

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 6: Ist Ihr Herz manchmal müde?

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: 23.02.2026

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



Treff & Talk mitmachen • mitteilen • mitgestalten

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 – 2004

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

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



Leserforum-Galerie «Kinderbilder»

Elisabeth Lohe: Rosas
Badkleid ist doch
noch etwas zu gross!

Das Leserforum

Erfahrungsberichte

Jucken unter der Vorhaut

Frau D. W. aus D. fragte die Leser, ob ihnen ein Mittel gegen dieses unangenehme Phänomen bekannt sei.

Herr U. S. aus T. hatte – kurz nach der Prostata-Operation – auf einer Deutschland-Fahrt ebenfalls solche Probleme. «Machte halt bei einer Apotheke und bekam, freundlicherweise ohne Rezept, eine Tube Tyrosur-Gel (von Egelhard, Wirkstoff

Tyrothricin. Nicht in der Schweiz erhältlich). Die Wirkung war rasch und gut.»

Karpaltunnelsyndrom

Frau H. R. aus Neusäss suchte nach Möglichkeiten, das Taubheitsgefühl in beiden Händen ohne Operation zu lindern.

Das tibetische Arzneimittel Padma 28 (nur in CH, in Apotheken und Drogerien) hat Frau G. C. aus Schlieren geholfen.

«Auch das Tragen von Handmanschetten nachts (Sanitätsgeschäft oder Drogerie) ist sehr gut.»

Frau E. F. aus Winterthur ist in ihrer Gesundheitspraxis aufgefallen, dass es sich nicht in allen Fällen um ein echtes Karpaltunnelsyndrom handeln muss. «Ähnliche Beschwerden können auch bei starken Nacken-/Schulterverspannungen entstehen, die aber gut mit Massagen und Akupressur gelöst werden können. Unterstützend empfehle ich meist die Einnahme von Schüsslersalz Nr. 7 (Magnesium), Einreiben des A.Vogel-Rheuma-Gels im Nacken- und Schulterbereich und an den Händen und tägliche – vorsichtige – Dehnübungen. Sobald die Verspannungen abgebaut sind, ist ein muskelstärkendes Training sinnvoll.»

Tennisellenbogen

Frau M. v. R. aus Kestenholz suchte Rat für ihren Schwiegersohn, der unter einem Tennisarm leidet.

Frau H. W. aus Herrenschwanden hat mit Beinwell schon ihrem Mann und einer Nachbarin geholfen. «Den Ellenbogen den ganzen Tag mit frischen, zerquetschten Beinwellblättern umwickeln. Zusätzlich A. Vogel Echinaforce-Tropfen zur Stärkung des Immunsystems einnehmen. Im Winter kann man auch eine Beinwellwurzel-Tinktur für Massagen und äussere Anwendungen benutzen.»

Herr R. M. aus Dulliken weist darauf hin: «Zuerst muss der Schmerz weg – mit A. Vogel Rheuma-Gel, Eispackungen oder herkömmlichen chemischen Cremes wie Voltaren sowie mit Ultraschalltherapie.

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.

Später sollten leichte Dehn- und Kräftigungsübungen gemacht werden.»

Hoher Cholesterinwert

Frau M. P. aus Reute suchte nach Alternativen zur Medikamenteneinnahme bei zu hohem Cholesterinspiegel.

Frau M. P. aus Ansbach hatte Erfolg mit dem Rezept, jeden Tag ein Scheibchen frischen Ingwer zu kauen bzw. Ingwer als Tee zu trinken.

Herr H. S. aus Affoltern empfiehlt Artischockenblättertée und Teufelskrallentabletten. «Seit gut einem Jahr ist mein Cholesterinspiegel optimal.»

Herr R. V. aus Walterswil gibt einen Rat, den seine Frau bereits ausprobiert hat: «Jeden Morgen vor dem Frühstück vier Kaffeelöffel Haferkleie (das Produkt der Fa. Holle verlangen) in etwas Milch zu sich nehmen. Seit etwa zwei Jahren sind die Cholesterinwerte meiner Frau bei ärztlichen Kontrollen immer gut.»

Frau H. L. aus Lyssach empfiehlt als natürliches Mittel auch Ehrenpreis-Tee.

Schmerzen nach Überkronung

Frau H. F. aus L. wird von Schmerzen geplagt, nachdem zwei Schneidezähne überkront wurden.

Herr O. C. aus Wetzikon rät, einen ganzheitlich arbeitenden Zahnarzt aufzusuchen. «Es gibt in der Schweiz nämlich 114 davon! Nachzulesen unter www.dentavit.ch, im Unterprogramm GZM-Menü Zahnarzt-Suche anklicken.»

Nagelpilze

Probleme mit Pilzinfektionen an den Zehennägeln veranlassten Frau M. S. aus Zürich und Frau I. G. aus D., sich ans Leserforum zu wenden.

Frau E. J. aus Linden hat gute Erfahrungen mit Teebaumöl gemacht. «Anfangs jeden Tag, dann einmal in der Woche den Nagel bestreichen. Öl möglichst auch unter den Nagel bringen, dabei



Leserforum-Galerie «Kinderbilder»

Rös Brunner: Im heißen Juli 1942 war ich gerade eineinhalb Jahre alt ...

aufgeweichtes, krankes Material gut entfernen.» Auch Frau I. W. K. aus Kürten empfiehlt neben strenger Hygiene das Teebaumöl: «Viel Geduld ist notwendig. Aber es gelingt.»

Herr A. W. gibt einen Tipp aus seiner Drogerie weiter: «Ratanhia-Mundwasser (Weleda) täglich ein bis zwei Mal auftragen und einmassieren. Wirkt Wunder!»

Neue Anfragen

Chronische Rückenprobleme

Herr R. M. aus Dulliken schreibt uns: «Ich leide seit einiger Zeit an Rückenproblemen, bei denen alle Therapien von

Physiotherapie über Chiropraktik und Akupressur bis zu Thermalbädern und Cremes ohne Erfolg waren. Ich war Leistungssportler und kann nun meinen Beruf als Spieler und Trainer nicht mehr ausüben. Wer weiss einen Rat oder kennt eine gute Adresse?»

Granulome an den Ohrläppchen

Frau E. K. aus Samstagern fragt: «Bei meiner 14-jährigen Tochter haben sich vor ein paar Jahren so genannte keloide Granulome (Zysten) an den Ohrringlöchern gebildet. Wie bekommt sie die – ohne Operation – weg? Sie möchte so gerne wieder Ohrringe tragen!»

Das A.Vogel Gesundheitsforum

Wieder so ein Tag! Man - oder in diesem Falle frau - wacht schon mit einem Ziehen im Unterleib auf und hat Lust zu streiten. Mit wem ist eigentlich egal - ganz schlecht für den, dem man als erstes begegnet.

Im Laufe des Tages nehmen die Schmerzen zu. Wenn man Glück hat, kann man die Arbeit im Sitzen machen und sich mit einem guten Schafgarbentee über Wasser halten. Am Abend hat man dann nur noch einen Gedanken: die Beine hoch, eine Wärmflasche auf den Bauch und entspannen. Aber dann kommt der treusorgende Ehemann nach Hause und hat nichts Besseres zu äussern als: «Du hast es gut, kannst einfach so daliegen und nichts tun.»

Das war dann endgültig zu viel - jetzt ist alles ausser Kontrolle, und der Haussegen hängt schief. Da sich der arme Mann nicht erklären kann, was auf einmal mit seiner sonst so sanften Frau los ist, kommt zum Schluss nur noch eins in Frage: «Hast wohl wieder deine Tage?» Jetzt kann er nur noch schauen, dass er unter irgendeinem Vorwand das Kampffeld verlässt - er hat keine Chance.

So geht es vielen Frauen jeden Monat, und sie fühlen sich der Situation ziemlich ausgeliefert. Am Telefon hören wir sehr häufig: «Was kann ich machen? Ich bin innerlich so gereizt, habe Kopfschmerzen, Bauchschmerzen und manchmal tut sogar der Rücken weh. Ich bin einfach nicht mehr ich selbst. So oft habe ich das schon meiner Familie zu erklären versucht, aber sie verstehen es nicht. So kommt es jeden Monat zum gleichen Spiel. Muss das denn so sein?»

Nein, das muss es nicht. Glücklicherweise gibt es verschiedene Möglichkei-

ten, die Situation ein wenig zu entspannen. Wie Alfred Vogel immer sagte: «Die Natur hat uns alles gegeben ... ». Warum vertrauen wir nicht darauf?

Manche quälen sich zwei Tage, manche eine Woche. Schmerzmittel wollen die wenigsten nehmen, aber mit einer phytotherapeutischen oder homöopathischen Behandlung kann Erleichterung erreicht werden. So helfen Extrakte des Mönchspfeffers bei Wassereinlagerungen und Brustspannen. Die Traubensilberkerze lindert Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen, Johanniskraut hat stimmungsaufhellende Wirkungen. Baldrian wirkt tagsüber gegen Reizbarkeit und fördert nachts den Schlaf. Mit Bauchwickeln oder Bauchwachsungen können wir ebenfalls positiven Einfluss nehmen. Frauentees helfen zu entspannen und zu entkrampfen.

An diesen Tagen sollten Sie auf Kaffee verzichten und viel Obst und Gemüse essen. Als Fette sind Öle wie Leinöl oder Weizenkeimöl zu bevorzugen. Bei Heiss-hunger auf Süßes greifen Sie auf Schokolade mit einem Kakaogehalt von mindestens 70 Prozent zurück.

Kürzlich rief eine junge Frau an und berichtete uns ganz stolz, dass sich ihre Beschwerden sehr gebessert hätten und sie vor allem nicht mehr so reizbar sei. Frau B. hatte seit drei Monaten «Menstruasan» (nicht in D) genommen, die Ernährungsvorschläge beherzigt und auf Kaffee verzichtet. «Es hat eine Zeit gebraucht, aber jetzt bin ich vollends zufrieden - und erst mein Mann!» sagte sie lachend.

Das freut auch uns, und wir sind sicher, auch für andere eine ähnlich gute Lösung zu finden.

Gabriela Schnüchel



In dieser Rubrik begegnen Sie den Experten am Telefon des Gesundheitsforums - dieses Mal der Heilpraktikerin Gabriela Schnüchel.

50 Jahre Echinaforce: Tag der offenen Tür in Roggwil

Am 2. und 3. Juli dieses Jahres ist es soweit: In Roggwil TG findet die grosse Jubiläumsfeier «50 Jahre Echinaforce» statt. Kommen auch Sie zu diesem Gesundheitsfest!



Echinaforce, das bekannteste Naturheilmittel von A. Vogel, wird dieses Jahr 50 Jahre jung. Dies nimmt A. Vogel/Bioforce zum Anlass für ein Dankeschön an alle Freunde von A. Vogel. Sie sind herzlich eingeladen zum «Tag der offenen Tür» am 2. und 3. Juli 2005, von 10 bis 17 Uhr, mit einem vielfältigen Programm:

- Betriebsrundgang durch die Bioforce
- Führungen durch den Heilkräutereinsatz
- Festwirtschaft
- zwei Tipizelte mit verschiedenen Veranstaltungen
- Degustationsbar
- Ausstellung «50 Jahre erkältungsfrei dank A. Vogel Echinaforce»
- Attraktionen für Gross und Klein
- Spezielles Kinderprogramm
- und vieles mehr

Kommen auch Sie nach Roggwil! Mehr über «50 Jahre A. Vogel Echinaforce» und das gesamte Programm finden Sie ab Mitte Juni 2005 auf den Internet-Seiten unter www.avogel.ch.



50 Jahre erkältungsfrei

Auf einer seiner zahlreichen Reisen durch Nordamerika lernte Alfred Vogel Mitte der fünfziger Jahre Black Elk, den Häuptling der Sioux-Indianer, kennen. Beim Gedankenaustausch über die Natur

und den Einfluss von Sitten und Gebräuchen auf die Gesundheit entstand eine enge Freundschaft. Am Ende der Reise schenkte Black Elk Alfred Vogel Samen des Roten Sonnenhutes, die dieser in die Schweiz mitnahm und kultivierte. Seither werden die Pflanzen für A. Vogel Echinaforce® biologisch angebaut und inner-



halb von 24 Stunden frisch verarbeitet, um die wertvollen Wirkstoffe zur natürlichen Bekämpfung von Erkältungskrankheiten und zur Stärkung der Abwehrkräfte zu erhalten.

• cu

Tageskurs Frau-Sein Leserbriefe

Mädchenjahre, Pubertät und Wechseljahre gehören als wichtige Abschnitte zum Leben jeder Frau. Diese Phasen werden von jeder anders erlebt und bieten Herausforderungen, aber auch die Chance, sich neu zu orientieren. Es lohnt sich, den jeweils neuen Abschnitt bewusst anzugehen und aktiv zu gestalten. Wir zeigen Ihnen, welche Heilkräuter die Natur für die Frau bereithält, welche naturheilkundlichen Anwendungen und Therapien hilfreich sind, welche Nahrungsmittel einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität haben. Lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten kennen, die die Natur Frauen bietet.

7. Juli 2005, 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr,
A. Vogel Gesundheitszentrum Teufen,
Auskunft und Anmeldung unter:
Tel. (0041) (0)71 335 66 11, Fax (0041)
(0)71 335 66 12. Kurskosten: CHF 180.-,
A. Vogel AktivClub-Mitglieder CHF 150.-

Watsu, GN 1/2005

Ihr Artikel «Eintauchen und Wegschweben» liess in mir spontan den Wunsch aufkommen, diese Methode kennenzulernen. Die drei Sitzungen in Bern habe ich als ein grosses Geschenk des Lebens mit nach Hause genommen. Die Watsu-Methode bringt uns auf wunderbare Weise uns selbst wieder näher und ermöglicht so ohne Medikamente, ohne Schmerzen eine Aktivierung der eigenen Kräfte zur Gesundung, zur Entspannung und zur Lebensfreude. Ich möchte Ihnen danken für Ihr Augenmerk auf Methoden, die abseits der Schulmedizin auf sanfte, persönlich bezogene Weise sich dem Menschen zu dessen Genesung hinwenden – und möchte anderen Mut machen, sich dieser Methode mit vollem Vertrauen zuzuwenden.

I. Schulze, Riegsee-Hagen

Impressum

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

Redaktionsadresse
Verlag A.Vogel AG,
Hätschen, Postfach 63
CH-9053 Teufen
Telefon (0041) (0)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
Maria Habich
Petra Horat Gutmann
Jo Marty
Dr. H. Staffelbach

Copyright
by Verlag A.Vogel AG

Satz, Lithos
Seelitho AG, Stachen

Fotos
Bokelberg, Getty Images,
Medicalpicture, Zefa Blueplanet
Bioforce (B. Blum, A. Ryser,
G. Langer), T. Enz,
W. Jost, Dr. H. Staffelbach,
C. Rawer, H. Suter

Druck
Zollikofer AG, St. Gallen

Papier
Chlorfrei gebleicht

Jahresabonnement
Schweiz: Fr. 33.80 inkl. MwSt.–
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