

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 5: Salz : weisses Gold oder weisses Gift?  
  
**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:** 23.01.2026

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





## Treff & Talk mitmachen • mitteilen • mitgestalten

### Leserforum

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](mailto: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 CHF 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

#### Briefe an die Redaktion:

Gesundheits-  
Nachrichten  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen

#### E-Mail:

[c.rawer@verlag-avogel.ch](mailto:c.rawer@verlag-avogel.ch)

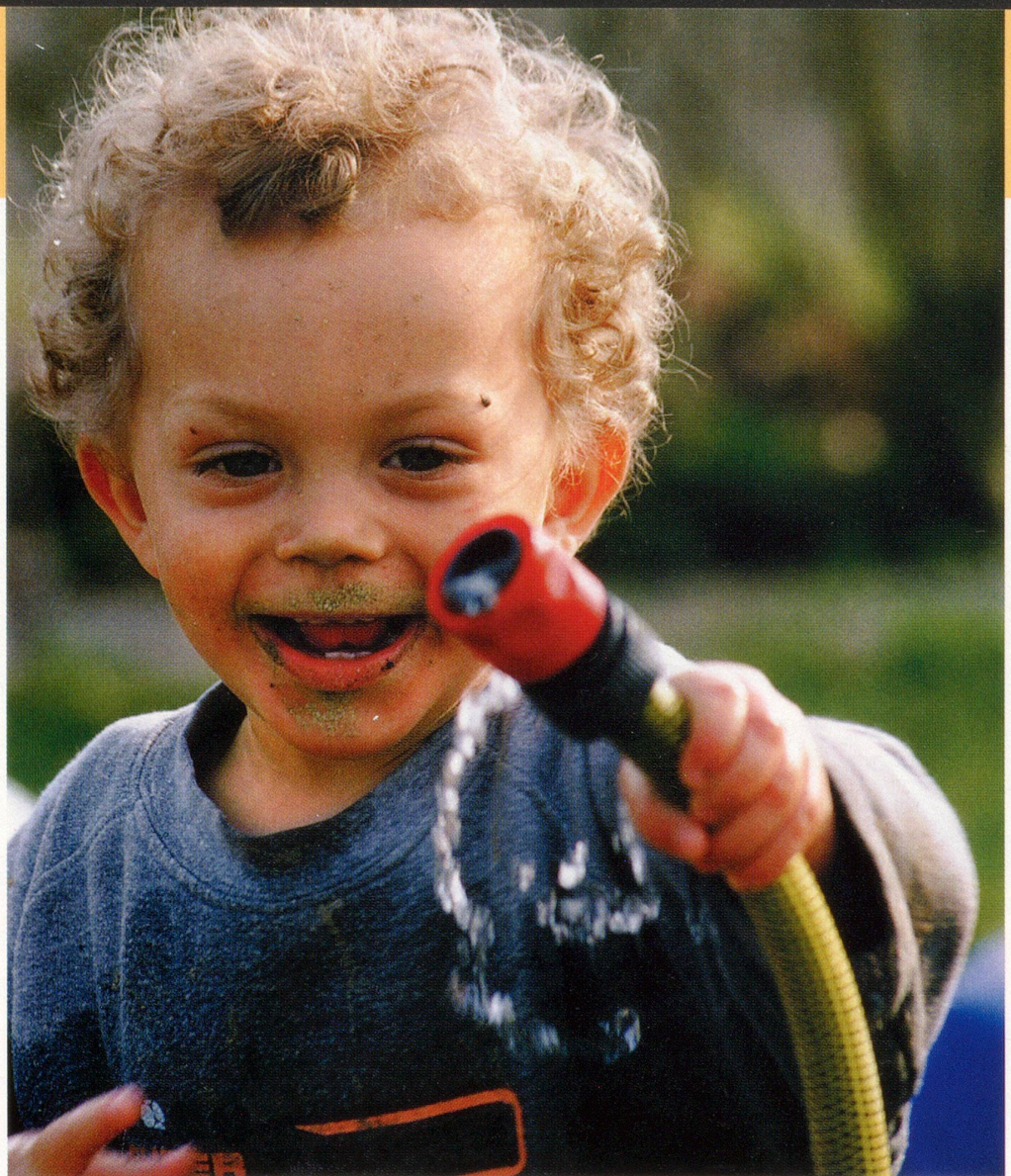
#### [www.g-n.ch](http://www.g-n.ch)

Nachrichten,  
Aktionen,  
Abo-/Buch-  
bestellungen,  
Sachregister  
1995 – 2004



**Leserforum-Galerie  
«Kinderbilder»**

Trudi Zbinden: Wasser  
ist zum Spielen da!



## Das Leserforum

### Erfahrungsberichte

#### Ständiger Tränenfluss

Frau R. M. aus Gottmadingen und Frau K. B. aus Thun wandten sich wegen dauernd tränender Augen an das Leserforum um Rat.

Frau T. L. aus Oberweningen empfiehlt hierzu spezielle Augengymnastik-Übungen. Der Verband für natürliches Heilen SVNH in Bern (Tel. 0041 (0) 31 302 4440) bietet Kurse an, um solche Übungen zu erlernen.

Auch Frau H. H. aus Birmensdorf schrieb uns: «Ganzheitliches Augentraining bietet verschiedene Möglichkeiten. Wenden

Sie sich an eine(n) Sehlehrer(in) in Ihrer Umgebung und lassen Sie sich beraten. Informationen sind unter der Internet-Adresse <[www.sehtraining.ch](http://www.sehtraining.ch)> zu bekommen.»

Frau N. S. aus Bern macht darauf aufmerksam, dass Papiertaschentücher Bleichstoffe enthalten und viele darauf allergisch reagieren. Ihr Arzt empfahl, die Papiertaschentücher wegzulassen, zusätzlich Kompressen mit Schwarztee auf die Augen zu legen und Hamamelissalbe für Lider und Augen Umgebung zu verwenden.



Frau D. F. aus Sempach kennt das Problem selbst. «Mit Schüsslersalzen hatte ich ebenfalls keinen Erfolg, aber die Behandlung bei einer klassischen Homöopathin brachte eine deutliche Linderung. Es braucht nur etwas Geduld!»

Herr U. S. aus Pfäffikon gibt den Tipp weiter, Milchprodukte, insbesondere Jogurt, zu meiden. Dies könnte manchmal der Auslöser für einen solchen Tränenfluss sein.

### Bronchienverengung

Frau I. K. aus Siegen suchte pflanzliche oder homöopathische Mittel bei akuter Atemnot.

Herr Dr. med. D. aus Coburg rät zur Einnahme folgender Homöopathika (Globuli D 30): *Echinacea angustifolia*, *Veratrum album*, *Drosera* und *Tabacum*. «In diesem Fall ist mehr als ein Präparat erforderlich. Dosierung: in der ersten Woche 3 Mal 5 Globuli nüchtern – 15 bis zwanzig Minuten vor den Mahlzeiten – einnehmen, dann nur noch jeden siebten Tag 3 Mal 5 Kügelchen.»

A. Vogel-Tipps des Gesundheitsforums sind: heisse Brustwickel mit wärmenden Kräutern wie Heublumen, Spitzwegerich und Ackerschachtelhalm oder warme Johannisölwickel und Wechselfussbäder. Auch selbstgemachter Meerrettichsirup oder Petadolex (nur in Deutschland erhältlich, von Weber & Weber) können hilfreich wirken. Zusätzlich wäre an eine Atemtherapie oder Klimaveränderung zu denken: das Reizklima der Nord- oder Ostsee sowie Höhenluft wirken wohl-tuend auf die Atemwege.

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

### Leistenbruch

Herr H. H. aus Schliengen fragte nach nicht-operativen Behandlungsmöglichkeiten für einen Leistenbruch.

Hier rät Herr Dr. med. D. zur Operation, da er keine zufriedenstellende Ergebnisse mit anderen Therapien feststellen konnte. Das Gesundheitsforum ergänzt: Auch Alfred Vogel war der Ansicht, dass ein Leistenbruch naturmedizinisch nicht oder kaum zu beeinflussen sei. Als «Übergangslösung» empfahl er allenfalls das ständige Tragen eines Bruchbandes, Sitzbäder mit Zinnkraut und Einreibungen mit Symphosan.

### Arteriitis temporalis

Frau T. H. aus Heimenhausen suchte Alternativen zu Cortison oder zusätzliche Heilmittel bei einer Entzündung der Schläfenschlagader.

Herr Dr. med. D. aus Coburg rät hier die Einnahme von folgenden homöopathischen Mitteln an: *Spongia*, *Natrium nitricum* und das Organpräparat *Vesica urinaria*, alle in der Dosierung D 30.

### Meige-Syndrom

Herr R. W. aus Bad Tölz leidet an einem Meige-Syndrom. Leider hatten sich bis Redaktionsschluss keine Leser gemeldet, die Erfahrungen mit dieser Krankheit haben. Herr Dr. D. empfiehlt hier die Einnahme von folgenden Homöopathika: *Hepar sulfuris*, *Zincum cyanatum* und *Hyoscyamus* (Globuli D 30).

## Neue Anfragen

### Niedriger Blutdruck

Frau M. Z. aus Bünzen leidet unter einem zu niedrigen Blutdruck. «Seit einigen Jahren wird das mehr und mehr zum Problem für mich. Antriebsschwäche, Schwindelanfälle, ein «dummer Kopf» und so weiter. Mein Hausarzt meint, da



**Leserforum-Galerie  
«Kinderbilder»**

Eduard Meier-Loretz:  
Endlich Frühling –  
wandern gehen oder  
doch lieber Tanz in  
den Mai?



könne man nicht viel machen. (Mein Alter: 47 Jahre). Weiss jemand aus dem Leserkreis Rat? Ich bin für jeden Tipp dankbar.»

**Inkontinenz**

Frau M. S. aus O. möchte gerne von den Lesern wissen, wer erfolgreiche Tipps gegen Harnverlust weitergeben kann.

**Tinnitus**

Frau M. S. aus Zürich schreibt: «Ich leide seit einigen Jahren an Tinnitus (pulssynchrone Ohregeräusche, Klopfen des Pulses mit Rauschen)». Wer von den Lesern kann ihr weiterhelfen?

**Schnellender Finger**

Frau E. H. aus Schömburg leidet unter einer Verdickung der Sehnen an den Fingern der rechten Hand und einem so genannten schnellenden Finger. «Betroffen ist das Mittelfinger-Endglied. Die Beschwerden sind sehr unangenehm, weil man nicht mehr richtig zugreifen kann, das Feingefühl fehlt. Die Diagnose des Orthopäden ist nur «Überlastung», einen Therapievorschlag hatte er nicht für mich.»



## Das A.Vogel Gesundheitsforum

«Ich habe ein völlig neues Gefühl der Erleichterung ... die Pflege meiner Beine hat sich wirklich gelohnt» sagte mir eine Dame aus Luzern im Februar diesen Jahres ganz entspannt am Telefon.

Was sie denn für Beschwerden gehabt, und was sie unternommen hätte, fragte ich nach. Daraufhin erzählte sie mir, dass sie bereits im Frühjahr des vergangenen Jahres unser Forum angerufen und sich nach der Adresse einer Venenklinik erkundigt habe. Zu diesem Zeitpunkt hatte sie ganz erhebliche Beschwerden: schwere Beine, entzündliche Krampfadern und vor allem grosse Schmerzen beim Gehen. Eine eventuelle Operation konnte sie allerdings erst für den folgenden Herbst planen.

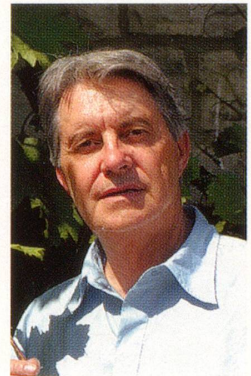
Damals hatte ich ihr geraten, in diesem Falle die verbleibende Zeit gut zu nutzen und mit einer Pflege zu beginnen, die ihre Beschwerden und Schmerzen lindern könnte. Sie solle doch drei Mal täglich zwei Aesculaforce Tabletten\* mit etwas Flüssigkeit zum Essen einnehmen, Aesculaforce Venen-Gel\* zweimal täglich dünn auftragen und leicht einmassieren, eine Wassertherapie nach Kneipp durchzuführen und Übungen, wie sie im «A.Vogel Venen-Buch» zur ganzheitlichen Vorbeugung und Behandlung beschrieben sind, regelmässig anwenden. Das Wippen von den Zehen auf die Fersen oder eine Übung, bei der man mit den Beinen im Sitzen abwechselnd ein «A» und ein «V» formt, sind beste Venengymnastik.

\* in Deutschland: nur «Venentropfen N».

Aesculaforce Tabletten und Aesculaforce Venen-Gel sind beides Frischpflanzen-Präparate aus den Samen der Rosskastanie und enthalten Aescin, einen natürlichen Wirkstoff, der die Spannkraft der Venenwände verbessert.

Heute, also ein knappes Jahr später, wollte die Dame mir nun mitteilen, dass sie auf diese Therapie so gut angesprochen habe, dass sie vorerst von einer Operation absehen könne – und das sei ein unbeschreibliches gutes Gefühl.

Auch für mich sind solche Erfahrungen eine Quelle der Ermunterung und spornen an, weiterhin im Sinne von Alfred Vogel nach einfachen und hilfreichen Methoden zum Wohle des Mitmenschen zu forschen.



In dieser Rubrik begegnen Sie den Experten am Telefon des Gesundheitsforums – dieses Mal Lukas Herzig.

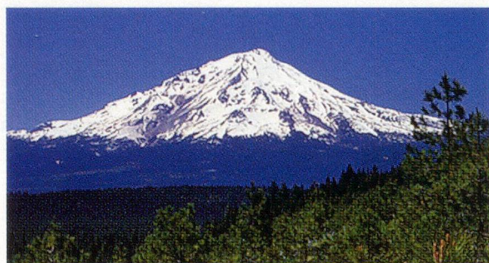


## GN-Leser sind «gefragte Leute»!

**GN-Leserinnen und Leser sind immer etwas Besonderes. Wir suchen jetzt die ganz Besonderen unter Ihnen. Bitte melden – wir sind sehr gespannt auf Sie!**

Wir wissen schon, dass unsere Leser oft besondere Interessen haben oder spannenden Hobbies nachgehen und sogar in Amerika und Slowenien die deutschsprachigen «Gesundheits-Nachrichten» gelesen werden. Nun möchten wir mehr darüber erfahren.

Sind Sie vielleicht – oder kennen Sie – die älteste GN-Leserin? Hatte Ihre Familie die «Gesundheits-Nachrichten» schon abonniert, als Sie auf die Welt kamen? Welche Familie hat die meisten Kinder oder Enkel?



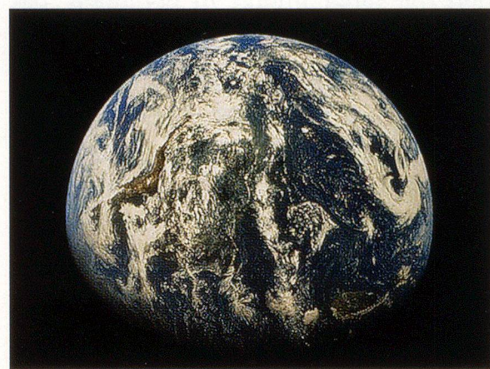
Wo innerhalb von Europa lebt unser «südlichster» Leser – im Tessin oder in Spanien? Kommt die «östlichste» Leserin aus Österreich oder aus einem ganz anderen Land? Wir haben auch Abonnenten in Amerika, Ecuador oder Südafrika – sind Sie die Leserin, der Leser, die am weitesten weg wohnen? Wir möchten die Weltkugel gerne mit ganz vielen Punkten versehen. Vielleicht liegt Ihr Zuhause aber auch 3000 Meter hoch oder auf einer Insel?

Haben Sie einen seltenen Beruf oder ein ausgefallenes Hobby – sind Sie Austernzüchterin, Almbauer, Zichorienspezialist oder Zugvogelberingerin? Vielleicht gibt

es einen Leuchtturmwärter unter unseren Lesern, Unterwasserfotografen oder sogar eine Spitzenklöpplerin?



Uns «besondere Eigenschaften» zu überlegen, hat uns schon viel Spass gemacht. Vielleicht aber haben Sie noch bessere Ideen, was GN-Leser «besonders» macht? Wir freuen uns auf alle Ihre Zuschriften!



**Gerne möchten wir aus einer Auswahl Ihrer Beiträge in loser Folge kleine Leserportraits veröffentlichen. Bitte senden Sie Ihre Zuschrift – wenn möglich mit einem Bild – an die Redaktion Gesundheits-Nachrichten, Postfach 63, CH 9053 Teufen oder per E-Mail an: [c.rawer@verlag-avogel.ch](mailto:c.rawer@verlag-avogel.ch).**





# Leserbriefe

## Immer der Nase nach: Bärlauch GN 3/2005

Der Bärlauch-Artikel hat mir sehr gut gefallen und mich auch dazu angeregt, dieses Jahr endlich einmal zu den Eberbacher Bärlauchtagen zu fahren.

Eins möchte ich aber noch anmerken: Bärlauch-Pesto ist kühl und dunkel gelagert ohne Probleme ein Jahr haltbar – die einzige mir bisher bekannte Variante, Bärlauch länger zu konservieren. (Unser Lieblingsrezept: 150 g Bärlauch, 50 g gerösteter Sesam, 10 g Salz, 150 ml Olivenöl. Sesam, Salz und Olivenöl mischen, kleingehackten Bärlauch zugeben (Salz löst sich jetzt erst). Das Pesto in heiss ausgespülte Gläschen füllen und mit etwas Olivenöl überschichten.)

Wir haben erst vor kurzem unser letztes Glas aufgemacht, da fällt das Warten auf den Frühling nicht ganz so schwer.  
Jürgen Lorenzen, Ostfildern

## Gesundheits-Nachrichten ab 1968

Schon seit Mitte 1968 bin ich Leser der «Gesundheits-Nachrichten» und habe auch sämtliche Nummern gesammelt. Da ich nun als Drogist in den Ruhestand getreten bin, muss ich ein bisschen Platz schaffen! Vielleicht haben andere Leser Interesse an meiner Sammlung, die ich gratis abgeben würde. Diese können sich gerne bei mir melden.

Klaus Walther, Bern  
(Anschrift und Telefonnummer von Herrn Walther sind bei der Redaktion zu erfragen).

## Impressum

**A. Vogel Gesundheits-Nachrichten**  
Natürlich gesund leben  
Mai 2005, 62. Jahrgang  
Erscheint 11-mal im Jahr

**Redaktionsadresse**  
Verlag A.Vogel AG,  
Hätschen, Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
Telefon 071 335 66 66,  
v. Ausland: 0041 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**  
Bernd Görner  
Maria Habich  
Michael Horvath  
Christine Weiner  
Ingrid Zehnder

**Copyright**  
by Verlag A.Vogel AG

**Satz, Lithos**  
Seelitho AG, Stachen

**Fotos**  
Bildagentur Baumann, Corbis  
Fotos-Direkt, Getty Images  
Keystone, Prisma  
Bioforce [B. Blum, A. Ryser,  
G. Langer], T. Enz, M. Horvath  
M. Hug, W. Jost, U. Schmidlin  
F. Tschirky, A. Walter, R. Vetter

**Druck**  
Zollikofer AG, St. Gallen

**Papier**  
Chlorfrei gebleicht

**Jahresabonnement**  
Schweiz: Fr. 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  
c.huber@verlag-avogel.ch

**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  
IBAN DE40 6601 0075 0070 0827 56  
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