

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 7-8: Verstopfung : muss das sein?  
  
**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:** 29.01.2026

**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»

Giovanna Pola-Triacca: Schwimmen hält auch Babys kühl und fit – aber nur mit dem richtigen Sonnenschutz!



## Das Leserforum

### Erfahrungsberichte

#### Niedriger Blutdruck

Frau M. Z. aus Bünzen macht ihr niedriger Blutdruck zu schaffen, der zu Antriebsschwäche und Schwindelanfällen führt.

Frau B. S. schreibt per E-Mail: «Mir hat eine alte Kneippianerin empfohlen, starken schwarzen Kaffee ohne Milch oder Rahm zu trinken.»

Herr P. H. aus Krattigen empfiehlt hochdosiertes Vitamin C sowie die Urtinktur Glycyrrhiza glabra (Süßholz), zwei Mal 30 Tropfen pro Tag.

#### Tinnitus

Frau M. S. aus Zürich leidet seit einigen Jahren an einem quälenden Tinnitus.

Herr W. G. aus Hunzenschwil hatte sich schon fast damit abgefunden, dass gegen die Ohrgeräusche nichts zu machen sei, als er Hilfe beim Chiropraktiker fand. «Es kann nämlich auch an der

Halswirbelsäule liegen. Zuerst machte er Röntgenaufnahmen, dann ging's los mit der Behandlung. Etwa nach zwei Monaten waren die Beschwerden weg.»

Frau M. M. erwähnt in ihrer E-Mail, dass ihr ein Buch sehr geholfen habe: «Tinnitus-Hilfe» von Bernhard Kellerhals und Regula Zogg aus dem Karger Verlag. Außerdem kann ich sehr empfehlen, das australische Musikinstrument Didgeridoo zu hören oder, besser noch, selbst zu spielen.»

Herr P. H. aus Krattigen gibt auch zum Thema Tinnitus eine Empfehlung für ein pflanzliches Mittel ab: «Urtinktur Cimicifuga und/oder Vinca minor, zwei Mal 30 Tropfen am Tag.»

#### Schnellender Finger

Frau E. H. aus Schömberg fragte die Leser wegen eines so genannten schnellenden Fingers um Rat.

Frau A. G. aus Grabs schreibt dazu: «Ich hatte vor etwa zwei Jahren schnellende Daumen an beiden Händen. Die habe ich morgens mit kaltem Seifenwasser fest und tüchtig massiert, und Welch Wunder, mehr als zwei Mal musste ich das gar nicht machen. Die Daumen waren wieder normal und sind auch so geblieben.»

### **Helicobacter pylori (Nachtrag zu GN 4/05)**

Herr R. S. aus Bern wollte gerne wissen, was man – nach einer erfolglosen Kur mit Antibiotika – gegen seine Magenerkrankung tun kann.

Frau H. K. teilt mit: «Ich hatte mit diesem Bakterium ein Jahr lang zu kämpfen. Zwei Kuren mit Antibiotika brachten ebenfalls keine Hilfe. Dann schlug mein Arzt vor, ein Wismutpräparat anzuwenden, wie man das früher getan hat. Das führte schliesslich zum Erfolg, und ich bin sehr dankbar. Eine Magenspiegelung erbrachte den Beweis, dass das Bakterium ausgeräumt ist.»

Auch Herr K. M., Heilpraktiker aus Duisburg, empfiehlt Wismut, nämlich in Form des homöopathischen Komplexmittels Bismutum (z. B. von der Firma Kattwiga). «Dreimal täglich zwei Tabletten, zwei Monate lang. Dann dürfte das Problem behoben sein.»

Frau M. U. aus Zürich hat gute Erfahrungen mit einem weiteren Wismutpräparat gemacht, nämlich mit «Angass» der Fa. Medice (Wirkstoff: basisches Wismutnitrat). «Mir haben eine grosse und eine kleine Packung dieses Medikaments geholfen, das Übel zu beheben.»

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.

### **Inkontinenz**

Zur Anfrage wegen Harnverlustes sind bis Redaktionsschluss keine Erfahrungsberichte eingetroffen.

### **Neue Anfragen**

#### **Zehenfehlstellung Hallux valgus**

Frau M. I. sucht nach Behandlungsmöglichkeiten für ihren grossen Zeh. «In meiner 25-jährigen Kollektion der «Gesundheitsnachrichten» fand ich den Rat, den Zeh morgens und abends mit Zitronensaft einzureiben, was ich seit heute angefangen habe. Aus der Juli-Nummer 2001 erfuhr ich noch, dass die Beschwerden nach einer Operation am besten nachliessen. Aber vielleicht kennt jemand ein gutes Hausmittel, das die Operation verhindern oder zumindest hinausschieben könnte?»

#### **Tracheobronchiales Kollapssyndrom**

Frau B. F. aus Wernigerode schreibt uns: «Ich habe ein grosses Problem, weil meine Krankheit selten auftritt. Bei einer Operation wurden Luftröhre und Hauptbronchien verstärkt. Jetzt helfen mir Hustenmedikamente und Inhalationen bei einer akuten Bronchitis. Danach aber spreche ich vom «Kollapshusten»: die Bronchien sind frei, trotzdem hört der Husten oft monatelang nicht auf. Asthma-Medikamente erweisen sich als wenig wirksam. Ich wäre für jeden Tipp dankbar, wie ich diesen Husten stillen kann.»

### **Natürlicher Insektenschutz**

Frau A. N. aus Niederlinsbach fragt die Leser nach Insektenschutz für Mensch und Tier. «Unser Sohn reitet viel durch die Wälder und möchte ein wirksames Mittel für das Pferd. Bisher angewandte Sprays boten zu wenig Schutz. Wer kennt



**Leserforum-Galerie  
«Kinderbilder»**

Monica Hadorn: Nik ist so stolz auf die neue Sonnenbrille und den schicken Hut!

eine natürliche Methode und kann einen guten Tipp vermitteln?»

**Entzündung der Achillessehne**

Frau L. M aus Aschaffenburg hat bereits viele erfolglose Behandlungen ihrer Achillessehnenentzündung hinter sich. «Ich habe drei Orthopäden konsultiert und bin nur mit Schmerzmitteln (Volatren) behandelt worden. Lymphdrüsentherapie, Fussreflexzonen-Massage, Behandlung mit Vitamin C und E, Braunhirse und Erdmandeln haben keinen nenenswerten Effekt gehabt. Der Physiotherapeut hat durch die Triggertherapie (18 Anwendungen) eine Linderung erreicht, aber leider nicht auf Dauer. Meine ganze Hoffnung setzte ich nun auf das Leserforum.»

## **Leserbriefe**

**Schnelle Wirkung bei Parodontitis**  
GN 04/05, Gute Zähne, schlechte Zähne

Gerade als das Aprilheft herauskam, hatte ich mit einer Parodontitis zu kämpfen. Alles rund um einen Backenzahn berührungsempfindlich, das Zahnfleisch tat weh. Ich ging notfallmäßig zum Zahnarzt, es wurde danach kaum besser. Dann las ich ihren Artikel und besorgte mir Echinacea-Tropfen und Rosskastanien-Urtinktur. Mit Echinacea habe ich die entzündeten Stellen betupft und den Mund immer mit Rosskastanientinktur gespült. Nach ein paar Tagen war die Entzündung weg, und jetzt bin ich völlig schmerzfrei. Noch nie hat etwas so schnell und nachhaltig gewirkt!

Judith Herbeck, Männedorf

## Sommerrätsel

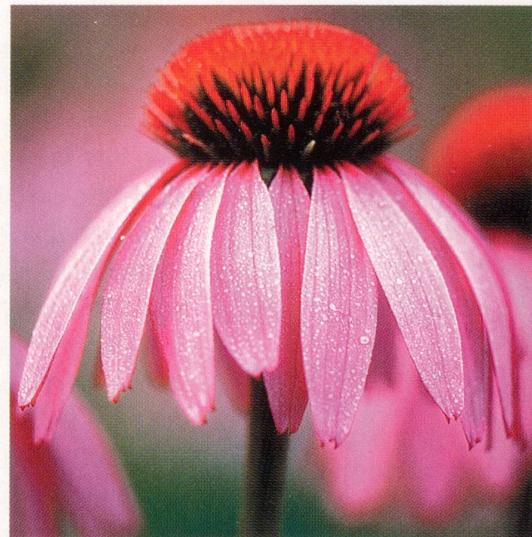
**Rätseln Sie weiter mit beim spannenden Sommerrätsel (1. Teil: im Juni, 2. Teil: diese Ausgabe). Schreiben Sie die gesamte Lösung auf die Karte am Heftende dieser Ausgabe und senden Sie sie uns!**

Zu gewinnen sind über fünfzig tolle Preise: vom Wellness-Wochenende im Gesundheitszentrum Rickatschwende und schönen Schals mit Echinacea-Muster und Bijoux-Bordüre über hochwertige Bio-Weine der Weinhandlung am Küferweg bis zu Naturkosmetik von Dr. Hauschka, A. Vogel Müesli und A. Vogel Audio-CDs.

## Suchen Sie Ihr Bild!

Am 2. und 3. Juli findet in Roggwil die grosse Jubiläumsfeier «50 Jahre Echinaforce» statt. Auf diesem Fest werden auch Schnapschüsse der Besucher gemacht. Diese Fotos finden Sie auf der neuen Homepage im Internet unter [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch).

Erkennen Sie sich selbst wieder? Dann melden Sie sich per E-Mail bei Clemens Umbricht: [c.umbricht@verlag-avogel.ch](mailto:c.umbricht@verlag-avogel.ch). Eine kleine Überraschung wartet auf Sie!



A. Vogel-Kräuter-Gemüse-Meersalz	▼	Halbton portug. Stadt	10	▼	prüfende Besichtigung	Schwimmvögel	betagt werden	▼	▼	1. Frau Jakobs Alpental im Kt. GR	Ehe-symbol	▼	Aufgussgetränk
Helden-gedichte	►				antike Schiffe Viereck							1	
Baum des Jahres 2005	►	8											weibl. Vorname
Zch. f. Brom Schlan-gen	►		ital: Land Abk. f. Teilnehmer					11	Abk. f. Gnade				Berg-Wohl-verleih
A. Vogel-Milchserum-Konzentrat	►			9		US-Präsident † '04 Kampfbahn						5	
frz: Bogen		Abk. f. e. Bibeltteil Abk. f. courant			Fürwort wüst, leer				frz: Sinn	zch. f. Radon Paradies-garten			
	►	2	Geliebte des Zeus Abk. f. Samstag			früh. türk. Anrede		4	ital. Stadt frz: Eisen				Abk. CH-Kanton
Frieden stifteten	wert-loses Zeug	►				3	Rüst-kammer			Abk. f. Elektro-kardiogramm			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11			

## Das A.Vogel Gesundheitsforum



In dieser Rubrik begegnen Sie den Experten am Telefon des Gesundheitsforums – dieses Mal der Apothekerin Ingrid Langer.

Es war das letzte Klingeln des Gesundheitstelefons an einem Freitag Nachmittag kurz vor dem Wochenende. Ein Herr rief aus seinem Ferienquartier in den Bergen an. Er litt an Beschwerden, die viele von uns kennen: Schweres Atmen, Beklemmungsgefühl, verbunden mit aufkommender Angst.

Jetzt war Handeln angesagt. Mir war ein kurzes, intensives und gezieltes Abfragen der Beschwerden ganz wichtig, um eine Notfallsituation erkennen oder ausschliessen zu können.

Der Anrufer war kurz vor seinen Ferien in einer grossen Gesundheitsvorsorge-Untersuchung gewesen. Sein Herz, und dem galt meine Sorge, war vom Arzt für gesund befunden worden.

Was haben Wanderer nun eventuell in der Rucksack-Apotheke, was ihnen in einer solchen Situation helfen könnte? Meist nicht allzu viel. Viele haben neben Verbandmaterial Notfalltropfen und Traubenzucker bei sich. In diesem Falle aber hatte, was für ein Glück, die Begleiterin unseres Ratsuchenden unsere Weissdorntropfen, «Crataegisan» von A. Vogel bei sich.

So empfahl ich dem Herrn, 30 bis 40 Weissdorntropfen entweder mit ein wenig Quellwasser verdünnt oder auch unverdünnt einzunehmen. Die Tropfen sollte er eine Weile im Mund behalten, um so über die Mundschleimhaut eine schnellere Resorption zu erreichen.

Zusätzlich schlug ich vor, eine Handvoll der Tropfen auf dem Brustkorb zu verteilen, einer Herzsalbe gleich. Gezielt sollte er versuchen, mit einem zischenden Laut auszuatmen, um sich so von dem entstandenen Luftüberschuss in der Lunge

zu befreien und ruhig wieder einzutauen, um sich zu entspannen.

Der Herr versprach, den Notarzt aufzusuchen, falls sich keine Besserung einstellen würde. Zur Sicherheit tauschten wir unsere Handy-Nummern aus. Ich wollte mich vergewissern, wie es unserem Patienten ging.

Kaum war ich zu Hause, klingelte mein Telefon: Dem Wanderer ging es besser. Die Weissdorntropfen hatten seine Beschwerden behoben. Auch wenn er ein gesundes Herz hatte, waren sie durch eine schwierige Föhnwetterlage, die Klimaveränderung und die Höhenwanderung ausgelöst worden.

Weissdorn hat die Eigenschaft, die Herzkranzgefäße weiter zu stellen, so dass der Herzmuskel besser durchblutet werden kann. Durch die verbesserte Herzarbeit wird zugleich ein schwankender Blutdruck reguliert.

Nach seinen Ferien liess sich unser Wanderer zur Sicherheit noch einmal von seinem Arzt kontrollieren, mit dem wunderbaren Ergebnis «Ende gut – alles gut».

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin, und Ihnen, lieber Leser, eine immer gute Gesundheit!

• Ingrid Langer

# Kräuterwelt und lustvolle Wellnessküche



**Kochkurse der besonderen Art: Erleben Sie die geheimnisvolle Welt der Kräuter im A.Vogel AktivClub in Teufen. Lernen Sie namhafte Schweizer Küchenchefs persönlich kennen und kochen Sie gemeinsam mit ihnen verführerisch-köstliche Wellnessrezepte.**

Auf dem Sinnesparcours erleben Sie die Kräuter durch Tasten, Sehen, Riechen und Schmecken. Sie erfahren alles über ihre kulinarischen und heilenden Eigenschaften. Der Erlebnispfad informiert über biologische Anbauweise, Remo Vetter verrät Ihnen seine besten Tipps beim Gärtnern. Der Poesieweg entführt Sie in die Welt der Ruhe, Gelassenheit und Schönheit mit und durch Kräuter und Heilpflanzen.

**Kurs 1 mit Vreni Giger**, Köchin des Jahres 2003 und 17 «Gault & Millau»-Punkte, Frances und Remo Vetter:  
Sonntag, 21. August 2005, 9 Uhr 30 bis ca. 20 Uhr im A. Vogel Gesundheitszen-

trum Teufen und im Restaurant Jägerhof St. Gallen.

**Kurs 2 mit August Minikus** (16 «Gault & Millau»-Punkte), F. und R. Vetter:  
Montag, 29. August 2005, 9 Uhr 30 bis ca. 20 Uhr im A. Vogel Gesundheitszentrum Teufen und in Arbon.

**Kurs 3 mit Bernhard Bühlmann** (17 «Gault & Millau»-Punkte), Frances und Remo Vetter:

Samstag, 3. September 2005, 13 Uhr bis ca. 20 Uhr im Restaurant Bacchus in der Pinte in Dättwil.

Preis pro Person jeweils 220 CHF inklusive leichtem Lunch und Abendessen in den Restaurants.

Teilnehmerzahl: maximal 12 Personen.

Auskunft und Anmeldung bei:  
Remo Vetter  
Tel. (0041) (0)71 335 66 11  
E-Mail: r.vetter@avogel-aktivclub.ch

Informationen über diese und weitere Kurse finden Sie auch im Internet auf der neuen Homepage: [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

## Impressum

A. Vogel Gesundheits-Nachrichten  
Natürlich gesund leben  
Juli/August 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](mailto:info@verlag-avogel.ch)

**Internet**  
[www.verlag-avogel.ch](http://www.verlag-avogel.ch)  
[www.g-n.ch](http://www.g-n.ch)

**Herausgeberin**  
Denise Vogel

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

**Stellvertretung:**  
Clemens Umbricht (CU)

**Mitarbeiter dieser Ausgabe**  
Maria Habich  
Sabine Joss  
Christine Weiner  
Adrian Zeller

**Copyright**  
by Verlag A.Vogel AG

**Satz, Lithos**  
Seelitho AG, Stachen

**Fotos**

Adpic Bildagentur  
Fotoagentur Baumann  
NaturGanzNah, Stockfood

Bioforce (B. Blum, A. Ryser,  
G. Langerl), T. Enz

W. Jost, Dr. R. Spohn

M. Strgulec, H. Suter

**Zeichnungen**

R. Wyss

**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