

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 4: Bunte Vielfalt der Natur

Rubrik: Was? Warum? Wie?

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: 21.02.2026

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

Lange Zeit galt ein Schlag mit einem Hammer als das geeignete Heilmittel. Heute vermeidet man solch drastische Massnahmen und benutzt zartfühlend Absaugspritzen oder als letztes Mittel ein Skalpell.

Das Überbein

Die harten Knoten, die im Bereich einer Sehnenscheide meist an der Hand, am Handgelenk oder auf dem Fussrücken zu finden sind, nennt man im Volksmund Überbein, in der Medizinsprache Ganglion. Ein Überbein fühlt sich oft wie ein Knochen an, ist aber keiner. Es kann klein wie eine Erbse oder Kirsche, aber auch gross wie ein Golfball sein. Frauen haben übrigens dreimal so häufig Überbeine wie Männer, und sie sind auch öfter bei jüngeren Menschen (zwischen 20 und 30 Jahren) zu beobachten. Nicht klar ist, warum ein Ganglion entsteht. Als Ursache wird eine chronische Reizung des Gelenks sowie eine Überlastung von Gelenkkapsel und Bändern angenommen. Dann passiert Folgendes: In der Kapsel wird zuviel Gelenkflüssigkeit produziert, und der Überschuss häuft sich neben dem Gelenk in einer Kammer (Zyste), die mit stiel förmigen Auswüchsen Verbindung zur Kapsel hält. Manche Überbeine machen überhaupt keine Beschwerden, andere sind druckempfindlich, wieder andere verursachen heftigste Schmerzen. Bei der Hammer-Methode (oder dem Zerdrücken von Hand) platzt die Zyste, die harmlose Gelenkflüssigkeit verteilt sich unter der Haut und wird mit dem Blut abtransportiert. Doch da solch martialisches Methoden nicht mehr üblich sind, ist die Punktion bzw. die Umstichelung des Ganglions sicher einen Versuch wert. Dabei wird die prall elastische Schwellung entlastet, der glasige Inhalt entfernt und insbesondere muss die Verbindung zur Gelenkkapsel unterbrochen werden. Die Heilungschancen durch diese Methode werden allerdings unterschiedlich hoch angegeben, d.h. in 40 bis 50 Prozent kommt das Überbein wieder. Auch wer sich der Schmerzen wegen zur Operation entschliesst, kann nicht sicher sein, das Überbein ein für allemal los zu sein: in etwa 10 Prozent der Fälle tritt es wieder auf.

• IZR

A. Vogel Gesundheitsforum

Lukas Herzig ist nicht nur der einzige Mann in der Runde der Gesundheitsexperten in der Telefonberatung des Gesundheitsforums, sondern auch derjenige, der am engsten und längsten mit Alfred Vogel persönlich zusammenarbeitete.



Als ich 1976 die damals ca. 130 A. Vogel-Frischpflanzen-, Nahrungs- und Kosmetikprodukte eingehend zu studieren begann, machte ich von Beginn an tief beeindruckende Erfahrungen. Und eine gemeinsame Reise mit A. Vogel zum 2. Weltkongress der Naturheilkunde 1976 in Biel war der Anfang einer bis heute anhaltenden Verbundenheit. Im Programm war u.a. ein Ausflug zur St. Petersinsel, welcher mein Leben unvergesslich prägte. Vogels immer aufmerksamen Augen entwischte auch die kleinste Blume und Pflanze nicht. Über jede konnte er uns so viel und mit einer solchen Begeisterung und Liebe zur Schöpfung erzählen, dass alle jenen Tag kaum vergessen haben. Als ich einmal bei A. Vogel in Riehen zu Gast war, wurde der obligate Garten-Rundgang nicht ausgelassen. Plötzlich blieb er stehen und zeigte auf seinen Lieblingsbaum (Semper-vivens-Baum), der im letzten Winter fast ganz erfroren war. «Schau nur, wie phantastisch die Natur sich regeneriert», sagte er und seine Augen brachten eine unbändige Freude zum Ausdruck, denn sein geliebter Baum, hatte mit neuen Trieben seinem Namen (Immer-lebend) alle Ehre gemacht. Mit der Zeit durfte ich immer mehr an seinen Erfahrungen teilnehmen. Dabei war er so lebhaft, geistig und körperlich so frisch, dass mir der Altersunterschied von fast 40 Jahren nie bewusst wurde. Sein Einsatz für gesunde Lebensweise und Ganzheitsmedizin hat auch mein Leben geprägt, und gerne gebe ich in der Telefonberatung weiter, was ich von Alfred Vogel gelernt habe.

Lukas Herzig