

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 5: Wenn Kinder kein Gemüse essen

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

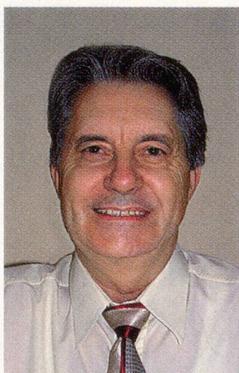
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 20.02.2026

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



Das A.Vogel Gesundheitsforum

In dieser Rubrik begegnen Sie, wie Sie wissen, den Experten am Telefon des Gesundheitsforums – diesmal Lukas Herzig, dem beliebten Experten «in Sachen A. Vogel».

1 Billion (= 1000 Milliarden) Zellen sind für unser Immunsystem verantwortlich. Sie wirken harmonisch zusammen, um unseren Körper jeden Tag gegen Bakterien, Pilze, Viren und bis zu 50 000 verschiedene chemische Stoffe zu schützen. Im Normalfall geschieht das ganz unauffällig und durchlebt Kinderkrankheiten haben zur Reifung und Kräftigung des Immunsystems beigetragen. Bei Kindern, die gerade eine Infektionskrankheit überstanden haben, stellen Eltern und Therapeuten oft deutliche Entwicklungsschübe fest. Mit stark eingreifenden Medikamenten stören wir oft den Körper in seinem Regulationsbemühen, und wer seinen Körper falsch behandelt, der ist nicht einmal gut zu sich selber. Für Kinder und Erwachsene ist die Frühlingszeit geradezu ideal, um eine Gesundheitsprävention durchzuführen: Körperliche Aktivität – bewusstere

Ernährung – eventuell eine Vitamin-Kur – dabei auf den Säure-Basen-Haushalt achten. Beginnen Sie in kleinen Schritten, zum Beispiel mit Schwimmen, Radfahren oder leichter Gymnastik. Wie wäre es mit einer 7-Tage Entschlackungskur? Molkosan, Artischocken-, Tomaten- und Brennnesselsaft. Bevorzugen Sie Getreideprodukte aus Vollkorn, denn in ihnen sind mehr Ballaststoffe enthalten als im Weissmehl. Nutzen sie jede Gelegenheit, einheimisches Saisonobst und -gemüse zu geniessen. Interessantes und Hilfreiches aus der Pflanzenmedizin: Zur Anregung der Gallenproduktion in der Leber, bei Verdauungsbeschwerden wie Blähungen wird *Boldocynara* (nicht in D), vorzügliche Dienste leisten. *Nephrosolid* (nicht in D) zur Anregung der Harnausscheidung optimiert und unterstützt die Nierenaktivität. *Vitaforce* (in D: Vitalextrakt) verbessert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, wenn Sie müde und erschöpft sind. Geben sie dem genialen Abwehrsystem in Ihrem Inneren alle Chancen zu wirken. Auch wenn wir nicht jedes Detail erklären können, wird in uns eine grössere Ordnung einkehren. Die Ordnung produziert Harmonie und somit gleichmässige Energieverteilung. • L. Herzig

Wo der Schuh drückt, entsteht Hornhaut. Hält der Druck dauerhaft an, wächst die Hornhaut schliesslich dornförmig nach innen. Ein stechend-schmerhaftes

Hühnerauge

ist entstanden. Ursache eines Hühnerauges (medizin.: das *clavus*) sind fast immer zu enge, zu spitze oder zu kleine Schuhe. Um die Hornhaut abzutragen, weicht man sie in einem warmen Fussbad (mit wenigen Tropfen Teebaumöl) auf und reibt die weiche Schwiele mit Bimsstein ab. Unter Umständen muss man das öfter wiederholen. Wenn die Hühneraugen noch klein sind, kann man sie selbst behandeln. Dabei helfen hornerweichende Lösungen, Salben oder Pflaster aus

der Drogerie oder Apotheke. Sie enthalten Salicylsäure, den Wirkstoff der Weidenrinde. Einige Mediziner empfehlen auch konzentrierte Harnstoffsalben. Das Herausschneiden eines weichen Hühnerauges mit Messer oder Schere ist wegen der möglicher Verletzungen und Infektionen gefährlich. Bei ausgeprägten Hühneraugen sollte man sich besser der medizinischen Fusspflege anvertrauen. In der Volksmedizin erweicht man Hühneraugen mit Saft oder aufgelegten Blättern von Schöllkraut, Hauswurz oder Fetthenne. Ein altes Hausmittel sind Zwiebelscheiben, auf die man etwas Salz und einige Spritzer Zitrone gibt und mit Pflaster befestigt. Nach acht Nächten mit Zwiebel-Pflaster lässt sich das Hühnerauge mühelos herauslösen. • IZR