

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 9: Wie man sichbettet, so liegt man : was braucht man für einen erholsamen Schlaf?  
  
**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:** 25.02.2026

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

Im Leserforum veröffentlichen wir Briefe von Lesern, die wegen einer Krankheit oder eines Leidens um den Rat anderer Menschen bitten. Viele hoffen, dass die Hilfsbrücke von Leser zu Leser ihnen weiterhilft. Und die Redaktion dankt allen, die einen Rat oder guten Tip aufschreiben. Wir müssen jedoch darauf hinweisen, dass Erfahrungsberichte sehr persönlich geprägt sein können und fachlichen Rat nicht unverzichtbar machen.

• IZR

## Erfahrungsberichte

### Nachtrag zum Thema Tennisarm: Ein tolles Rezept

Aus Nettetal schreibt uns Frau Hahnsen vom gleichnamigen Kräuterhaus: «Ich habe mit folgendem Rezept sehr gute Erfahrungen gemacht bei **Tennisarm, Sehnenscheidenentzündungen** sowie beim **Fersensporn**.

Bei etwa 150 Kunden habe ich bei ein- oder zweimaliger Anwendung, manchmal schon nach 24 Stunden, eine Heilung erzielt. Sogar Ärzte schicken ihre Patienten zu mir. Das Rezept stammt ursprünglich von A. Vogel, ich habe es etwas verändert. Und so wird es gemacht: Man nimmt das Eiweiß von 5 Eiern und schlägt es zu Schnee. Hinzu kommt ein stark wirkender Stoff, der die Blutzirkulation und den Säftekreislauf auf ein Maximum steigert. Man nimmt also ein Kräuterpulver\* (Beinwell und andere Kräuter) und mengt es langsam unter den Eischnee zu einem Brei. Dann gibt man alles auf ein Geschirrhandtuch und legt es auf die schmerzende Stelle. Dann bindet man eine elastische Binde darum. Nach 24 Stunden wird der fest gewordene Verband entfernt und die Hautfläche mit Euterbalsam\*\* eingerieben.»

\* Alfred Vogel nennt (in «Der kleine Doktor») Pulver von Eukalyptus, Kampfer, Tannenknospen und -nadeln oder andere Nadelholzarten. A. Vogel beschreibt noch eine Nachbehandlung; sie besteht aus Einreiben von Wallwurztinktur und Wickeln mit Kohlblättern, rohem Kartoffelbrei oder Quark.

\*\* Euterbalsam hat nichts mit Melkfett zu tun, sondern ist eine Mischung aus ver-

schiedenen Ölen, z.B. Johanniskraut, Kampfer, Eukalyptus, Rosmarin, Lorbeer, Nelken. Der Euterbalsam, der auch bei Brustwarzenentzündung hilft (GN 8/96), und das Kräuterpulver sind erhältlich bei: *Kräuterhaus Hahnsen, Jahnstr. 24, D 41334 Nettetal, Tel. D 02157/5910.*

### Knollennase/Rhinophym

Beim Rhinophym, das sehr viel häufiger bei älteren Männern als bei Frauen auftritt, verdicken sich das Nasengewebe und die kleinen Blutgefäße, die Talgdrüsen produzieren zuviel Talg. Das geschwollene Gewebe wird meist unter Vollnarkose operativ weggehoben. Eine Hauttransplantation ist nicht erforderlich, da das verbleibende Gewebe sich regeneriert.

Zum Problem von Frau W.G. aus Ruderbach, die sehr unter einer verdickten, roten Nase leidet, teilt Herr Dr. med. H. F. aus Wasserburg mit:

«Im Rahmen der Laserchirurgie ergeben sich neue Möglichkeiten. Richten Sie eventuell eine Anfrage an die Zeitschrift 'Medical Tribune', Mainzerstrasse 75 in D 65189 Wiesbaden, wo in einer der letzten Ausgaben die Erfolge der Laserchirurgie eindrucksvoll dokumentiert waren. Auszuprobieren wäre außerdem eine neue spagyrische Crème, die von der Firma Hoechst aus Hühnereiextrakt hergestellt wird, bis jetzt aber nur als kosmetische Crème 'Crème du Ciel' erhältlich ist (Light & Ease GmbH, Reifenbergstrasse 1, D 63939 Wörth).»

### Schweißdrüsenausbisse

Seit einem Jahr bekommt Frau E. M. in immer kürzeren Abständen schmerzhafte Knoten in der rechten Achselhöhle. Dazu schreibt Frau P.C. aus Etzgen im Aargau:

«Persönlich habe ich gute Erfahrungen mit biochemischen Mitteln gemacht. Am Anfang sofort ca. alle 10 Minuten abwechselnd 1 Tablette *Ferrum phosphoricum D 12* und *Kalium phosphoricum D 6*. Wenn sich später Eiter bildet, dann abwechselnd *Silicea D 12* und *Natrium phosphoricum D 6* auch alle 10 Minuten 1 Tablette langsam im Mund zergehen

lassen (bei grünlichem Eiter *Natrium sulfuricum D 6* statt *Natrium phosphoricum*). Zusätzlich und nach Abheilung benutze ich äußerlich die biochemische *Coldcreme Calcium fluoratum*, und innerlich nehme ich über Monate morgens und abends je 1 Tablette *Calcium fluoratum*. Aufgefallen ist mir noch, dass Menschen, die sich über längere Zeit in Stresssituationen befinden, für Abszesse anfälliger sind. Falls dies für Sie zutrifft, gönnen Sie sich die Ruhepausen, die der Körper benötigt.»

Herr L. S. aus Glashütte schreibt: «Frau M.E. sollte einen erfahrenen Heilpraktiker konsultieren, um durch eine systemische innerliche Behandlung mit Naturheilmitteln die Entzündungsneigung auszuheilen. Die Anwendung von Pasten und Salben, vermutlich

durch die Schulmedizin empfohlen, greift hier nicht. Durch Verstopfung der Drüsen-Ausführungsgänge und bakterielle Zersetzung der Salbenreste werden immer neue Entzündungen geradezu provoziert; hierdurch entsteht ein wahrer Teufelskreis. Schweißdrüsenaussesse dürfen keinesfalls nach innen getrieben werden. Soll der Abszess *vor jeglichem Anzeichen einer Eiterung* verteilt werden, nimmt man *Hepar sulfuris D 12* ein, und zwar am 1. Tag morgens und abends je 1 Tablette, dann täglich eine. Ist der Abszess bereits zu weit gediehen, darf man ihn nicht mehr verteilen. Zur Einschmelzung nimmt man dann *Hepar sulfuris D 4* und *Myristica sebifera D 2*, von jedem Mittel in der 1. Stunde alle 15 Minuten, in der 2. Stunde alle 30 Minuten je 1 Tablette. Danach nur noch 3mal



LF - GALERIE - STILLEBEN - NATURE MORTE

Juan van der Hamen y León, Stillleben mit Obstschale, Vögeln und Landschaft, 1623

täglich je 1 Tablette bis zur Abheilung.» Zur Unterstützung der Behandlung empfiehlt Herr S. über mehrere Wochen regelmässig täglich sechsmal einen Schluck *Kalmuswurzel-Tee* oder 2 Tassen *Salbeiblätter-Tee* zu trinken. Die Achselregion täglich mehrfach mit körpermwarmem *Tee aus Ringelblumen und Schachtelhalmkraut* (zu gleichen Teilen gemischt) waschen und danach äusserlich leicht mit *Johannisöl* einreiben.

### Die Erfahrungsberichte zu «*Griener Star (Glaukom)*» werden im Oktober erscheinen.

Vergessen Sie nicht unseren Wettbewerb für die Leserforum-Galerie (GN 6/96), und senden Sie uns Ihr Diapositiv oder Ihr Photo zum Thema «Wetter, Wind, Wolken, Wasser». Die Motive dürfen ruhig auch Personen beinhalten! Die Adresse ist: Verlag A.Vogel, Leserforum, Postfach 63, CH 9053 Teufen.

## Neue Anfragen

### Kreisrunder Haarausfall

Frau I. P. aus Bruchsal bittet um Hilfe: «Meine Tochter, 33 Jahre, leidet bereits seit 17 Jahren an einem kreisrunden Haarausfall. Sie hat schon alles versucht, von ärztlicher bzw. homöopathischer Seite gab es keine Hilfe. Seit der Geburt ihrer zweiten Tochter vor einem Jahr hat sich der Haarausfall so verschlimmert, dass sie fast keine Haare mehr auf dem Kopf hat. Dies ist eine schwere seelische Belastung für sie. Wer kann uns mit einem Rat zur Seite stehen?»

### Heberden-Arthrose

Diese Krankheit, die mit einer knotigen Deformation der Fingergelenke einhergeht und von Laien häufig auch als Gicht bezeichnet wird, ist bei Frauen über 60 Jahren sehr häufig.

Um einen besonders schweren Fall scheint es sich bei Frau F. aus Bonn zu handeln. Ihr Mann schreibt: «Meine Frau leidet seit 20

Jahren an einer Heberden-Arthrose, und zwar an den Fingergelenken. Die konservative Behandlung in Form von Mikrowellen, Bestrahlungen und einer Arumalonkur führte nicht zur Besserung. Bewegungseinschränkung und Gelenkdeformierung schritten fort. Wegen starker Knotenbildung mussten die Finger operativ behandelt werden. Besserung stellte sich nur vorübergehend ein. Wer hat Erfahrung mit dieser Krankheit und weiss Rat?»

### Schmerzen beim Sprechen und Stimmlosigkeit

Herr H. B. aus Feucht berichtet: «Ich habe seit Jahren Halsschmerzen, Rachenentzündungen, Seitenstrangangina. Anfangs nur im Winter, jetzt fast das ganze Jahr. Als Lehrer ist dies besonders unangenehm, da längeres Sprechen sehr schmerzt. Auch heisse oder kalte Getränke kann ich nicht mehr zu mir nehmen.»

Frau E.W. hat folgendes Problem:» Nach einer Grippe im Dezember 1994 wurde ich heiser, verlor die Stimme für Minuten, Stunden, manchmal auch länger. Von dieser unregelmässig wiederkehrenden und plötzlich auftretenden Stimmlosigkeit kann ich mich nun nicht mehr befreien. Gurgeln mit Salbei, Apfelessig, Molkosan, Emser Salz und die Einnahme von Homeovox-Tabletten lindern nur vorübergehend. Laut Diagnose des Hals-spezialisten sind die Stimmbänder und der Kehlkopf in Ordnung. Er verordnete Malvenextrakt zum Sprühen, jedoch ohne Erfolg.»



Wenn sich zwei Gesundheits-Nachrichten-Leser zusammentun, ist das eigentlich ein Grund zum Feiern! Warum wir trotzdem traurig sind? Sie brauchen nur noch ein Abo! Gefreut hat uns, dass Frau V.R. die Kündigung des einen Abos mit dem Kompliment verband: «Weiter so mit den Gesundheits-Nachrichten! Sie sind leicht verständlich, klar im Aufbau, informativ und lehrreich, lebendig, begeisternd und motivierend.» Wir bedanken uns – mit einem weinenden und einem lachenden Auge. • Die Red.