

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 61 (2004)  
**Heft:** 11: Walking im Oberstübchen  
  
**Rubrik:** Treff & Talk

### **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:** 02.05.2026

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



## Treff & Talk mitmachen • mitteilen • mitgestalten

### Leserforum

#### Briefe an die Redaktion:

Gesundheits-Nachrichten  
Postfach 63  
CH 9053 Teufen

#### E-Mail:

c.rawer@verlag-avogel.ch

#### www.g-n.ch

Nachrichten,  
Aktionen,  
Abo-/Buch-  
bestellungen,  
Sachregister  
1995 – 2003

Diese regelmässige Rubrik der «Gesundheits-Nachrichten» beruht auf dem Prinzip «Leser helfen Lesern».

Wir veröffentlichen schriftliche Anfragen von Lesern, die bei einem Gesundheitsproblem um Hilfe bitten.

Andere Leserinnen und Leser, die ihre Meinung dazu äussern möchten oder über eigene Erfahrungen in der Behandlung verfügen, teilen ihr Wissen mit – eine solidarische und praktische Hilfe zur Selbsthilfe.

Hier ist einer für den anderen da, hilft weiter, gibt Tipps und vermittelt gesundes Wissen.

#### Briefe an das Leserforum:

Gesundheits-Nachrichten Leserforum  
Postfach 43, CH 9053 Teufen  
E-Mail: info@gesundheitsforum.ch

### Gesundheitsforum

Bei Fragen rund um das Thema «Gesundheit und Naturheilkunde» oder Auskünften zu A. Vogel-Produkten berät Sie ein geschultes Expertenteam am Telefon. Dieser Service ist für Abonnenten der «A. Vogel Gesundheits-Nachrichten» gratis. Bitte nennen Sie bei einem Anruf ihre Kundennummer. Nicht-Abonnenten wählen für Rat und Auskunft in der Schweiz die Nummer 0900 028 028. In den ersten 5 Minuten gebührenfrei, danach Fr. 3.–/Min.

#### Anrufe an das Gesundheitsforum:

Tel. **071 335 66 00**

vom Ausland: **0041 71 335 66 00**

Montag, Dienstag, Donnerstag  
und Freitag

8.00 bis 12.00 und 13.30 bis 17.00 Uhr



**Leserforum-Galerie**  
«Berge und Seen»

Michèle Küng:  
Berglandschaft im  
Unterengadin mit  
Schloss Tarasp.

## Das Leserforum

### Erfahrungsberichte

#### Bindegewebsschwäche

Frau S. G. aus Geuensee hat sich vermutlich aufgrund einer Bindegewebsschwäche mehrfach die Schulter ausgekugelt. Bis Redaktionsschluss waren keine Erfahrungsberichte zur Stärkung des Bindegewebes eingetroffen. Das Gesundheitsforum rät: Bei Bindegewebsschwäche haben sich Calcium fluoratum und Silicea sowie Urticalcin bewährt. Auch Auflagen und Wickel mit Schachtelhalmtee können eine positive Wirkung zeigen. Im Falle von Frau S. G. wäre auch eine Wirbel- und Gelenktherapie nach Dorn zu empfehlen.

#### Bluterguss

Bei Frau E. K. aus Gossau ist nach einem Bluterguss vor vielen Jahren

eine unansehnliche und manchmal schmerzhaft Schwellung zurückgeblieben. Das Gesundheitsforum vermutet, dass sich die Situation eventuell durch Anregung des Stoffwechsels mit Wickeln und Auflagen beeinflussen liesse. Auch das homöopathische Mittel Arnica sowie eine Enzymtherapie (Bromelain o. ä.) könnten unterstützend wirken.

#### Altersflecke

Frau U. K. aus Bickenbach fragte wegen der Ursache und der eventuellen Behandlung von Altersflecken an. Zur Ursache stellt das Gesundheitsforum fest: Altersflecke entstehen durch hormonelle Veränderungen im Alter, Vererbung oder auch durch Medikamente.

Durch vermehrte Sonnenbestrahlung können sie gefördert werden, deshalb ist ein guter Sonnenschutz wichtig.

Frau A. B. aus Kaufdorf empfiehlt: «Ein bis zwei Mal täglich Sonnenblumenöl im Mund hin und her bewegen und dann ausspucken (Öltherapie)». Nach etwa sechs Monaten seien die Altersflecken im Gesicht verschwunden. Mehrere Anrufer empfahlen, die Altersflecken mehrmals täglich mit Ananas- oder Zitronensaft zu betupfen. Das Gesundheitsforum ergänzt: Bewährt haben sich auch eine zweimal im Jahr durchgeführte Leberkur mit z.B. A. Vogel Boldocynara oder das homöopathische Mittel Lycopodium.

### Muskelschmerzen

Frau I. G. aus Hittnau fragte wegen einer Bekannten um Rat, die früher an Bulimie (Ess-Brechsucht) litt. Muskelschmerzen und Krämpfe sind zurückgeblieben. Frau M. J. aus Waiblingen rät dazu, diese Befindlichkeitsstörungen sehr ernst zu nehmen. «Ich weiss aus vielen Erfahrungen in meiner Praxis, dass bei Bulimie erhebliche Spätfolgen auftreten können. Die Patientin sollte unbedingt vom Arzt Blutbild und Stoffwechsel überprüfen lassen.» Das Gesundheitsforum schliesst sich dem an: Muskelkrämpfe (beispielsweise bei Magnesiummangel) und Muskelschmerzen können verschiedenste Ursachen haben. In diesem Fall sollte dringend untersucht werden, ob es durch die Mangelernährung zu einer Störung des Vitamin- und Mineralstoff-

In der Rubrik «Leserforum» veröffentlichten wir persönliche Erfahrungsberichte. Nicht immer sind sie in gleicher Weise auf andere Personen anzuwenden. Beanspruchen Sie daher in Zweifelsfällen stets fachlichen Rat.

haushaltes bzw. zu einer Unterversorgung mit Spurenelementen kam. Bei Essstörungen wie Bulimie und Mager sucht gerät der gesamte Stoffwechsel aus den Fugen, und es kann sehr lange dauern, bis er wieder hergestellt ist.

## Neue Anfragen

### Polyneuropathie

Hierzu erreichten uns mehrere Anfragen. Frau R. N. aus Feldkirch schreibt: «Ich bin 70 Jahre alt und seit rund sieben Jahren Diabetikerin. Seit zwei Jahren habe ich Polyneuropathie in den Beinen und dadurch grosse Probleme beim Gehen. Wer weiss Rat, mein Leiden zu mildern?» Herr K. E. aus Schortens leidet ebenfalls unter Polyneuropathie unklarer Ursache: Bei ihm sind beide Hände und Füsse sowie die Augenmuskeln betroffen. Vor allem stören schmerzhaft Muskelverkrampfungen. Auch Herr F. D. aus Gilching leidet unter diesem Syndrom und sucht Hilfe wegen des starken pelzigen Gefühls und Kälteempfindungen an den Füssen. Infusionen haben bisher keine Linderung bewirkt.

### Synkopen

Frau B. S. aus Illingen sucht Rat für ihren Vater, der mit 80 Jahren noch sehr rüstig ist, aber seit einer Bruchoperation unter Synkopen (kurze Ohnmachten, d. Red.) leidet, die im Abstand von vier bis sechs Wochen auftreten. Fachärzte konnten keine Probleme mit dem Herzen feststellen. Eine Cranio-Sacral-Therapie hatte keinen Erfolg. «Vielleicht würde ja erst eine mehrmalige Behandlung greifen? Ich möchte die Leser und Leserinnen der GN fragen, ob jemand eine Erfahrung gemacht hat, die meinem Vater helfen könnte.»



#### Leserforum-Galerie «Berge und Seen»

Monika Künzler:  
Mein Lieblingsplatz:  
Blick zum Körbersee  
und zur Braunarl-  
spitze im Bregenzer  
Wald.

#### Trigeminus-Neuralgie

Frau M. aus Hölstein fragt an, was man gegen Schmerzen tun kann, die vom Trigeminus-Nerv ausgelöst werden. «Die Schmerzen treten unten an den Zahnwurzeln auf. Für jegliche Antwort wäre ich sehr dankbar.»

#### Hämorrhoiden

Frau M. N. aus U. stellt die Frage: «Hämorrhoiden-Operation ja oder nein? Wer hat Erfahrung? Die Hämorrhoiden treten beim Stuhlgang heraus, was sehr unangenehm und schmerzhaft ist. Was soll ich tun? Für Ratschläge bin ich dankbar.»

#### Tränensäcke

Wegen aufgeschwollener Tränensäcke unter den Augen fragt Frau M. B. aus Trub die Leser um Rat. «Seit etwa fünf Jahren habe ich ziemlich dicke Tränen-

säcke. Ich habe mit Kosmetika vieles ausprobiert, doch leider ohne Erfolg. Jeden Morgen sind die Tränensäcke aufgeschwollen und bleiben oft den ganzen Tag so. Vielleicht kann mir jemand aus der Leserschaft einen guten Rat geben.»

#### Trockene Augen

Herr K. E. aus S. sucht natürliche Hilfen gegen die Erscheinung «Trockenes Auge» (keine Augentropfen). Dies ist ein Krankheitsbild, bei dem die Menge der Tränenflüssigkeit vermindert ist. Dadurch kommt es zu Brennen, Schmerzen und einem «Fremdkörper-Gefühl» im Auge; die Augen sind morgens häufig verklebt und es treten Rötungen der Bindehaut auf (d. Red.).

## Das A.Vogel Gesundheitsforum

Auf einer Zugfahrt sass ich einer Dame gegenüber, die aus heiterem Himmel von einem quälenden, fast unstillbaren Hustenreiz erfasst wurde. Auf Reisen habe ich immer mein eigenes «A. Vogel Notfallset» dabei. Darin befindet sich auch eine Packung Santasapina Bonbons, die als Füllung einen honighaltigen Fichtensprossen-Extrakt enthalten. Ich bot sie der Dame an und wir fuhren noch eine Strecke gemeinsam weiter. Als wir am Ziel waren, hatte die Dame nach dem Lutschen eines einzigen Santasapina Bonbons nicht einmal mehr gehustet ... Ihr Hustenreiz war effektiv gestoppt worden. Es war nicht das erste Mal, dass ich mit einem Santasapina Bonbon «erste Hilfe» leisten konnte – im Kino, Theater oder Konzert konnte ich auch schon so manchem Hustengequälten helfen – und auch einen Eigennutz in Form eines ungeprüften Hörgenusses erzielen.

In meinem Notfallset befindet sich ein weiteres spezielles Hustenmittel, die Usneasan Lutschtabletten (in D: Usnetten). Die Bartflechte *Usnea barbata* ist ebenfalls eine wirksame Heilpflanze aus unseren Wäldern und in grösseren Höhen zu finden. Alfred Vogel hat auf seinen Skitouren entdeckt, dass diese Flechte von Rotwild, Rehen und Gemsen weggefressen wurde. Das Interesse der Tiere an dieser Flechte weckte seine Neugierde. Wie Untersuchungen dann ergaben, besitzt die Bartflechte wegen ihres Stärkegehalts einen hohen Nährwert – und eine antibakte-

rielle Wirkung. Sie enthält ein pflanzliches Antibiotikum, Usninsäure, das die Tiere offenbar vor Erkrankungen schützt und ihre Abwehrkräfte steigert. Alfred Vogel begann nun, auf seinen Gebirgstouren bei jedem Anflug von Halsbeschwerden wie Heiserkeit oder Halsschmerzen die Bartflechte zu kauen. Da die Befindlichkeitsstörungen dank der Pflanze regelmässig verschwanden, verarbeitete er sie zusammen mit Süssholz, Iriswurzel, Lärche und anderen Pflanzenextrakten zu den Usneasan Lutschtabletten.

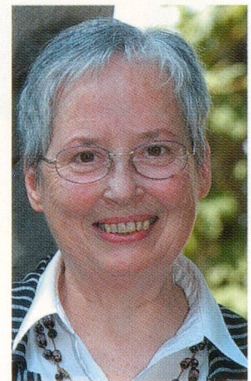
Hustenreiz kann verschiedene Ursachen haben: Trockene Luft, Staub, eine beginnende Erkältung. Mit einem Santasapina Bonbon kann man die Schleimhaut des Rachens besänftigen, Usneasan Lutschtabletten wirken bei Husten, Heiserkeit und Rachenkatarrh, besonders auch mit bakterieller Ursache.

Jede Befindlichkeitsstörung in den Luftwegen muss ernst genommen und vom Arzt kontrolliert werden, wenn sich innerhalb von zwei Wochen keine Besserung einstellt oder zusätzlich Fieber auftritt.

Jederzeit können Sie uns anrufen und sich von unserem Team am Telefon beraten lassen (Telefonnummern S. 31).

Kommen Sie gesund durch die feuchte und kalte Jahreszeit!

Ingrid Langer



In dieser Rubrik begegnen Sie den Experten am Telefon des Gesundheitsforums – diesmal Ingrid Langer.

## Mehr «Jogging fürs Gehirn»

Haben die Aufgaben im «Fitness-Studio» auf Seite 13 Sie angeregt? Die folgenden Übungen machen alleine und zu mehreren Spass.

① Bei diesen Pflanzennamen sind die Buchstaben verdreht. Bringen Sie sie in die richtige Reihenfolge.

MFEEIRNFZEFP  
TSUNONENH  
WIRGEN  
ERHOKENSEC  
DRNOSIEWS  
SINKJAUTHRONA  
NPOFEH  
LCHHTUTIFA

② Die folgenden Sätze sind ohne Satzzeichen und Grossbuchstaben geschrieben. Versuchen Sie, sie laut vorzulesen.

Dergenuesischeseefahrerchristophkolumbusgiltalsderentdeckeramerikas  
ersegelte1492mitdreischiffenbisnachku-  
baundhaiti  
aufeinerdrittenfahrterreichteerdiekü-  
stesüdamerikasmitdentiefländernde-  
sorinoco

③ Versuchen Sie, in zwei Minuten möglichst viele Pflanzennamen zu finden, in denen ein Tier versteckt ist!  
Beispiele: Fliegenpilz, Kuckuckskee...

③ z. B. Lerchensporn, Löwenzahn, Hahnenfuss, Hundsveldchen, Storchschnabel, Habichtskraut, Bienenragwurz ...

① Pfefferminze – Sonnenhut – Ingwer – Heckenrose – Weissdorn – Johanniskraut – Hopfen – Huflattich  
Lösungen:

### Impressum

**A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten**  
Natürlich gesund leben  
November 2004, 61. Jahrgang  
Erscheint 11-mal im Jahr

**Redaktionsadresse**  
Verlag A.Vogel AG,  
Hätschen, Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
Telefon 071 335 66 66,  
v. Ausland: ++41 71 335 66 66  
E-Mail: info@verlag-avogel.ch

**Internet**  
www.verlag-avogel.ch  
www.g-n.ch

**Herausgeberin**  
Denise Vogel

**Chefredaktion:**  
Dr. rer.nat. Claudia Rawer [CR]  
c.rawer@verlag-avogel.ch

**Stellvertretung:**  
Clemens Umbricht [CU]

**Mitarbeiter dieser Ausgabe**  
Angelika Eder  
Adrian Zeller (AZ)  
Ingrid Zehnder (IZR)

**Copyright**  
by Verlag A.Vogel AG

**Satz, Lithos**  
Seelitho AG, Stachen

**Fotos**  
Bildagentur Baumann, Prisma  
Getty Images, naturganznah  
blueplanet/masterfile,  
Izabelle Rozenbaum/PhotoAlto  
Bioforce (B. Blum, A. Rhyser  
G. Langer), Thomas Enz,  
Fredy Joss, Wolfgang Jost

**Druck**  
Zollikofer AG, St. Gallen

**Papier**  
Chlorfrei gebleicht

**Jahresabonnement**  
Schweiz: CHF. 33.–  
EU: Euro 22.–  
übriges Europa: CHF 38.–  
Naher Osten, Nordafrika:  
CHF 45.– / Euro 30.50  
übrige Länder:  
CHF 48.– / Euro 32.50

**Einzelheft**  
CHF 4.90 / Euro 3.15

**Anzeigen**  
Cornelia Huber.  
Telefon 071 335 66 70

**Abonnements**  
**Verlag A.Vogel AG**  
Hätschen, Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
Telefon 071 335 66 55  
Fax 071 335 66 88  
für Deutschland und Österreich:  
Telefon 0041 71 335 66 55  
Fax 0041 71 335 66 88

Verlag A. Vogel Konstanz  
Telefon 075 33 40 35

**Abonnementszahlungen**  
Mit beilieg. Einzahlungsschein:

**In der Schweiz:**  
Postscheckkonto Nr. 90-7440-5  
Verlag A.Vogel AG, 9053 Teufen  
CREDIT SUISSE St.Gallen  
Konto-Nr. 539-420524-71  
Verlag A. Vogel AG, 9053 Teufen

**In Deutschland:**  
Postbank D-76127 Karlsruhe  
Konto-Nr. 007 008 275 6  
BLZ 66 010 075  
Verlag A.Vogel AG  
CH-9053 Teufen

**In Österreich:**  
Raiffeisenbank A-6800 Feldkirch  
Konto-Nr. 2.040.194  
BLZ 37 422  
Verlag A. Vogel AG  
CH-9053 Teufen

**Übriges Ausland:**  
Bankscheck, ausgestellt auf:  
Verlag A.Vogel AG  
CH-9053 Teufen