

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 8: Wie schütze ich mein Herz?  
  
**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>**



Im **Leserforum** veröffentlichen wir Anfragen von Lesern, die bei einem größeren oder kleineren gesundheitlichen Problem auf den Erfahrungsschatz Ihrer Mitmenschen zurückgreifen möchten. Die Hilfsbrücke von Leser zu Leser hat Erfolg, und viele Menschen freuen sich über die guten Ratschläge der anderen.

## Erfahrungsberichte

### Wachstum der männlichen Brust und Wasser in den Hoden (Hydrozele)

Herr P. E. aus Rotkreuz ließ in der Mai-Ausgabe der «Gesundheitsnachrichten» anfragen, ob einer der Leser Erfahrung im Umgang mit diesen körperlichen Veränderungen habe.

Die am häufigsten vorkommenden Veränderungen der männlichen Brustdrüsen (außerhalb der Pubertät) sind:

- Die Gynäkomastie. Das ist eine Veränderung, die darin besteht, daß sich die Brust vergrößert und die Merkmale einer weiblichen Brust annimmt. Eine andere Anomalie der Hormondrüsen liegt nicht vor. Eine Behandlung ist nur erforderlich, wenn der Zustand den Patienten stark belastet. In einem solchen Fall entfernt man das Brustdrüsengewebe operativ. Eine Gynäkomastie sieht man recht häufig bei älteren Männern, die Medikamente zur Behandlung eines Bluthochdrucks oder Herzleidens nehmen.

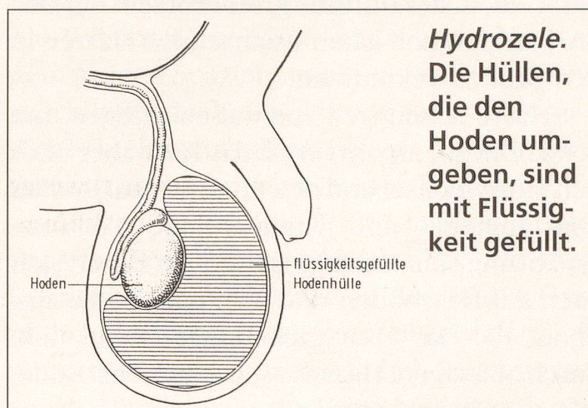
- Die Adenomatose. Bei Männern von 50, 60 Jahren oder mehr unterliegen die Brustdrüsen manchmal einer allgemeinen Veränderung. Am besten wird das Drüsengewebe regelmäßig kontrolliert, um einen bösartigen Prozeß mit Sicherheit auszuschließen.

- Der Krebs. Brustkrebs kommt bei Männern selten vor. Er wird in gleicher Weise behandelt wie bei Frauen.

Mit Wasserbruch oder Hydrozele bezeichnet man eine Ansammlung von klarer Flüssigkeit in der Hülle, die die Hoden umgibt.

Die Ursache dafür ist nicht bekannt. Der Hoden wird durch den Wasserbruch nicht gefährdet. Hydrozelen können schon bei Säuglin-

gen auftreten, bilden sich dann aber meist von selbst zurück. Beim Erwachsenen kann eine Operation angezeigt sein, bei der der Hydrozelsack ganz oder teilweise entfernt wird. Eine andere, nicht immer so wirksame Form der Behandlung ist das Absaugen der Flüssigkeit und das Einspritzen einer Lösung, die die Wände des Sackes zum Verkleben bringt.



Herr U. G. aus Steinen in Deutschland schreibt zu dem Problem Hydrozele:

«Hier liegt eine lästige, sehr unangenehm werdende Erkrankung vor. Im schlimmen Stadium konnte ich nicht mehr ohne stechende Schmerzen im Bus sitzen. Viele Heiler erwiesen sich als ratlos, d.h. der Chirurg sollte ran. Doch es gibt viel zu wenig bekannte Naturheilverfahren. Ich mußte zwei Jahre lang viele Umwege machen, ehe ich ohne Operation wieder zum normalen Leben zurückfand. Hier meine positive Bilanz: Steigerung des Lymphflusses durch regelmäßige Bewegung, z.B. Radfahren, auf dem Rücken liegend. Langes Sitzen schadet. Leichte, nicht blähende und stoffwechselbelastende Ernährung ohne zuviel Säuren. Lymphdiaral-Creme und -tropfen von Pascoe, Gießen. Dazwischen Kompressen mit etwas verdünnter Tinktur aus Melilotus officinalis (Stein- oder Honigklee), Hamamelis, Rosmarinöl. Ganz wichtig: möglichst morgens und abends Kneippgüsse von unten nach oben an der Innenseite der Beine. Zwei bis drei Minuten lang, im Wechsel mit heiß-warmem und naturkalttem Wasser. Ein- bis zweimal wiederholen. Und/oder: Kneippsches Wassertreten, Reibesitzbäder nach Kuhne.»



Frau C.S. aus Augsburg, in der Ausbildung befindliche Heilpraktikerin, empfiehlt zur Behandlung der Hydrozele das Mittel Lymphaden der Firma Hevert.

### Haare wachsen nicht

Frau C. H aus Gerlingen nimmt seit über einem Jahr ein Silicea-Magnesium-Calcium-Präparat ein, in der Hoffnung, ihr Problem mit den brechenden und kaum wachsenden Haaren in den Griff zu bekommen.

Haare lassen sich von außen pflegen und verschönern, ernährt wird das Haar aber über den Stoffwechsel und den Blutkreislauf, so daß eine mineral- und vitaminreiche Vollwerternährung sehr wichtig ist. Jedoch lassen sich auch auf Haarboden und Kopfhaut Reize ausüben, die das Haarwachstum anregen, z.B. durch Massagen, Haarwasser, Pflanzenabsude, Öle oder Packungen.

Herr W. B. aus Schöftland im Kanton Aargau hat folgendes Rezept: «Mittelgroße Zwiebel gut wärmen, dann in kleine Stücke schneiden und durch die Knoblauchpresse drücken. Den Brei auf dem Kopf gut einmassieren, zwei bis drei Tage einwirken lassen und anschließend die Haare mit Brennesselsud waschen. Einige Male wiederholen.»

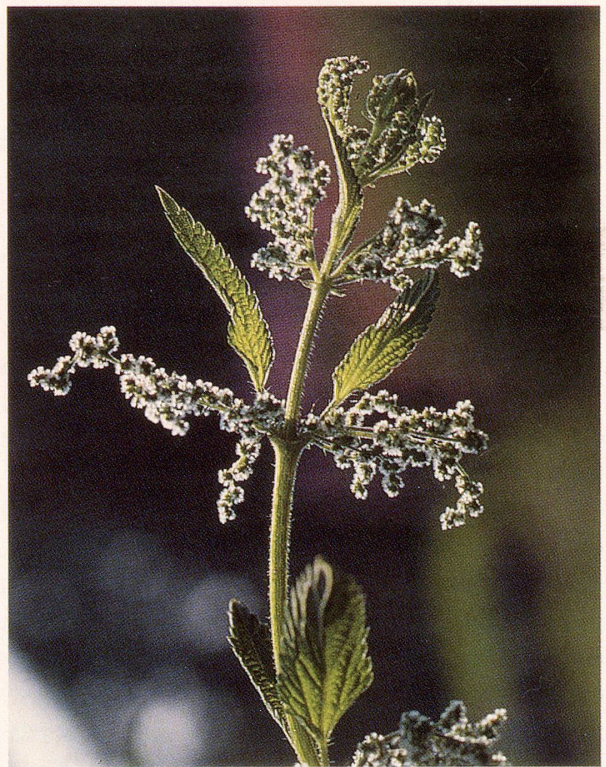
Vielleicht bevorzugt Frau H., der einfacheren Anwendung wegen, das Zwiebel-Haarwasser von A. Vogel, das alle Wirkstoffe, ätherischen Öle und den pflanzlich gebundenen Schwefel der Zwiebel enthält und zusätzlich natürliche Duftstoffe. Zwiebel-Haarwasser schützt den Haarboden, desinfiziert leicht und wirkt gegen Haarausfall.

Frau A. S. aus Haiterbach schwört auf den täglichen halben Liter Zinnkrauttee, der bei ihr und ihrem Sohn für neuen Haarwuchs sorgte.

Frau E. R. aus Zofingen berichtet: «Seit einigen Jahren kämpfe ich besonders im Frühling mit Haarausfall. Ich nehme Priorinkapseln der Firma Roche Pharma. Zusammensetzung: Hirseextrakt, Weizenkeimöl, Cystin, Calciumpantothenat. Priorin ist zwar sehr teuer, eine Kurpackung kostet sFr. 106.-, indessen dauert sie über Wochen und hat mir und vielen anderen, die ich kenne, geholfen. Falls das Haar fet-

tig ist, rate ich, am Abend vor dem Waschen den Haarboden schonend mit Rhizinusöl einzumassieren. Ich spüle das Haar mit einem Absud aus Brennesseln und einem Schuß Essig.»

Die Brennessel enthält zahlreiche Vitamine und Mineralien wie Calcium, Kalium, Eisen, Natrium, Mangan, Titan, Chlor, Phosphor und



Schwefel. Das aus der ganzen frischen Pflanze hergestellte Brennessel-Haarwasser von A. Vogel beugt Haarausfall vor, aktiviert die Funktionen der Kopfhaut und fördert den Haarwuchs dank natürlicher Kieselsäure.

Bei Haarausfall wird zur besseren Blutzirkulation auch Arnikasalbe (auf die betroffenen Stellen auftragen) oder gut verdünnte Arnika-tinktur als Spülmittel empfohlen.

Diese Ratschläge werden hoffentlich auch Frau S. L. aus Hemmingen helfen, deren Kopfhaut juckt und riecht. Die Ursache sind wahrscheinlich fette Schuppen. Hier empfehlen sich zudem Spülungen mit Brennesseltee oder Birkenextrakt und Massagen mit durchblutungsförderndem Rosmarinöl oder Klettenwurzelöl. Man kann auch 15 g Rosmarinnadeln zwei Wochen vor Anwendung in 250 ml gewöhnliches Haarwaschmittel geben.



### Was ist ein Reibesitzbad nach Kuhne?

Es greift direkt dort an, wo im Körper eine Fülle von Blutgefäßen und Nerven zusammentreffen: im Geschlechtsbereich. Entsprechend stark ist die allgemeine entstörende und entgiftende Funktion dieses Bades, das im Grunde genommen gar kein Bad ist. Auch soll man nicht reiben, sondern ohne Druck mit einem Tuch und möglichst viel Wasser hin und her fahren.

Man sitzt auf einem Brett (oder Schemel) etwas über der Wasseroberfläche. Wassertemperatur niedrig (um 12°), Dauer etwa 15 Minuten (bei Verträglichkeit auch länger). Man taucht ein Tuch ins Wasser und fährt leicht von unten nach oben über die äußeren Geschlechtsteile.

Bei Entzündungen im Genitalbereich sollte man zunächst mit warmem Wasser beginnen.

(Aus: Manfred Köhnlechner, *Handbuch der Naturheilkunde*)

In der Rubrik **Erfahrungsberichte** 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.

## Neue Anfragen

### Starke Oberschenkelkrämpfe

Herr R. I. aus Klettgau bittet um Hilfe bei folgendem Problem:

«Ich bin Schlosser und stehe viel an der Werkbank. Trotz Einnahme von Magnesium-Kapseln habe ich, sobald ich mich hinlege, starke Krämpfe in den Oberschenkeln. Sie lassen erst nach, wenn ich hin- und hergehe und die Beine massiere. Ich bin seit über 20 Jahren Nichtraucher, trinke kaum Alkohol und bei der Ernährung achten wir auf abwechslungsreiche

Kost mit viel Gemüse und Salat. Das Bett ist am Fußende erhöht, damit der Rückfluß des Blutes erleichtert wird. Wer kann mir einen Rat geben, was ich noch tun kann?

### Brennende Fußsohlen

Herr R. I. aus Klettgau schreibt außerdem: «Meine Frau mußte sich vor etwa zweieinhalb Jahren einer Bandscheibenoperation am unteren Teil der Wirbelsäule unterziehen. Nach einem kurzen Spaziergang in eiskalter Luft und anschließender Sauna konnte sie am Morgen nicht mehr aufstehen, klagte über einen krampfartigen Schmerz in der Wade, der bis zur Hüfte und über die Ferse hinaus ausstrahlte. Vor diesem Ereignis hatte sie nie über Rückenprobleme geklagt. Leider hat die Operation die Schmerzen nur soweit gelindert, daß sie den Krampf nur noch bei Regenwetter spürt. Allerdings ist die Ferse hinten taub und beim Gehen hat sie immer das Gefühl, auf glühenden Kohlen zu laufen. Dieses Brennen ist immer vorhanden, wobei äußerlich nichts zu sehen und zu spüren ist. Wir sind für jeden Rat dankbar.»

### Parodontose

Frau L. S. aus Erlangen:

«Ich esse gern Vollwertiges und ganz selten Süßigkeiten. Ich pflege meine Zähne zweimal täglich, habe allerdings oben schon eine Brücke. Wer kann mir sagen, welche Naturheilmittel bei Parodontose (Zahnfleischschwund) helfen?»

Wir möchten auch diesmal allen ganz herzlich danken, die sich an der Hilfsbrücke von Leser zu Leser beteiligt haben und die Rubrik «Leserforum» mit Anteilnahme und Interesse verfolgen. Wissen Sie Rat? Suchen Sie Hilfe? Schreiben Sie an:  
A. Vogels «Gesundheits-Nachrichten»  
Leserforum  
Hätschen  
CH-9053 Teufen