

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 1: Fisch als Nahrungsmittel : wie gesund? Wie sinnvoll? Wie lange noch?  
  
**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:** 03.05.2026

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

## Das Leserforum

Leserinnen und Leser helfen anderen GN-Abonnenten. Das ist das Motto, unter dem die beliebte Rubrik «Leserforum» steht. Wir veröffentlichen Anfragen zu gesundheitlichen Problemen und bitten Sie, Ihre Erfahrungsberichte zu diesen Themen einzusenden. Alle Antworten, auch die unveröffentlichten, werden jeweils an den Fragesteller weitergeleitet. So wertvoll die Ratschläge auch immer sein mögen, sie sind kein Ersatz für den Besuch beim Arzt oder Therapeuten. Die Redaktion freut sich auch 1997 auf Ihre Zuschriften. Die Galerie des Leserforums, in der im vergangenen Jahr Stilleben berühmter Maler erschienen, setzen wir 1997 mit 12 Photos unserer Leser zum Thema «Wind und Wetter» fort.

## Leser-Erfahrungsberichte

### Kreisrunder Haarausfall

Bei dieser Form von Haarausfall, auch Alopecia areata genannt, entstehen bei den Betroffenen wie aus heiterem Himmel rundliche, völlig kahle Kopfhautbezirke. Häufig sind jüngere Frauen und Männer betroffen, zuweilen auch schon Kinder. Die Ursache ist nicht genau bekannt, einige Ärzte gehen davon aus, dass eine Störung des Immunsystems vorliegt. In vielen Fällen kommt es zu einer Spontanheilung. Der Arzt Dr. med. Rüdiger Weller schreibt in einem Aufsatz: «Der kreisrunde Haarausfall ist das Lieblingskind der «Haarspezialisten», die wissen, dass das Haar zumeist wahrscheinlich sowieso nach einigen Monaten wieder nachwächst – was dann ihrer «Behandlungskunst» zugeschrieben wird.»

Unter diesem Vorbehalt sind auch die Leser-«Rezepte» zu sehen.

Manche Hautärzte versuchen die Behandlung mit Kontaktallergenen. Die dadurch hervorgerufene leichte Entzündung kann die Haarfollikel wieder aktivieren.

Da sich der Haarausfall bei der Tochter von Frau I.P. aus Bruchsal seit der Pubertät bemerkbar macht, sollte der Hormonhaushalt überprüft werden, u.a. auch die Schilddrüsenhormone, die ebenfalls den Haarwuchs beeinflussen. Dass sich nach der Geburt eines Kindes der Haarausfall verschlimmert, wird gar nicht selten beobachtet. In der Schwangerschaft hat die Frau besonders viele weibliche Hormone, und das Haar wächst üppig. Einige verlieren ein paar Monate nach der Entbindung die Haare kämmeweise und fürchten, kahl zu werden. Doch meist ist die Sorge überflüssig: Sobald die Hormone wieder im Gleichgewicht sind, ist auch der Kummer mit den Haaren ausgestanden.

Bei Frauen gibt es aber, ähnlich wie beim Mann, auch eine Form des erblich bedingten Haarausfalls, die allerdings einen meist weniger schwerwiegenden Verlauf nimmt. Beim weiblichen Geschlecht lässt sich der hormonbedingte Haarausfall im allgemeinen bessern. Die Behandlung muss aber von einem erfahrenen Facharzt (Frauenarzt/Hautarzt) durchgeführt werden. Meist wird ein Medikament gegeben, das die Wirkung des männlichen Geschlechtshormons Androgen neutralisiert.

Die Zeitschrift *Focus* berichtete im Herbst von einem Mittel (Minoxidil), das eigentlich ein Wirkstoff gegen Bluthochdruck ist, aber auch den Haarwuchs deutlich anregt. Die Forscher eines grossen französischen Kosmetikkonzerns entwickelten aus diesem Medikament einen Stoff (Aminexil), der ebenfalls sehr gut auf den Haarausfall wirken soll, aber den Blutdruck nicht beeinflusst. Laut *Focus* soll er in Deutschland ab Januar von der Firma Vichy unter dem Namen *Dercap* vertrieben werden. Die Ampullen müssen allerdings auf Dauer angewendet werden, sonst lässt der Effekt nach.

In der Homöopathie werden Mittel wie Arsenicum album, Lycopodium, Phosphorus und Thallium verordnet. Doch ist hier immer eine individuelle Behandlung nötig.

Noch ein Tip: Bei Haarausfall die Haare nicht zu oft und nicht mit stark fettenden Mitteln waschen. *Frischer Brennesseltee* ohne sonstige Zusätze reinigt mild und schonend.

Das Falken-Taschenbuch von Reinhold Rübl «Hauptsache Haar, Ratgeber für Männer und Frauen» (sFr./DM 14.90) informiert über die verschiedenen Ursachen für Haarausfall, seriöse und unseriöse Behandlungsmethoden, deren Kosten und Erfolgsaussichten.

Und nun zu unseren Leserzuschriften:

Frau A. H. aus Bern schreibt aus eigener Erfahrung: «Die Ursachen der Alopecia areata sind psychischer Natur, Stress, Überbelastung etc. Die seelische Belastung durch den kahlen Kopf kann durch einen guten Coiffeur/Perückenmacher gemindert werden. Ich bekam für meinen etwa zu einem Drittel kahlen Schädel eine Art Postiche zum Ankleben, und ich fühlte mich danach viel besser. Mein Therapeut behandelte mich mit Akupunktur und folgenden Mitteln: mit *Chinesischem Kräutertee*\*, mit Injektionen subkutan mit *Crinis-Humanus injeel forte* der Firma Heel (zu beziehen in jeder Apotheke, die biologische Heilmittel hat); mit Injektionen subkutan mit

*Hevepsychonmono* der Firma Hevert (Hypericum-Präparat zur Beruhigung); mit Laser-Strahlen zur Aktivierung der Energie in der Kopfzone.» \* *Der Tee wird individuell verordnet und ist nur auf ärztliches Rezept zu haben. Wenige spezialisierte Apotheken in der Schweiz bereiten solche Rezepturen zu. Frau A. H. nennt die Bollwerk-Apotheke in Bern.*

Herr H. O. aus Hannover empfiehlt bei Haarausfall wöchentliche Injektionen von *Ovarium compositum* und *Cutis compositum* der Firma Heel.

Eine besondere Erfahrung machte Frau F. D. aus Luzern. Bei ihr verschwand der kreisrunde Haarausfall schlagartig nach einer Zysten-Operation.

Die Leser Frau E. J. und Herr Dr. med. C. verweisen auf einen möglichen Mangel an *Biotin* (früher Vitamin H), das sehr wichtig für die Gesundheit des Haarbodens und die neue Zellbildung der Haarfollikel ist. Biotin, das nicht zu hohen Temperaturen ausgesetzt



LESERFORUM-GALERIE - DAS LESERFOTO IM JANUAR

*Claudia Valerius: Wechselnd bewölkt und ein Silberstreifen am Horizont. White Sands, USA*

werden darf, ist in fast allen Nahrungsmitteln enthalten, grössere Mengen vor allem in Kalbsleber, Bierhefe, Sojabohnen, Eigelb, Blumenkohl und Walnüssen. Antibiotika und starke Abführmittel können die Bildung von Biotin beeinträchtigen. Prinzipiell ist ein Biotinmangel sehr selten, kann aber in der Zeit der Schwangerschaft und des Stillens durchaus vorkommen.

Wie Biotin gehört auch der Vitalstoff *Inosit* zum Vitamin B-Komplex. Er fördert gesundes Haar und hilft bei Haarausfall. Die dipl. Ernährungsberaterin Frau C. D. aus Ostermundigen weist darauf hin: «Bei einem Mangel an Inosit ist es notwendig, mit einem entsprechenden Präparat zu behandeln, um eine rasche Wirkung zu erzielen. Es kommt aber auch in folgenden Nahrungsmitteln vor: Hefe, Leber (nicht zu empfehlen!), Weizenkeimen, Orangen, Grapefruits und Rosinen.»

Frau L. H. aus Wolfach schreibt: «Man muss die Kopfhaut mit *Petroleum* einreiben (Artikel 9718 Firma Merck). Im eigenen Friseurgeschäft hat mein Vater dies immer den Kunden verordnet. Hilft.»

Das A. Vogel-Gesundheitszentrum empfiehlt für alle Arten von *diffusem* Haarausfall, also nicht für den hormonell oder erblich bedingten, neben *Urticalcin* von A. Vogel die bewährten, 100% natürlichen Frischpflanzenprodukte von A. Vogel: *Birken-, Brennessel und Zwiebel-Haarwasser*, die alle drei das Haar kräftigen und den Haarausfall bekämpfen.

### Heberden-Arthrose

Zu der Anfrage von Frau F. aus Bonn, die unter dieser schmerzhaften Deformation der Fingergelenke leidet, trafen drei Zuschriften ein.

Herr M. R. aus Hamburg teilt mit: «Mein naturheilkundlich orientierter Arzt hat durch ca. 20 Injektionen von *Ameisensäure* in jedes Gelenk Erleichterung verschafft. Zum Stillstand ist die Arthrose durch *Nahrungsumstellung* gekommen. Täglich vor jeder Mahlzeit Rohkost (geraspelte Karotten usw.), danach viel Gemüse, Kartoffeln oder Reis und wenig Fleisch und Fisch (einmal pro Woche). Ebenso Verzicht auf Aufschnitt.»

Frau M. T. aus Rodenbach in Rheinland-Pfalz behandelt die Fingerschmerzen ihres Mannes erfolgreich mit einem alten Hausrezept: «Ein Liter *Kirschwasser* mit 3 Esslöffeln grobem *Salz* (nicht schütteln, das Salz muss sich am Boden der Flasche setzen) etwa 14 Tage stehen lassen. Danach vorsichtig in ein Schraubglas abschütten, ein dünnes Tüchlein darin ausdrücken, um die schmerzende Stelle legen, mit Klarsichtfolie und einer Binde umwickeln. Bitte diese Stellen mit einer Salbe einreiben. Eine eventuelle Hautablösung ist aber nicht gefährlich.»

Herr H. O. aus Hannover rät zu «*Lithium carbonicum D 3* (1 mal täglich) und einem wirksamen Rheumamittel *Dr. Wiemann's Rheuma Tonikum*.»

Richten Sie bitte Ihre  
Erfahrungsberichte und Anfragen an:  
Verlag A. Vogel / Leserforum  
Hätschen / Postfach 63  
CH 9053 Teufen

## Neue Leser-Anfragen

### Bandscheibenvorfall

Frau A. F. (54) aus Wiesenburg schreibt: «Bei mir wurde ein Bandscheibenvorfall zwischen dem 4. und 5. Lendenwirbel festgestellt. Der Hausarzt meint, dass zuerst physiotherapeutische Massnahmen versucht werden sollten. Eine Operation käme nur in Frage, wenn Lähmungserscheinungen auftreten, da von fünf chirurgischen Eingriffen nur bei zweien eine Besserung zu verzeichnen sei. Wer hat Erfahrung? Für Ratschläge wäre ich sehr dankbar.»

### Manisch-depressive Erkrankung

Frau T. H., eine 41jährige Sportlehrerin aus Österreich schreibt: «Seit 19 Jahren leide ich an immer wiederkehrenden manisch-depressiven Phasen, die ambulant mit schweren Medikamenten behandelt werden müssen. Dazu gehören schwere Schlafstörungen. Ich würde mich über jeden guten Rat, helfende Gedanken und Erfahrungsberichte freuen.» • IZR

***Viele Wegbegleiter von Alfred Vogel und viele Leser der Gesundheits-Nachrichten haben nach seinem Tod an die Familie und den Verlag geschrieben. Im folgenden finden Sie einige dieser Zeugnisse.***

Die Abwesenheit von Dr. h. c. Alfred Vogel wird eine grosse Leere in der Welt der Wissenschaft hinterlassen. Seine in einem langen, ausgefüllten Leben erworbene Lebensweisheit wird uns allen fehlen. In seiner Grosszügigkeit stand er der Menschheit mit seiner Lebensweise als Beispiel vor. Mit seinen Schriften und Lehren war er beständig um das Wohl der Menschen bemüht. Dank seiner Art, wissenschaftliche Erkenntnisse leicht verständlich weiterzugeben, dürfen wir auch heute und in Zukunft weiterhin von seinem grossen Wissen profitieren. Wir möchten Herrn Dr. h. c. Alfred Vogel herzlich für seine Arbeit danken.

*Gérard Geiger, Chefredaktor «Optima»*

Alfred Vogels allzeit froher Mut, seine Hilfsbereitschaft und sein warmes, menschenfreundliches Wesen beeindruckte die vielen Menschen, die seinen Lebensweg kreuzten, sehr stark und nachhaltig; sie werden den Freund und Helfer in dankbarer Erinnerung behalten.

*Hermann Knittel, Drucker der ersten Auflagen des «Kleinen Doktors»*

Die Echinacea-Pflanze war zwar schon bekannt, aber erst A. Vogel entdeckte ihre erstaunliche Wirkung auf das Immunsystem. Dieses Erkenntnis ist aber nur ein kleiner Mosaikstein aus dem grossen Wissen eines Menschen, dessen Würdigung Bände füllen würde.

*Hans Rudolf Locher, Zentralsekretär VGS Volksgesundheit Schweiz*

Ich bin Holländerin und erstaunlicherweise ist der Name «Dr. Vogel» in Holland noch bekannter als in der Schweiz. Die meisten Holländer kennen Dr. Vogel und seine vielgelesenen Zeitschriften, und seine Produkte findet man überall. Als ich Dr. Vogel in Zürich bei einem Vortrag hörte, hatte ich nur einen Wunsch, diesen wunderbaren Menschen näher kennenzuler-

nen. Als wir Abschied nahmen, war ich noch mehr als früher von dem Idealismus, dem tiefen Glauben und der liebevollen Kraft, die von ihm ausgingen, überzeugt.

*Marie L. Schicht, Naturopathin, Zürich*

Ich verneige mich vor ihm als Persönlichkeit und Vorbild für eine ganze Generation. Sein Lebenswerk ist Ansporn für eine naturorientierte Lebensweise und eine Haltung, die auch im ethischen Handeln Massstäbe hinterlässt.

*Ottmar Buschmann, Johann Sebastian Bach Stiftung, Zell am Harmersbach*

Ich kenne Herrn Dr. Vogel schon seit den 50iger Jahren und habe mit ihm in meiner damaligen Eigenschaft als hauptamtlicher Geschäftsträger des Österreichischen Kneippbundes immer wieder freundschaftlichen Kontakt gehabt, der auch nach meiner Pensionierung aufrecht blieb. Viele meiner Kenntnisse auf dem Gebiet der Heilkräuterkunde und natürlichen Gesundheitspflege verdanke ich diesem grossen Meister und Lehrer ... Sein Schrifttum ist der Stolz meiner Gesundheitsbibliothek, kein Werk fehlt daraus; es wird künftigen Geschlechtern genauso Rat und Hilfe sein, wie es mir war!

*Hans Löw, Leoben*

Sein Buch «Der kleine Doktor» lese ich immer wieder, um die wohltuenden Rezepte für die Gesundheit zu nutzen. Ich danke ihm von Herzen für die kostbaren Ratschläge, und ich bin froh, dass sein Werk im gleichen Geist fortgeführt wird.

(Übersetzt aus dem Französischen. Die Red.)

*Odette Giroud-Parisod, Villetle*

## Februar - Vorschau

Myome – operieren oder nicht?  
 Tips fürs Schönsein im Winter  
 Ausgebrannt bis auf den Grund der Seele  
 Wunderkaktus Aloe  
 Schokolade: was alles drin ist  
 Tibetische Medizin