

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 10: Bärenstarke Kraftspender aus der Natur

**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

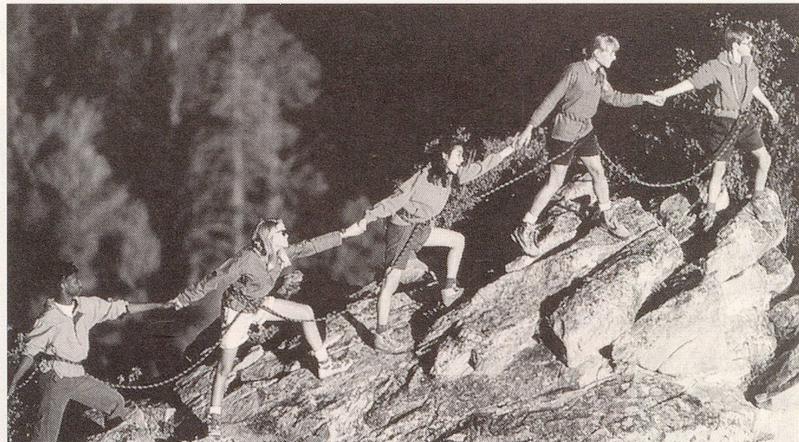
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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>**

Wir ziehen alle an einem Strick, und unsere Leser bilden Seilschaften zur gegenseitigen Unterstützung. Viele Briefe mit nützlichen Ratschlägen erreichen die Redaktion, und wir bedanken uns recht herzlich bei allen, die sich die Mühe machen, ihre Erfahrungen aufzuschreiben.

IZR



## Erfahrungsberichte

### Starke Oberschenkelkrämpfe

Herr R. I. aus Klettgau, von Beruf Schlosser, leidet unter Oberschenkelkrämpfen beim Liegen. Bei den vielen verschiedenen Mitteln, die unsere Leser ihm empfehlen, wird er die Qual der Wahl haben.

Frau U. R. aus München empfiehlt ein Kupfer-Quarz-Rosmarin-Spray zum Einreiben, das die Krämpfe sehr schnell zum Verschwinden bringt (erhältlich in Apotheken, Hersteller: York Pharma Ch. Heinke, Postf. 1067, D-44879 Bochum).

Aus Bremen kommt der Hinweis der Familie M. auf die Tropfen Wibotin H, die Herrn M. bei den gleichen Beschwerden sehr halfen.

Frau B. A. aus Nassen im Toggenburg schreibt, sie habe nach der Lektüre von Maria Treben Bärlappkraut aus der Apotheke in ein Stoffsäckchen genäht. «Als mein Mann wieder Krämpfe hatte, gab ich ihm das Säckli, er strich auf der betroffenen Stelle ein paarmal hin und her, und der Schmerz war tatsächlich in wenigen Sekunden weg. Er kam auch immer seltener, und jetzt schon lange nicht mehr.»

Frau A. K. aus Oberndorf hat ihre jahrelangen Krämpfe mit dem Dr.-Wilhelm-Schüssler-Nährsalz Nr. 2 Magnesium phosphoricum D 6 kuriert. Außerdem nimmt sie noch das Nährsalz Nr. 7 D 12 und empfiehlt, beim Biochemischen Verein Zürich in CH 8910 Affoltern a.A. (Gerbiweg 20, Frau C. Kormann) den Kleinen Ratgeber zur Anwendung der biochemischen Heilweise anzufordern.

Frau G. F. aus Freidorf schreibt: «Ich kann Ihre Schmerzen sehr gut nachempfinden, litt ich doch lange Zeit an schmerzhaften Krämpfen. Unsere Gemeindeschwester riet mir dann einmal, jeden Tag ein Stück Emmentaler zu essen und, oh Wunder, seither habe ich keine Krämpfe mehr. (Nur noch im Ausland, wenn ich es vergesse.) Ich esse also immer gegen Abend ein kleines Stück von diesem Käse. Es muß aber Emmentaler sein, andere Käse haben diese heilende Wirkung nicht. Offenbar enthält dieses Nahrungsmittel die uns fehlenden Stoffe genau in der richtigen Zusammensetzung. Ich wünsche auch Ihnen schmerzfreie Nächte.»

Frau V. G. aus Neuheim half das Mittel Padma 28. Zuerst habe sie, wie auf dem Beipackzettel angegeben, eine Kur gemacht, nun reiche eine Tablette täglich.

Frau X. C. aus Pouliez-le-Grand und Frau E. F. aus München haben gute Erfahrungen mit den biologischen, krampflösenden Tropfen Retivetin der Firma M.E.G. Gottlieb in D-69123 Heidelberg gemacht.

Bei Frau M. M. aus Kirchheim/Teck besserten sich die Beschwerden durch die vom Arzt verordneten Medikamente Magnesium phosphoricum D 6 und das Herzmittel Miroton N Forte N 3. Zusätzlich nimmt sie noch täglich Pillen mit Knoblauch, Weißdorn und Mistel.

Herr H. P. aus Ibbenbüren erzielte bei seinen aus einer Kriegsverletzung herrührenden Nerven- und Muskelschmerzen Besserung durch Magnete, und er berichtet, daß amerikanische Wissenschaftler gegen Krampfschmer-

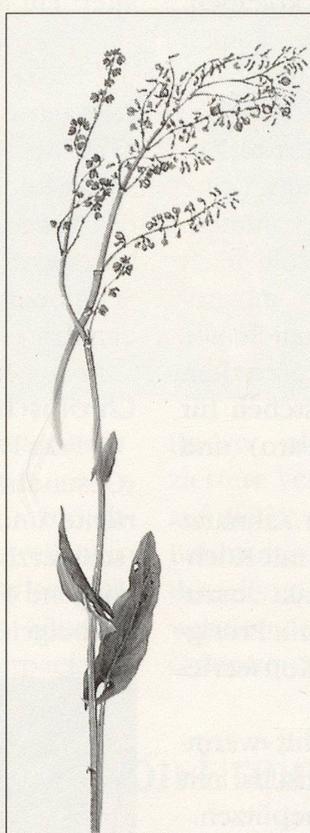
zen das Tragen von Kupferarmbändern empfohlen.

Frau M. P. aus Köln schreibt, Cuprum acetum D 6 habe bei ihrer Tochter, die ebenfalls trotz Magnesiumeinnahme unter starken Krämpfen in den Beinen litt, die Beschwerden völlig verschwinden lassen. Sie hofft, daß es Herrn R. I. ebenso helfen wird wie einigen Bekannten, denen sie in der Zwischenzeit denselben Ratsschlag gab.

Mitarbeiter des A.Vogel-Gesundheitszentrums in Teufen räten zur Einnahme von Cuprum metallicum D 30. Interessant ist, daß ihr Hinweis auf die Notwendigkeit einer geopathischen oder radiästhetischen Überprüfung des Bett-Standortes mit zwei Leserbriefen übereinstimmt. (Auch das Leiden von Frau I. hat ja seinen Anfang mit Krampfbeschwerden genommen.)

Frau M. O. aus Bilten regt an, das Bett umzustellen oder, falls dazu keine Möglichkeit besteht, einen Fachmann für Erdstrahlung hinzuzuziehen.

Frau E. R. aus Zofingen ist der gleichen Meinung: «Wenn Herr R. I. Magnesium nimmt und trotzdem unter Oberschenkelkrämpfen leidet, muß die Ursache anderswo liegen. Es könnte sein, daß sich unter dem Bett eine Störzone befindet. Wasseradern, elektrische Apparate, sogar Kunststoffmöbel im Untergeschoß verursachen Störzonen. Ich rate ihm, versuchsweise in einem anderen Zimmer zu schlafen, wo das Bett in einer anderen Richtung steht. Falls es sich um eine Störzone handelt, die ihn plagt, werden die Krämpfe allmählich verschwinden. Das beste und billigste Mittel ist, den Störzonen auszuweichen, nicht jeder Apparat wirkt in genügender Weise abschirmend.»



Sauerampfer  
(*Rumex acetosa* L.)

**Seine Blätter haben belebende Wirkung und sind reich an Vitamin C. Bei müden Füßen und Gliedern helfen frische, unzerkleinerte Sauerampferblätter, die man direkt auflegt.**

### Brennende Fußsohlen

Auch Frau I. aus Klettgau hat trotz einer Bandscheibenoperation Beinkrämpfe, und besonders quält sie beim Gehen das Gefühl, auf glühenden Kohlen zu laufen.

Frau G. U. aus Lyss weiß Rat: «Suchen Sie an Waldrändern, Wegen oder Naturwiesen große Sauerampferblätter, schneiden Sie die dicke Rippe flach, schlüpfen Sie mit dem Blatt in den Strumpf. In der ersten Zeit werden Sie am Abend von den Blättern nichts mehr sehen. Sobald das Blatt abends noch grün ist, ist Ihr Fuß geheilt.»

Frau E. R. aus Zofingen rät, einen Akupunkturtherapeuten zuzuziehen, denn es könne sich um einen Stau in einem der Beinmeridiane handeln.

Aus Stuttgart erreicht uns der Brief von Frau U. W., die den Verdacht hat, daß die brennenden Fußsohlen bei ihr «womöglich von den synthetischen Strümpfen, die sich elektrisch aufladen», komme, denn nachdem sie in der warmen Jahreszeit und im Urlaub keine Strümpfe getragen habe, sei das Brennen verschwunden.

Im A.Vogel-Gesundheitszentrum Teufen (Tel. 071/33 29 83/D: 004171/33 29 83) rät man zu einem Versuch mit Sulfur D 4.

### Parodontose

Frau A. B. aus Nassen rät zur Festigung des Zahnfleischs, «es mit Dentaforce-Kräuter-Mundwasser von Dr. Vogel einzumasieren; dazu die Urticalcin-Kalktabletten und Multivitamin-Kapseln einzunehmen».

Frau V. G. aus Neuheim und Frau G. W. aus Radolfzell empfehlen das Zahnpflegemittel Lixivium dentale, zu deutsch Rebaschenzahnwein, der in Apotheken erhältlich ist, die Hildegard-von-Bingen-Mittel verkaufen.

Herr R. D. aus Köniz schildert in seinem ausführlichen Brief mit Humor, wie er mit 59 Jahren für Fr. 72.- bei seinem Zahnarzt eine Unterrichtsstunde in Zahnpflege nahm und so endlich Herr über seine Parodontose («teuer und schmerhaft») wurde. Er lernte dabei, daß Parodontose entsteht, wenn in den Zahnfleischtaschen Speisereste zurückbleiben, gären, Bazillen erzeugen und Entzündungen hervorrufen. «Jetzt bin ich 74jährig und hatte seither nie mehr Zahnprobleme.»

Auch Frau I. S. aus Niefern hat ihre Parodontose wie der Leser aus Köniz durch eine penible Zahnpflege in den Griff bekommen. Beide sagen übereinstimmend, man solle nach jeder Nahrungsaufnahme die Zähne mit Antizahnstein-Pasta putzen und zusätzlich alle Stellen, wo eine normale Zahnbürste nicht hinkomme, mit einem speziellen Bürstchen für Zahnzwischenräume (Hersteller: Paro) und Zahnseide extra gründlich reinigen.

Frau E. E. aus Volketswil gab der Zahnarzt den Tip, den Mund hin und wieder mit Kochsalz und Wasser oder Kamillenextrakt auszuspülen. Ihren Zahnersatz reinigt sie mit Prurimed Flüssigseife ohne Parfum und Konservierungsstoffe.

Frau N. S. aus Wädenswil empfiehlt «wärmtens» das Einreiben des Zahnfleischs mit Echinaforce, abends nach dem Zähneputzen.

Da es sich bei den Ratschlägen der Leser um Erfahrungsberichte handelt, die von der Redaktion und ihrer Beratungsgruppe manchmal nicht beurteilt werden können, bitten wir die Betroffenen, kritisch zu bleiben und in Zweifelsfällen fachlichen Rat einzuholen.

## Neue Anfragen

### Rückgratverkrümmung/Skoliose

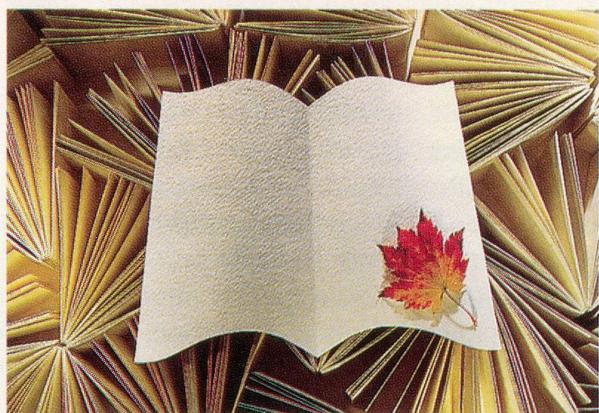
Den ersten Fall von seitlicher Rückgratverkrümmung schildert die besorgte Frau T. W. aus Brunnen am Vierwaldstättersee: «Bei unserer Tochter (8 Jahre, 25 kg, 1,27 m) wurde eine

S-förmige Verkrümmung der Wirbelsäule festgestellt. Der orthopädische Chirurg sprach schon vom Operieren, d.h. Versteifen der Wirbelsäule. Wir hoffen, Hilfe zu bekommen und Antwort auf unsere Fragen. Woher kommt eine Skoliose? Gibt es Therapien? Selbsthilfegruppen? Was sind die Folgen im Erwachsenenalter? Für jeden Hinweis bin ich dankbar.»

Frau K. M. aus Nidau sorgt sich auch um ihr (erwachsenes) Kind: «Meine Tochter (50 Jahre) leidet schon viele Jahre an Skoliose. Sie hat starke Rückenschmerzen, links und rechts von der Lendenwirbelsäule. Alles ist verkrampft, blockiert. Besonders beim Sitzen sind die Schmerzen schlimm. Für jeden Rat sind wir dankbar.»

### Chronische Polyarthritis

Frau H.S. aus Augsburg bittet die Leser der «Gesundheits-Nachrichten» um Erfahrungsberichte und Ratschläge, was bei Polyarthritis (schmerzhafte Gelenkentzündung, die vorwiegend Finger-, Hand-, Knie-, Knöchel- und Wirbelgelenke befällt) getan werden kann.



Unser Dank gilt allen, die das Leserforum mit Interesse verfolgen. Schreiben Sie uns, wenn Sie Rat wissen oder Hilfe brauchen.

Verlag A. Vogel  
Gesundheits-Nachrichten  
Leserforum  
CH-9053 Teufen