch Frau I. D. aus Hamburg gibt aus Erfahrung mit ihrem 17 Jahre alten Sohn ähnliche Ratschläge. Seit dieser im Uni-Krankenhaus Eppendorf das Medikament Mesalarin bekam, geht es ihm viel besser. Zusätzlich nimmt er Eisentabletten und Nachtkerzenölkapseln.

## **Neue Anfragen**

### **Alterswarzen**

Herr H. B. aus Basel fand den Artikel über Warzen in Heft 12/94 sehr interessant, möchte nun aber wissen, was gegen Alterswarzen, die dort nicht behandelt wurden, zu tun sei. «Eine solche habe ich auf dem Kopf, gut sichtbar, denn die Haare werden immer spärlicher! Vor ein paar Jahren ließ ich sie vereisen, sie kam aber bald wieder. Bei der Vereisung verspürte ich einen stichtartigen Schmerz durch den Kopf. Da ich vor zehn Jahren einen leichten Schlaganfall hatte, möchte ich die Vereisung nicht wiederholen. Mit Thuja versuchte ich es schon, aber ohne Erfolg. Was kann ich gegen diese relativ große Alterswarze tun?»

### **Große Talgdrüsen**

Frau M. W. aus Kilchberg hat schon Talgdrüsen unter der Kopfhaut, am Nacken und am Unterarm operativ entfernen lassen. «Nun habe ich eine ganze Anzahl solcher Talgdrüsen an Rücken und Brust bekommen. Zum Glück sieht die ja niemand, und trotzdem stören sie mich. Vielleicht gibt es ja doch eine Möglichkeit, sie zum Verschwinden zu bringen. Ich lebe gesund mit Vollkorn, Salat usw. Ich wäre dankbar für einen guten Rat».

### **Akne**

Häufig bekommen wir Anfragen, was gegen Akne bei Jugendlichen zu tun sei. Frau M. H. aus Berlin stellt an das Leserforum die Frage: «Mein Sohn ist 17 Jahre alt und hat eine sehr starke Akne. Bisher konnte ihm kein Arzt helfen. Er leidet sehr unter seinem Aussehen. Was kann man dagegen tun, was hilft?»

### **Petroleum einnehmen?**

Frau A. S. aus Würzburg möchte gern wissen, was sie gegen ihre Arthrose in den Fingergelenken tun kann und fragt in diesem Zusammenhang: «Da ich viel herumhorche, stieß ich auf gereinigtes Petroleum, das, als Tropfen eingenommen, Wunder wirken soll. Der Apotheker riet mir jedoch dringend davon ab. Hat jemand Erfahrung mit diesem Mittel?»