Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 7-8: Schwitzen ist gesund

Artikel: Das A. Vogel Gesundheitsforum
Autor: Saxer, Rahel
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552502

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: 16.12.2025

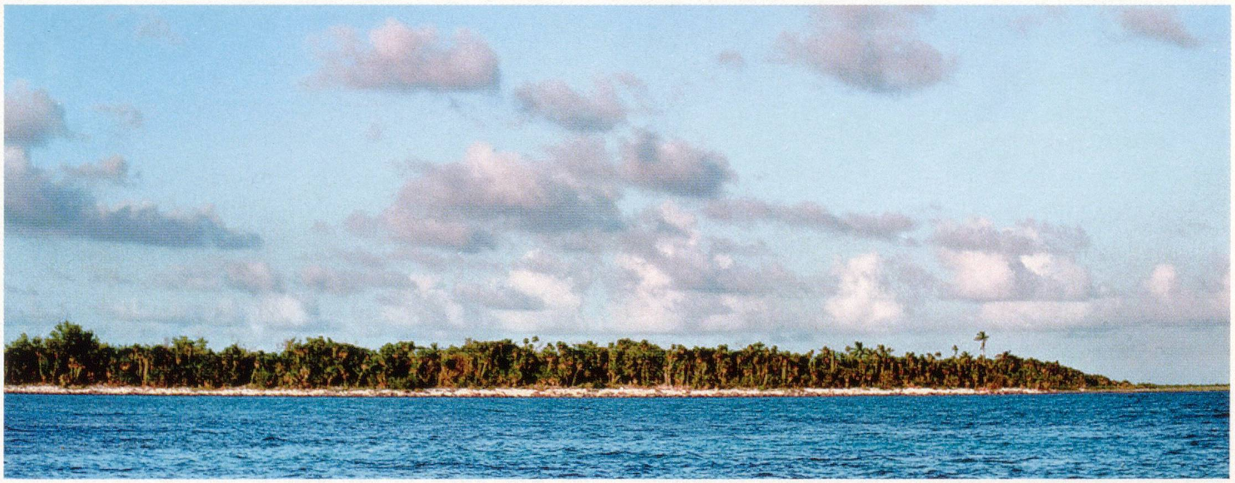
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das A.Vogel Gesundheitsforum

In dieser Rubrik begegnen Sie den Experten am Telefon des Gesundheitsforums – diesmal der Drogistin Rahel Saxer.

Wir wissen es alle haargenau: die Sonne wird immer stärker, das Ozonloch immer grösser und die Schädigung durch Strahlen immer schlimmer. Unser Motto: Bewusst essen, bewusst leben, aber auch bewusst die Sonne geniessen. Wer möchte schon schneller altern, als wir dies ohnehin schon tun? Wer möchte schon mit Laser und Cremes schwarze Flecken im Gesicht entfernen, nur weil die alljährlichen Sonnenbäder zu lang und zu intensiv waren? Bestimmt niemand! Und wenn wir nur gelegentlich kurz innehalten und überlegen, ob sich die ganzen Strapazen wirklich lohnen, werden wir alle mit nein antworten.

Ich möchte Ihnen im Folgenden einige Ratschläge mitgeben, damit die Haut nicht zu schnell altert, wir zudem Falten den Garaus machen und uns nicht über eigenartige Flecken am Körper wundern müssen: • Achten Sie auf eine Ihrem Hauttyp abgestimmte Sonnencreme und massieren Sie sich an heissen Sommertagen vor bzw. während des Aufenthalts im Freien gründlich damit ein. • Bevorzugen Sie schattige Plätze. • Bleiben Sie nicht zu lange an der Sonne. • Tragen Sie eine Kopfbedeckung und eine gute Sonnenbrille. Als zusätzliche, sehr unterstützende Massnahme empfehlen wir die tägliche Einnahme von zwei Teelöffeln A. Vogel Biocarottin. Es enthält Betacarotin, welches im Körper zu Vitamin A umgewandelt werden kann. Vitamin A unterstützt die verschiedenen Funktionen der Haut und kann zusätzlich Sauerstoffradikale abbauen. Erhältlich ist Biocarottin in Instant- oder konzentrierter Form.

Wer unter einer Sonnenallergie leidet, hat oft auch einen Kalkmangel zu beheben, weshalb die Einnahme eines guten Kalkpräparates (Urticalcin von A. Vogel, nicht in D) und eine kalkreiche Ernährung notwendig ist. Wenn äusserlich die betroffenen Stellen noch mit einem Wallwurz-Präparat einmassiert werden, können Sie die Behandlung Ihrer Allergie sehr günstig unterstützen. Achten Sie während der heissen Zeit auch auf reichliches Trinken. A. Vogel empfiehlt die Einnahme von täglich 2,5 Liter Wasser verdünnt mit Molkosan. Molkosan ist ein einzigartiger und sehr bewährter Durstlöscher und im übrigen der Verdauungsförderer Nummer eins. So, nun kann eigentlich nichts mehr schief gehen …

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Sommer. Lassen Sie es sich gut gehen und denken Sie daran: Passen Sie auf Ihre Haut auf, sie wird sich mit einem jungen und frischen Aussehen bedanken! • Rahel Saxer