

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 7: Seltene Idylle oder Zukunftsmodell? : Der Ökobauernhof

**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:** 23.02.2026

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

Im Leserforum veröffentlichen wir Briefe von Lesern, denen eine Krankheit oder ein Leiden zu schaffen macht, und die um den Rat anderer Leser bitten. Wir freuen uns, wenn Erfahrungsberichte zahlreich eintreffen, damit die Hilfsbrücke weiterhin gut funktioniert. In den letzten Monaten ist es uns dank Ihrer Hilfe gelungen, den zeitlichen Abstand zwischen Frage und veröffentlichter Antwort zu verkürzen. Dafür gebührt Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, ein großes Dankeschön.

Schreiben Sie uns, wenn Sie Hilfe wünschen oder Rat wissen.

Verlag A. Vogel  
«Gesundheits-Nachrichten»  
Leserforum  
Hätschen  
CH-9053 Teufen

F. von ihrem Arzt bekam, und trägt dieses aus Sicherheitsgründen nach wie vor stets bei sich.

Frau D. Z. aus Wangen im Allgäu schreibt: «Ich wurde vor vier Jahren von dieser Krankheit befallen und hatte zuletzt alle drei bis vier Tage einen Anfall. Es war schrecklich. Der Ohrenarzt stellte fest, daß die Ursache im Gleichgewichtsorgan des Innenohres zu finden sei. Nachdem ich jede Woche eine «Imap»-Spritze (von Janssen, Neufß) bekam, war ich geheilt. Nach zwei Jahren wurden diese Spritzen abgesetzt und prompt hatte ich wieder den schrecklichen Schwindel. Jetzt bekomme ich erneut Spritzen, und es geht mir gut. Hoffentlich kann ich mit dieser Erfahrung anderen Leidensgefährten helfen!»

Frau V. S. aus Stans berichtet: «Ich gebe gerne weiter, was ich vor Jahren auch als Leser-Rat für meine damals noch kranke Mutter angewandt habe: homöopathische Tabletten «Vertigoheel» der Fa. Heel. Immer, wenn sie den Anfall kommen spürte, nahm sie eine, zwei oder auch mehrere Tabletten täglich. Seitdem ist sie völlig geheilt von diesem Leiden. Ich konnte schon in unzähligen Fällen mit diesem Rat helfen und wäre froh, wenn das einfache und billige Medikament durch diese Veröffentlichung auch noch weiteren Menschen helfen könnte.»

## Erfahrungsberichte

### Ménière-Krankheit

Es sind noch weitere Antworten zur Anfrage von Frau M. F aus Cortaillod eingetroffen (*Siehe auch GN vom April und Juni 1995*). Da die Labyrinthschwindel-Krankheit offensichtlich nicht selten ist, wollen wir auch die nachträglich eingetroffenen Ratschläge veröffentlichen, die, wie immer, sowieso direkt an Frau M. F weitergeleitet werden.

Bei Frau B. T. aus St.Gallen begannen die Anfälle der Ménière-Krankheit vor vielen Jahren und erfolgten im Laufe der Zeit immer häufiger und in immer kürzeren Zeitabständen. Auf einem Ohr ging das Gehör um 50 Prozent zurück. Nun ist sie sehr glücklich, daß sie seit drei Jahren von Anfällen verschont blieb. Frau T. führt das auf zwei achtwöchige Kuren pro Jahr mit Vitamin A und E zurück, auf die kurmäßige (2 mal drei Monate) Einnahme eines Medikaments, das altersbedingte Zellstoffwechselveränderungen behandelt und die Durchblutung des Gehirns fördert. Außerdem nahm sie das Mittel Betaserc, das auch Frau M.

### Ekzem-Behandlung

Die positiven Meldungen über Ekzem-Behandlung mit Eigenurin reißen nicht ab.

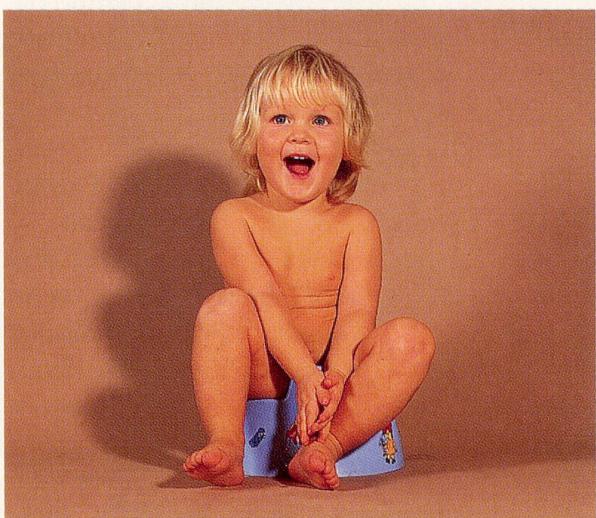
Frau I. L. aus Dürrrholz in Deutschland fügt zwar hinzu, daß Eigenurin nicht helfe, wenn die Ursache des Ekzems eine Leberschädigung sei, meint aber, man solle es versuchen, da garantiert keine Nebenwirkungen zu befürchten seien.

Frau E. R. aus Zofingen berichtet von dem erfolgreichen Versuch einer Freundin, ihrer Schuppenflechte «den Garaus zu machen». Frau E. R. leidet ebenfalls seit vielen Jahren an Psoriasis an den Händen und seit einiger Zeit auch am Fuß. Sie war schon bei diversen Hautärzten und auch Heilern im Fernen Osten – alles nützte nichts. Nach der Lektüre der GN 4/95 und einem Gespräch mit besagter Freundin behandelt sie die kranken Stellen zweimal

am Tag äußerlich mit Eigenurin und verzeichnet schon nach einer Woche erste Erfolge.

Herr oder Frau H. E. aus Nörting schickte folgende Fax-Meldung: «Ich selbst hatte zirka ein bis anderthalb Jahre offene, blutige, eitrige Hände. Nach mehreren Besuchen bei verschiedenen Ärzten versuchte ich es mit Eigenurin. Vorher muß ich noch erwähnen, daß ich durch die ständig offenen Wunden Streuwarzen bekam, die sich munter über meinen Handrücken ausbreiteten. Ich trug fast immer Baumwollhandschuhe. Nach drei Wochen Eigenharnbehandlung, morgens und abends angewandt, waren Warzen und Ekzem weg. Seit etwa sechs Monaten bin ich nun beschwerdefrei.»

Auch Frau G. K. aus Mainz bezeichnet Urin als das beste Mittel gegen Hautausschläge. Neben dem von uns bereits erwähnten (GN 5/95) Buch von Dr. med. U. Hasler aus St.Gallen («kann ich nur jedem empfehlen») verweist sie auch auf das Buch von Hans Höting «*Lebenssaft Urin, die heilende Kraft*», das als Taschenbuch Nr. 13783 im Goldmann Verlag erschienen ist (Fr. 12.90).



### Blasenschwäche

Frau H. S. aus Kölliken hat sich die Mühe gemacht, folgenden Rat an Frau H. K. aus Winterthur aufzuschreiben: «Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, daß auch bei mir immer Blasenschwäche und Erkältungskrankheiten zusammen aufgetreten sind. Heute weiß ich,

dass ich bei Erkältungen sofort zu den bewährten «Vogel»-Mitteln Echinaforce und Solidago (Goldrute-Tropfen) greifen muß. Dann muß ich mir auch wieder Mühe geben mit den Beckenbodenübungen, und schon tröpfelt es nicht mehr. Ich kenne übrigens sehr junge Frauen,

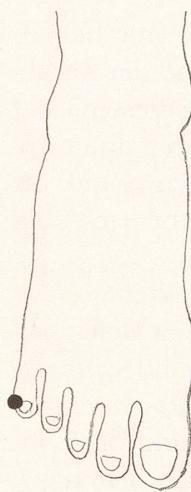
die darunter leiden.»

Neben dem Turnen für die Beckenmuskulatur empfiehlt die Leserin aus Kölliken auch eine Maßnahme von Pater Häberli. Das sogenannte Zentrum X (eine Stelle in Kreuzbeinwirbelhöhe zehn Zentimeter von der Wirbelsäule entfernt) regelmäßig mit (biologischem) Olivenöl einzureiben. Frau H. S. geht es heute

dank den kombinierten Maßnahmen, die allerdings etwas Zeit und Ausdauer brauchen, wieder sehr gut.

Frau E. R. (Zofingen) schildert eine einfache Übung zum Beckenbodentraining, «die großen Erfolg bringt, wenn man beharrlich ist: Muskeln des Aters und der Scheide hochziehen und anhalten, so lange es geht. Täglich oft wiederholen, im Liegen, Sitzen, Stehen.»

Frau I. Z. aus Saas-Fee, die sich seit langer Zeit nebenberuflich mit verschiedenen Arten von Massagen befaßt, hat folgenden Rat, mit dem sie schon vielen alten und jungen Menschen half. «Bei Reizblase oder Blasenschwäche gibt es eine Art Akupressur, die schnelle Erleichterung bringt. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, Hocker oder Bettrand, der so hoch ist, daß Sie mit den Fingern gut bis zu den Zehen gelangen. Nehmen Sie ein Öl und streichen es an der Außenseite des Fußes vom Zeh bis zur Fußmitte. Nehmen Sie nun einen hölzernen Zahnstocher, brechen Sie die Spitze etwas ab und beginnen Sie die auf der Zeichnung markierte Stelle etwa 30 Sekunden lang zu drücken. Sobald Sie auf eine brennende Reaktion stoßen, liegen Sie richtig. 30 Sekunden warten und noch dreimal an beiden Füßen



wiederholen. Zwischen durch aufrichten, durch atmen und Blasenmuskel drücken. Bei akuten Problemen dreimal am Tag, bei Besserung noch zweimal und nach Heilung noch 14 Tage lang einmal. Es ist wichtig, nicht sofort aufzuhören, um einen Rückfall zu vermeiden. Ich würde mich freuen, Ihrer Leserin zu helfen.»

### Schiefhals

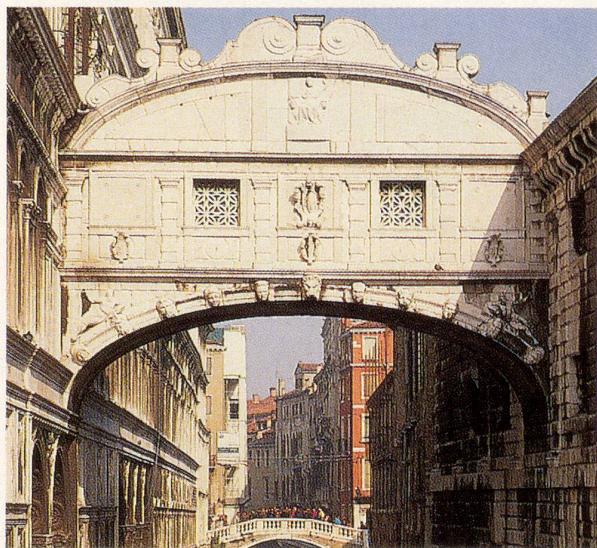
Frau L. L. aus Zürich leidet an idiopathischer cervicaler Dystonie (dt. Schiefhals) und suchte Informationen zu dieser seltenen Krankheit. Gleich zwei Leserinnen verwiesen auf eine Therapie, die Atlas-logie heißt und sich mit der Wirbelsäule bzw. der Verschiebung des obersten Halswirbels (Atlas) befasst.

Frau E. F. aus Holderbank im Aargau schreibt: «Mit zwei Jahren erlitt ich einen Kinderlähmungsschub. Danach konnte ich ein Jahr lang nicht mehr stehen und gehen. Eine stärkere Beeinträchtigung der linken Körperhälfte blieb zurück. Bein, Fuss, Arm waren kürzer und dünner. Im Erwachsenenalter dann Probleme mit der Wirbelsäule. Diverse Behandlungen bei Chiropraktikern und Physiotherapeuten. Erhöhen des linken Schuhabsatzes. 1991 Sturz auf die linke Hüfte. Bandscheibenvorfall. Wieder viele Therapien ohne Erfolg. Durch Zufall hörte ich von der Atlas-logie. Nach einjähriger wöchentlicher Behandlung wurde der «Beckenhochstand» links (das Bein war um 2 cm kürzer) ausgeglichen. Schuhabsatz normal. Allgemeinzustand viel besser. Kein Kopfweh mehr. Bandscheibe wieder eingerenkt. Kopfhaltung wieder gerade.»

Die diplomierte Atemtherapeutin Frau K. S. aus Zürich legt die gleiche kleine Broschüre zur Atlas-logie bei und schildert: «Meine Schwindel- und Ohnmachtsanfälle, ausgehend von der Halswirbelsäule, konnten total behoben werden. Die Behandlung ist nicht schmerhaft.»

«Atlas-logie» nach Walter Landis, Rinderberg, CH-6168 Heiligkreuz, Tel. 041/76 31 55, Di-Fr 9.00 bis 12.00 Uhr.

Frau L. H. aus Bürglen berichtet: «Der Schiefhals einer 70jährigen Frau (Kopf rutschte ganz auf die Schulter) konnte mit zwölf sanften Fußreflexzonenmassagen völlig geheilt werden. Es wirkte wie ein Wunder, sie mit hoch erhobenem Haupt zu sehen.»



«Seufzen» in Venedig – Brücken schlagen in A.Vogels «Gesundheits-Nachrichten».

Herr E. J. aus Nürtingen schreibt: «1965 wurde bei unserem einjährigen Sohn ein Schiefhals festgestellt. Unser Arzt riet von einer Operation ab und überwies das Kind an einen Orthopäden. Er riet zur Vibrations-Massage (damals eine Außenseitermethode). Die Behandlung wurde zweimal wöchentlich durchgeführt und nach einigen Monaten zeigte sich der Erfolg: der Schiefhals wurde beseitigt.»

Herr oder Frau P. H. aus Wil im Kanton St.Gallen verweist auf das Buch des Autors Lüscher, *Das Harmoniegesetz in uns*, Econ Taschenbuchverlag ISBN 3-612-26090-1 (Fr. 17.90), wo ein Fall von Schiefhals geschildert ist, der allerdings auf seelischen Ursachen beruhte.

Herr E. R. aus Zürich erinnert sich an einen «Fall» von Schiefhals, der durch eine operative Nervenverletzung verursacht war. Diesem Herrn konnte in der Ambulanz für elektro-

*physikalische Therapie im Institut Zeileis in A-4713 Gallspach/Oberösterreich entscheidend geholfen werden. Herr R. rät, dort zunächst schriftliche Unterlagen anzufordern.*

Herr R. B. aus Cannobio im Tessin rät Frau L. L. sich für alle benötigten Informationen wegen der Behandlung ihres Leidens an folgende Adresse zu wenden:

*Schweiz. Dystonie-Gesellschaft, Präsidentin Dr. Brigitte Gygli-Wyss, Tramstraße 39, CH-4132 Muttenz, Tel. 061/461 69 93*

Wir bedanken uns bei allen Lesern, die sich die Zeit genommen und die Mühe gemacht haben, ihren Mitmenschen mit Ratschlägen bei Gesundheitsproblemen zu helfen. Die jeweiligen Berichte sind durch Erfahrung geprägt und müssen nicht unbedingt mit der Auffassung der Redaktion bzw. deren medizinischer Fachberatungsgruppe übereinstimmen. Wir bitten die Betroffenen, im Zweifelsfall fachlichen Rat einzuholen.

Die Anfragen aus den «Gesundheits-Nachrichten» 5/95 zu den Themen

**1. Veränderung der männlichen Brustdrüsen und Hydrozele/Wasser in den Hoden und**

**2. Haare wachsen nicht**

werden wir in der nächsten Ausgabe behandeln, denn wir warten, ehrlich gesagt, noch auf ein paar gute Tips von Ihnen, liebe Leser und Leserinnen.

## Neue Anfragen

### Luftschlucken/Blähungen

Zwei Leserinnen, die das gleiche Problem haben, schreiben beide, sie hätten schon alles Mögliche ausprobiert. Vielleicht wüssten die «Gesundheits-Nachrichten»-Leser ja guten Rat:

Frau M. A. aus Steinhausen schreibt uns: «Auch ich hoffe, aus dem Leserforum einen guten Rat für mein Übel zu erhalten. Seit über 30 Jahren bin ich Luftschluckerin. Die Folgen sind

unangenehm. Kein Arzt konnte mir helfen. Auch im Kantonsspital Zürich und der Aeskulap-Klinik wusste man nicht, wie diesem Übel beizukommen ist. Ich leide dadurch unter Appetitlosigkeit und Herzstörungen, kann oft nächtelang nicht schlafen und habe nach dem Essen eine stark belegte Stimme.»

Frau U. M. aus Russikon berichtet:

«Ich bin knapp 30 Jahre alt. Seit vielen Jahren leide ich unter sehr starken und schmerzhaften Blähungen sowie (leichten) Magenschmerzen, die ganz plötzlich und ohne erkennlichen Grund auftreten (morgens, mittags, auch nachts). Da ich schon vieles ausprobiert habe (natürliche Heilmethoden, diverse Spezialistenbesuche), wende ich mich nun an Sie. Ich haben meine Ernährung umgestellt: kein Fleisch, mehrmals täglich sehr kleine Portionen, nicht zuviel Verschiedenes auf einmal – leider ohne nennenswerten Erfolg.»

### Vegetarisch oder vegan?

Frau S. G. aus Brackenheim macht sich Sorgen, weil ihre 14jährige Tochter, die sich seit zwei Jahren (ovo-lacto-)vegetarisch ernährt, jetzt aus Tierschutzgründen völlig auf tierische Produkte wie Eier, Milch, Butter verzichtet.

Frau G. S. hat die Tochter bisher gewähren lassen bzw. unterstützt, macht sich aber nun erhebliche Sorgen um die Gesundheit der Heranwachsenden, weil ihr nicht klar ist, welche Auswirkungen diese Ernährungsweise haben kann. Wer hat Erfahrungen mit veganer Ernährung bei Jugendlichen?

### Zu guter Letzt der Leser-Tip Banane gegen Warzen

Ein kleines Stück Bananenschale (natürlich Innenfläche) auf die Warze legen und mit normalem Pflaster dicht abdecken. Bei Bedarf wiederholen. Die Warze war nach 24 Stunden verschwunden und kam innerhalb von zwei Jahren nicht wieder. Diesen Erfolg wünsche ich vielen Lesern des Leserforums.  
*L.G. aus Vreden*