

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 3: Diabetes : Risiko abwehren

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: 07.02.2026

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

Das Leserforum

In dieser Rubrik werden Briefe von Lesern veröffentlicht, die andere Leser um Hilfe bei Gesundheitsproblemen bitten. Wir geben die Ratschläge unverändert weiter und weisen darauf hin, dass es sich um persönliche Erfahrungen handelt, welche nicht immer in gleicher Weise auf eine andere Person anzuwenden sind. Beanspruchen Sie daher im Zweifelsfall fachlichen Rat. Allen, die Ihre Erfahrungen weitergeben, danken wir ganz herzlich!

Erfahrungsberichte

Schleimbeutelentzündung

Herr O. M. aus Lüdenscheid bat um Rat wegen seiner stets wiederkehrenden Schleimbeutelentzündung an der Hüfte.

Frau I. H. aus Bad Birnbach kennt das Problem aus eigener Erfahrung: «Ich hatte fast drei Jahre mit einer Schleimbeutelentzündung an der rechten Hüfte zu tun und weiss, was das bedeutet. Auch mir konnte kein Orthopäde und kein Medikament richtig helfen. Ich wusste nicht mehr, wie ich nachts liegen sollte und hatte aufgehört, mit unserem Hund zu laufen, weil jeder Schritt eine Qual war. Nun ist eine Wende eingetreten. Und zwar nehme ich seit einigen Wochen *Wobenzym N*. Das ist zwar eine teure Angelegenheit (das Präparat wird nicht mehr verschrieben), aber immer noch billiger als eine Operation. Nach ein paar Tagen der Einnahme wurde alles schon besser, und jetzt kann ich wieder wunderbar schlafen. Ich laufe auch wieder – ohne Schmerzen – wie gewohnt mit dem Hund.»

Frau U. W. aus Fuchstal schreibt: «In der Ausgabe 12/1999 der «Gesundheits-Nachrichten» erschien der Artikel «Die Heilkraft des Weihrauchs». Ich habe mir daraufhin das Taschenbuch von Regina Sauer (Falkenverlag, 1999, ISBN 3-635-60517-4, DM 12.90) besorgt und mich mit dem Thema gründlich auseinandergesetzt. In einer Münchner Apotheke be-

sorgte ich mir *H 15 Ayurveda* und bin seit einem Jahr beschwerdefrei. Sinnvoll ist es auch, bei einem Masseur oder Therapeuten, der die *Dorn-Methode* beherrscht, die Beinlänge kontrollieren zu lassen, da auch dort die Ursache der Entzündung liegen kann.» (Therapeuten-Liste: www.dorntherapeuten.de oder über die GN-Redaktion.)

Polypen in der Blase

Zu diesem Thema von Frau Y. M. aus Zürich erhielten wir leider keine Zuschriften.

Divertikel im Darm

Wie viele andere Menschen leidet Frau E. S. aus Littau seit längerem an Darmdivertikeln.

Frau E. M. aus St. Gallen und zwei weitere Leserinnen konnten die Darmdivertikel mit *Metamucil* abheilen und Frau M. A. aus Ostermündingen empfiehlt eine *Darmsanierung nach F. X. Mayr*.

Frau M. M. aus Härkingen meint: «Dagegen gibt es nur ein Mittel, nämlich das Kombucha-Getränk und zwar das, welches man selbst aus dem *Teepilz Kombucha* herstellt.» Kombucha-Infos: www.kombu.de.

Frau G. K. aus MuttENZ teilt mit: «Ich hatte vor vielen Jahren enorme Magenprobleme, zum Glück aber keine Divertikel. Auch ich musste mit Medikamenten, Salben und diversen Einläufen über die Runden kommen. Zufällig sprach ich mit einem alten Herrn über Kefir. Da der Pilz nachwächst, wollte er mir einen Ansatz zukommen lassen. Jung wie ich war, habe ich seinen Rat etwas belächelt. Aber bei Erhalt des Ansatzes ging es mir wieder sehr schlecht. Also setzte ich den Pilz umgehend in Milch an. Zu meiner Freude hat sich mein Gesundheitszustand stetig gebessert. Seit Jahren pflege ich meinen Darm täglich folgendermassen: Zum Frühstück nehme ich ein Müesli mit Milch (10 Minuten weichen lassen), dann trinke ich 3 dl (300 ml) Milchkefir. Zur Unterstützung trinke ich tagsüber zwei Tassen lauwarmen Schafgarbentee und einen bis zwei Liter stilles Mineralwasser (nicht kalt).»

Frau G. D. aus Unterweissach nimmt in jedem Getränk (Tee, Wasser, Saft) einen Schuss

Molkosan, das Molke-/Milchsäurekonzentrat von A. Vogel, und *Darmflora Pluss* (Reformhaus). Gegen Durchfall kaut sie drei getrocknete Heidelbeeren und nimmt bei Verstopfung *Lactovital* mit Papaya. Ausserdem nimmt sie die homöopathischen Globuli *Nux vomica D6*, hält sich an Trennkost und meidet Kaffee sowie weissen Zucker.

Frau R. S. aus Riehen konnte eine Operation wegen Divertikeln mit folgendem Rezept verhindern: «Morgens auf leeren Magen ein Glas warmes Wasser. Strikte Trennkost bis zur Gesundung, langsam essen und gut kauen. Nichts Blähendes, aber genug Früchte, Salate und Gemüse (Ballaststoffe). Bis auf die Einnahme von *Colpermin* und *Bioflorin* habe ich auf alle Medikamente, vor allem auf Abführmittel, verzichtet. Colpermin enthält Pfefferminze und verhindert Blähungen; Bioflorin lässt die Darmflora gesunden.»

Frau I. L. aus Dürrholz kennt ebenfalls ausgezeichnete Tipps: «Keine Abführmittel nehmen. Bei Verstopfung: wenig (besser kein) tie-

risches Eiweiss und Fett. Lieber viel *Gemüse*, *Obst*, Vollkornbrot und Nüsse essen. (Süssigkeiten verstopfen leider auch, aber man darf sich auch nicht jeden Genuss versagen.) Morgens zuerst ein grosses Glas heisses Wasser und dann ein Glas Sauerkrautsaft trinken. Überhaupt viel trinken, auch grünen Tee. Ausserdem *Leinsamen*, *Dörripflaumen*, *Kleie*, *Erdmandeln* (im A. Vogel Versandhandel erhältlich). Den quälenden Blähungen komme ich am besten bei, wenn ich den Bauch aktiv bewege (anfangs hat man Muskelkater) und täglich *Bauchgymnastik* mache.»

Frau R. L. aus Volketswil hat selbst gute Erfahrungen mit den *Ratschlägen* (Ernährung etc.) von *Bruno Vonarburg* in dessen Buch «Heilen mit Frischpflanzentropfen» gemacht.» (Midena Verlag, ISBN 3-310-00407-4, Fr. 23.-)

Chronische Bronchitis

Frau V. R. bat um Rat für eine 80-jährige Freundin, die sich ständig räuspert und oft nicht sprechen kann.



DIE LESERFORUM-GALERIE

Herwig Hermann: Feldbase am Seedeich in Nordfriesland

Die 85-jährige Frau H. A. aus Aarau war so freundlich, folgenden Tipp mitzuteilen: «Vom Arzt bekam ich Hustensirup. Wesentlich zur Besserung beigetragen hat aber der Rat einer Bekannten: täglich 3 bis 4 Tassen *Ingwertee* zu trinken. Ein kleines Stück einer Wurzel zerkleinern, mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen, mit Honig süßen und warm trinken. Das machte ich, bis ich beschwerdefrei war. Jetzt muss ich mich morgens auch noch räuspern, aber tagsüber und nachts habe ich Ruhe.»

Frau B. B. aus Lörrach schickte eine E-mail: «Nachdem ich im letzten Herbst sechs Wochen ununterbrochen unter quälendem Husten litt, wurde mir im Reformhaus *Tannenblut* empfohlen, eine «Kräuterzubereitung für Rachen, Hals und Bronchien». Das Mittel braucht etwas Geduld, aber es hilft tatsächlich – auch meine Kollegin und weitere Bekannte (u.a. mit einer ein halbes Jahr andauernden Bronchitis) hatten ebenso Erfolg wie ich.»

Herr Dr. med. H. C. aus Emsdetten rät zu

einem schleimlösenden Lungentee (siehe unten) und empfiehlt dringend, gleichzeitig die Nierentätigkeit zu aktivieren. «Eine auffallende Besserung kann man bereits durch das Trinken eines *Nieren- und Blasentees* erreichen. Zusätzlich hat sich ein Lymphmittel (z.B. Lymphomyosot der Fa. Heel) und 1- bis 3-mal täglich die Einnahme von Gundelrebe-Urtinktur (3 bis 5 Tropfen) und Ackerschachtelhalm-Urtinktur (2 bis 7 Tropfen) bewährt.»

Rezept: Schleimlösender Lungentee

Radix Taraxaci c Herba 20,0/ Herba Equiseti 30,0/ Fol. Farfarae 20,0/ Radix Althaeae 10,0/ Herba Pulmonariae 20,0/ Lichen Islandicus 10,0 m. f. species (nach Dr. med. Cordier) / in Ihrer Apotheke/Dro-

Einen bemerkenswerten Hinweis hat auch Frau R. D aus Bocholt: «Die Anfrage erinnerte mich an ein Problem, das meine Mutter vor einigen Jahren hatte. Auch sie konnte manchmal kaum sprechen, hatte das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen und musste manchmal



DIE LESERFORUM-GALERIE

Andreas Dörig: Aufgeschreckter Hase in der Mindener Heide

farblosen Schleim herauswürgen. Man hat es damals auf ein psychisches Problem geschoben und sie entsprechend behandelt. Glücklicherweise mit Natur-Arzneimitteln, denn nach mehr als einem Jahr hat ein Familienmitglied zufällig die *Packungsbeilage Ihrer Blutdruck-medikamente* erneut gelesen. Sie nahm diese schon sehr lange und glaubte sich auf der sicheren Seite, da ihre Hypertonie damit gut behandelt wurde. Allerdings wurde in einer neueren Fassung des Beipackzettels auf eine mögliche allergische Reaktion, die mit Luftnot einhergehen kann, aufmerksam gemacht. Sie besprach die Sache mit ihrem Hausarzt, der ihr daraufhin ein anderes Medikament verordnete. Von da an waren die Husten- und Würgeanfälle vorbei.»

Frau H. A. aus Buchrain teilt aus persönlicher Erfahrung mit: «Ich kann *tägliche Atemübungen* nach Ilse Middendorf nur empfehlen. Ich verspürte von Beginn an Erleichterung und brauche seither auch kein Cortison mehr.»

Frau E. M. aus Riehen hat die Erfahrung gemacht, dass «die *Öltherapie* aus der russischen Volksmedizin hilft. Dass mein Allgemeinbefinden sich bessert, habe ich sehr schnell festgestellt, doch da durch das Ölschlürfen ein Heilungsprozess eingeleitet wird, brauchen chronische Erkrankungen etwas Geduld.»

Ölschlürfen / Ölziehkur

Diese Heilmethode besteht darin, ein bis zwei Teelöffel kaltgepresstes Sonnenblumenöl (oder anderes gutes Pflanzenöl) in den Mund zu nehmen und das Öl saugend, schlürfend und durch die Zähne ziehend hin und her zu bewegen. Das macht man 10 bis 15 Minuten lang. Das Öl ist zuerst dickflüssig und wird dann dünnflüssiger, die Farbe verändert sich von gelblich zu weiss wie Milch. Das ist der richtige Zeitpunkt, das Öl auszuspucken. (Am besten in die Toilette, ansonsten Waschbecken reinigen, denn das Öl enthält u.U. Krankheitserreger). Danach reinigt man die Mundhöhle gründlich durch mehrmaliges Spülen mit warmem Wasser und putzt die Zähne mit einer Zahnbürste.

Frau I. R. aus Chemnitz schreibt: Eine chronische Bronchitis kann von einer Störung der Galle her kommen. Dann empfehle ich das *homöopathische Komplexmittel* Cetraria Islandica Spe. (Pect.1) von der Firma Pascoe. Dosis: 1- bis 3-mal täglich 10 Tropfen.»

Neue Anfragen

Herpes am Auge

Frau C. S. aus Reichshof schreibt: «Seit einigen Monaten bin ich mit Herpes am rechten Auge konfrontiert. Das Auge wurde und wird mit «Viropos» und «Vexol» behandelt. Doch immer noch nicht erfolgreich, da jede körperliche Anstrengung Rötungen im Auge und ziehende sowie juckende Schmerzen auf der rechten Kopfhälfte nach sich zieht.»

Hämochromatose

Frau I. K. aus Berlin möchte wissen, welche Medikamente bzw. andere Behandlungsformen es bei Hämochromatose gibt. Bei dieser Erkrankung wird in verschiedenen Körpergeweben (Leber, Bauchspeicheldrüse, Herz, Hoden) zuviel Eisen eingelagert. Weil es oft zu verminderter Insulinproduktion kommt und sich häufig die Haut verfärbt, nennt man sie auch Bronzediabetes. Frau K. bekommt von ihrem Heilpraktiker «Nux vomica».

Mundtrockenheit

Frau H. N. aus N. schreibt: «Ich leide sehr unter Mundtrockenheit und hoffe, dass mir die GN-Leserinnen und -Leser mit gutem Rat helfen können.»

Leserinnen und Leser fragen Leser/innen

Anfragen an das Leserforum der «Gesundheits-Nachrichten» bitte an:
A. Vogel Gesundheitsforum/GN-Leserforum
Postfach 43/CH 9053 Teufen
Fax 071/335 66 12
E-Mail: info@gesundheitsforum.ch