

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 9: Beschwerdefreie Wechseljahre  
  
**Rubrik:** Leserforum

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

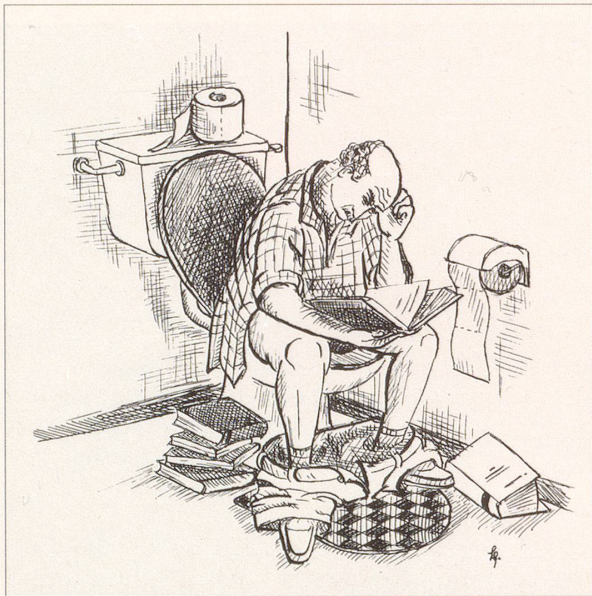
**Download PDF:** 15.03.2025

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

## Selbsthilfe

### Stuhilverstopfung

Unsere Leser mögen sich noch an die Anfrage von Herrn H.S. erinnern, der uns von einer hartnäckigen Stuhilverstopfung berichtet hat, unter der viele Menschen leiden. Dazu sind viele Ratschläge bei uns eingegangen. Einen nützlichen Hinweis erhielten wir von Frau



**Gegen Stuhilverstopfung gibt es auch noch andere Mittel als «Lesen und Abwarten».**

B.R., die uns ihre Erfahrung mit Milchzucker schildert:

«Ich hatte eine schlimme Stuhilverstopfung über längere Zeit. Obwohl ich mich gesundheitsbewusst ernähre, wurde es nicht besser. Was mir dann aber half, war der Rat eines Naturarztes, nämlich täglich 1 Esslöffel Laktose (Milchzucker) einzunehmen. Seitdem ist der Stuhlgang normal. Auch meiner Mutter, die sehr grosse Schwierigkeiten hatte, half dieses höchst einfache, aber wirkungsvolle Mittel.»

Eine andere Leserin berichtet ebenfalls über die zuverlässige Wirkung des Milchzuckers, der «einen trägen Darm erziehen und die Darmflora normalisieren kann», wie sie in ihrem Brief erklärte. Laktose oder Milchzucker in

Pulverform ist in jedem Reformhaus erhältlich.

Der Ratschlag von Frau Ch.B. an Herrn H.S. lautet: «Diesem Herrn möchte ich dringend anraten, täglich gegen Abend zwei ganze Kiwifrüchte zu essen. Damit war bei mir das Übel erstaunlich rasch behoben.»

Ein Brief vom Arzt Dr. med. A.L., den wir gerne zitieren, klärt uns über die Anwendung homöopathischer Mittel bei Stuhilverstopfung (Fachausdruck: Obstipation) auf: «Ich würde hier nur einen erfahrenen homöopathischen Arzt empfehlen, der sich in der homöopathischen Typenlehre bzw. in den Modalitäten der Einzelmittel gut auskennt. Meine Frau wurde mit Magnesium muriaticum D12 von ihrer Obstipation, bestehend seit ihrer Kindheit, geheilt. Ausschlaggebend ist die Diagnose «Schafkot-Stuhl» (das heisst zu trocken für den Menschen). Andere Patienten zeigen vielleicht andere Verhältnisse. Diese müssen unbedingt subtil erfragt werden. Vielleicht lohnt sich trotzdem ein Versuch mit einem homöopathischen Magnesium-Präparat.»

Ein einfaches Mittel gegen Verstopfung empfiehlt Herr H.S. unsere Leserin Frau D.E.: «Mein Arzt warnte mich vor Jahren vor Früchte-Würfeln, die nicht so harmlos sind, wie der Name glauben macht. Meine beste Erfahrung gegen Stuhilverstopfung ist die folgende: Mindestens einen Liter warmen, dünnen (nur 8 bis 10 Blüten) Kamillentee tagsüber trinken. Trinken lässt er sich gut. Das half mir besser als zuviel Mineralwasser. Die Flüssigkeitszufuhr sollte zusammen zwei Liter täglich betragen.»

### Bläschenausschlag

Der Bläschenausschlag (Herpes simplex) ist weitverbreitet und tritt vorwiegend an den Lippen, Mundwinkeln, Nasenfalten auf. Der Erreger ist ein Virus. Die Erstansteckung erfolgt häufig zwischen dem 1. und 5. Lebensjahr, seltener im Erwachsenenalter. Mehr als die Hälfte der Betroffenen bleiben lebenslang Träger des Erregers. Deshalb kommt es immer wieder zur Entstehung der Herpesbläschen, die oft Linsengrösse annehmen.

Frau M.B. weiss einen guten und einfachen Rat: «Sobald ich ein Bläschen spüre, wird mit Molkosan einige Male abgetupft. Nach 2 bis 3 Tagen ist jeweils alles wieder vorbei.»

### **Brüchige Fingernägel**

Auf unsere Anfrage vom letzten Januar hin kommt nachträglich ein Rat betreffend brüchiger Fingernägel. Frau M.M. schreibt uns: «Die beste Erfahrung habe ich mit Hirseflöckli gemacht. Ich nehme täglich 2 bis 3 Teelöffel Hirseflöckli mit etwas Flüssigkeit (Tee, Suppe, Müesli) zu mir.»

Hirse enthält viel Kieselsäure, eine Verbindung des auf unserem Planeten häufigsten Elementes Silizium mit Sauerstoff. Als lebenswichtiges Spurenelement erfüllt Silizium eine Reihe wichtiger Aufgaben. Unter anderem ist es unentbehrlich für das Knochengestüt und sorgt für den Aufbau und die Elastizität der Nägel und der Haare.

In unserer Oktoberausgabe werden weitere Ratschläge und Erfahrungen unserer Leser folgen.

Im Leserforum veröffentlichen wir Briefe von Lesern und Leserinnen, die mit Naturheilmitteln eigene Erfahrungen gemacht haben, aber auch Hilferufe von Menschen, denen Beschwerden oder eine Krankheit zu schaffen machen. Wissen Sie, liebe Leserin, lieber Leser, aus eigener Erfahrung Rat? Dann teilen Sie Ihr Wissen mit, damit es einem anderen Menschen weiterhilft! Für Ihren Gesundheitstip und die damit verbundene Mühe werden wir uns mit einem kleinen Präsent bedanken. Briefe an:

**Redaktion**

**A. Vogels Gesundheits-Nachrichten**

**Leserforum**

**Hätschen**

**CH-9053 Teufen**

## **Anfragen**

Wir haben uns vorgenommen, unseren Leserinnen und Lesern alle Anfragen vorzulegen, auch solche, die vielleicht dieselbe Krankheit betreffen. Dies aus folgenden Gründen: Erstens soll sich niemand abgewiesen und benachteiligt fühlen. Zweitens besteht die Möglichkeit, dass weitere Ratschläge zum selben Problem einen anderen, wichtigen Aspekt aufzeigen, den wir unserer Leserschaft nicht vorenthalten wollen.

Frau K.B. schildert uns folgendes gesundheitliche Problem: «Erstmals traten bei mir 1979 einige kleine und aller kleinste hautfarbene Wärzchen im Gesicht auf. Seither sind aber sehr viel mehr solcher Wärzchen entstanden, auch am Körper. Wenn ich lange genug Schwedenkräuter-Essenz anstreiche, vergehen jeweils einige davon. Es ist jedoch keine wirkliche Hilfe! Ob jemand einen Rat für mich wüsste?»

Frau A.Sch.: «Ich leide seit meiner Jugendzeit an einer Akne. Jetzt bin ich 32 Jahre alt und habe seit 10 Jahren, mit einigen Unterbrechungen, äusserlich Antibiotika verwendet und ein chemisches Schälmittel. Vor einem Monat habe ich diese Mittel abgesetzt, weil ich meine, dass sie nicht unschädlich sind. Jetzt habe ich sehr viele Eiterpusteln im Gesicht, vor allem auf Wangen und Stirn. Natürlich schmerzt dies auch und bedrückt mich sehr. Ich hoffe, durch Ihr segensreiches Selbsthilfeforum Hilfe zu bekommen und freue mich auf Ihre Antwort.»

Frau S.R.: «Was kann ich machen? Ich habe sehr feine und sehr fettige Haare. Wöchentlich zweimal wasche ich sie mit einem medizinischen Shampoo – jedoch ohne spürbare Besserung. Und was kann ich nach dem Haarewaschen verwenden, damit die Haare gut formbar sind? Zur Zeit netze ich das noch feuchte Haar mit etwa 2/3 Joghurtbecher Bier. Ich habe langes Haar, keine Dauerwellen und stecke die Haare zu einem Knoten fest.»

Ganz anderer Art sind zwei Anfragen, die krankhafte Blutveränderungen betreffen:

Herr M.W.: «Gibt es Patienten, die ebenso wie ich an Thrombocytämie leiden, und die mir sagen könnten, wie sie behandelt wurden oder werden, um diese Krankheit wieder loszuwerden?» Zur Erklärung: Thrombocytämie ist gleichbedeutend mit einer Vermehrung der Blutplättchen, welche die Blutreinigung einleiten. Dadurch besteht eine vermehrte Neigung zu den gefährlichen Thrombosen.

Frau A.K.: «Ich leide schon längere Zeit an Polyzythämie. Die Ärzte sagten mir, dass es sich um eine sehr seltene und unheilbare Krankheit handle. Zur Zeit bin ich bei einem Homöopathen in Behandlung. Dass es keine Medikamente gibt gegen diese Krankheit, weiss ich. Mich würde aber sehr interessieren, ob es vielleicht Patienten mit der gleichen Krankheit gibt, die mir Ratschläge geben könn-



**Es ist nie zu spät! Öfter berichten Ehepaare, wie sie, umstände halber, erst im Pensionsalter ihren Speisezettel auf Vollwertkost umgestellt und damit eine ungeahnte neue Lebensqualität und Vitalität entwickeln konnten.**

ten, was ich gegen den zeitweise fast unerträglichen Juckreiz am ganzen Körper tun kann.»

Unter Polyzythämie versteht man die abnormale Vermehrung der roten und weissen Blutkörperchen sowie der «Blutplättchen».

Wir danken schon jetzt unseren Leserinnen und Lesern für die Ratschläge, die wir an die Betroffenen gerne weiterleiten werden.

## Erfahrungsberichte

### Die Vorteile gesundheitsbewusster Ernährung

«Vor 15 Jahren unterkühlte ich mich beim Baden und zog mir vorerst ein unbekanntes Geschwulst am linken Fussgelenk zu. Mein Arzt behandelte das Geschwulst als Rheuma. Doch immer wieder kamen neue und noch heftigere Anfälle. Ich wechselte die Ärzte bei jedem neuen Anfall. Erst der dritte Arzt fand heraus, dass meine Anfälle und Schwellungen Gicht waren und eine ganz andere medizinische Behandlung erforderten. Mein Arzt sagte mir, dass ich ein bestimmtes Medikament mein Leben lang einnehmen müsste.

Ich schluckte diese Mittel sehr regelmässig, denn ich wollte doch weitere Anfälle vermeiden. Zu allem Übel gesellte sich noch Bluthochdruck hinzu. Dagegen erhielt ich vom Arzt Tabletten. Jetzt entschlossen sich meine Frau und ich, dass ich eine vorzeitige Pensionierung anstreben sollte. Mein Beruf war Lokführer, und so hatte ich immer unregelmässigen Dienst. Mit 62 Jahren wurde ich vorzeitig pensioniert.

Meine Frau und ich begannen nun eine totale Umstellung der Essgewohnheiten. Ihr Vogel-Müesli hatten wir schon 10 Jahre lang morgens gegessen. Nun kauften wir eine Getreidemühle und deckten uns mit vielen Getreidesorten ein. Darunter war Vollkornreis eines der wichtigsten. Jede Woche kochte meine Frau mindestens dreimal diesen Vollreis. Fleisch gab oder gibt es pro Woche höchstens einmal. Daneben gibt es aus dem eigenen Garten viel Gemüse und verschiedene Salate. Bei

diesem Lebensablauf fühlten wir uns beide wohl, und ich liess die Pillen Pillen sein. Heute, nach fünf Jahren ohne Tabletten, erfreuen wir uns bester Gesundheit und Tatkraft. An meinen Hobbys und den vielen Plänen, die noch anstehen, habe ich grosse Freude.»

### **Urticalcin – bestes Resultat bei der biologischen Funktionstestung**

R. Lussi, Leiter der Naturheil- und Akupunktur-Praxis in Niederteufen, berichtet uns über den grossen Erfolg von A. Vogels Urticalcin bei Medikamenten-Tests:

«Wenn in unserer Praxis Patienten mit der Methode der biologischen Funktionstestung untersucht werden, stellen wir immer wieder fest, dass bei älteren Leuten das homöopathische Kalkpräparat «Urticalcin» sehr häufig im Test erscheint. Nahezu bei jeder zweiten Patientin ist dieses Mittel angezeigt. Bei Männern ist es ungefähr jeder fünfte Patient, der auf dieses Mittel anspricht. Es ist dies eine Häufung, die ganz selten bei einem Medikament anzutreffen ist. Bei unserer Testung werden verschiedene Kalkpräparate untersucht, unter anderem auch Mittel, die nicht im Sinne der Homöopathie verdünnt worden sind. Diese sprechen jedoch erst an, wenn sie mit Urticalcin zusammen gemessen werden.

Es zeigt sich somit, dass dieses Mittel auch prophylaktisch eingenommen werden sollte, damit die Kalkaufnahme aus der Nahrung gewährleistet ist. Es ist sicher unbestritten, dass unsere Nahrung genügend Kalk enthält, wichtig ist jedoch, dass ein sogenannter Katalysator, wie hier das Urticalcin, vorhanden ist, der bewirkt, dass dieser Stoff vom Körper auch aufgenommen werden kann. Es war uns daher ein Anliegen, Sie auf die Wichtigkeit dieses Mittels aus der Sicht des Naturarztes und Anwenders aufmerksam zu machen.»

Wir haben eingangs auf die biologische Funktionstestung hingewiesen. Zu diesem Begriff einige Erklärungen. Der Franzose Niboyet entdeckte, dass die Akupunkturpunkte, die zum Ausgleich funktioneller Störungen dienen, sich durch einen geringeren Hautwiderstand von ihrer Umgebung unterscheiden. Es wur-

den dann Geräte entwickelt, mit denen der Hautwiderstand der Punkte gemessen werden konnte. Bei Organstörungen hat der Akupunkturpunkt gegenüber seiner Umgebung einen



**Die Brennessel (Urtica) ist Ausgangsstoff des beliebten Heilmittels Urticalcin.**

höheren Wert. Rein zufällig wurde entdeckt, dass sich der Wert des Akupunkturpunktes wieder normalisierte, wenn ein geeignetes Medikament in den Messkreis gesetzt wurde.

Diese Methode, die man heute Medikamenten-Test nennt, wurde in den letzten Jahren besonders in Deutschland verfeinert und dient in erster Linie auch zur Auffindung von Organstörungen. In verhältnismässig kurzer Zeit kann ein Patient mit dieser Messtechnik, genannt «Biologische Funktionstestung», untersucht werden, und es können die für ihn wichtigen Heilmittel gefunden und verordnet werden. Aber nicht nur Medikamente können gesucht werden – auch fehlende Vitamine, Spurenelemente, wie Eisen, Magnesium oder Kalk, die für ein optimales Funktionieren der Organe wichtig sind, können ermittelt werden.