

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 9: Heilpflanzen bei PMS

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: 24.02.2026

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

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

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»**

Vreni Röcker: Isabelle malt so gerne! Diesmal hat sie sogar Papas Erlaubnis.

Das Leserforum

Erfahrungsberichte

Niedriger Blutdruck (Nachtrag zu GN 5/05)

Frau M. Z. aus Bünzen leidet unter niedrigem Blutdruck. Dr. med. H. C. aus Emsdetten teilt hierzu mehrere Ratschläge mit. «Nach dem Aufstehen die Füsse mit einem Rosmarinöl einreiben, dazu öfters die Sohlen mit einem so genannten Weihs-Roller rollen (Fa. Weihs in DE-

89233 Burlafingen). Morgens und mittags je zwei Tabletten Kalium phosphoricum comp. (Fa. Weleda). Bei Hypotonie aber auch das Blutbild beachten, mitunter liegen Anämien vor!»

Inkontinenz (Nachtrag zu GN 5/05)

Frau M. S. aus O. fragte nach Tipps gegen Harnverlust.

Frau H. aus Deutschland gab den Rat, sich an die Frauenklinik in Frauenfeld zu wenden. Diese hat ein spezielles Zentrum für Blasenbeschwerden (Frauenklinik Frauenfeld, Spital Thurgau AG, CH-8501 Frauenfeld) und sei sehr gut.

Frau D. E. aus Zweisimmen hat Beckenbodentraining – vom Arzt verschrieben – geholfen. «Jedes Mal drei einfache Übungen – das besserte die Sache sofort. Ich muss aber täglich ein wenig üben, sonst warnt mich die Blase!»

Tinnitus

(Nachtrag zu GN 5/05)

Frau M. S. suchte den Rat unserer Leser, da sie seit einigen Jahren an Ohrgeräuschen leidet.

Dr. med. H. C. aus Emsdetten schreibt dazu: «Immer wieder bewährt hat sich der Ginkgo Komplex der Fa. Ceres. Er besteht aus 600 mg Ginkgo Urtinktur und 400 mg Dryopteris herba D30. Diese Kombination ist ein spezifisches Mittel gegen Durchblutungs- und Funktionsstörungen des Innenohres. Dosierung: drei Mal täglich 5 Tropfen.»

Chronische Rückenprobleme

Herr R. M. aus Dulliken plagt sich mit ständigen Rückenproblemen.

Frau S. S. aus Grenchen empfiehlt eine Therapie nach der Methode Dorn. Zusätzlich verweist sie auf die Behandlungsmethoden von Dr. W. Packi (siehe auch diese GN-Ausgabe).

Herr K. B. aus Salez hat viele Therapien ohne Erfolg hinter sich. «Aber mit Zilgrei (www.zilgrei.com) und heute mit

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.

Humankomplexologie (www.humankomplexologie.de) bin ich ohne Medikamente schmerzfrei geworden. Zwei wunderschöne Methoden, die Hilfe zur Selbsthilfe bieten.»

Herr U. D. aus Wiesbaden schlägt vor, sich an einen erfahrenen Neurochirurgen zu wenden. Ein ihm bekannter Arzt in Bad Homburg führt in solchen Fällen sehr sorgfältig vorbereitete Operationen durch.

Herr L. S. aus Biel empfiehlt eine Korrektur des obersten Halswirbels «nach der neuen Methode von R.-C. Schümperli bei einem von ihm ausgebildeten Therapeuten – eine sehr sanfte Methode. Achtung: nicht zu verwechseln mit Atlaslogie!»

Granulome an den Ohrläppchen

Frau E. K. aus Samstagern fragte nach, was man gegen die keloiden Granulome an den Ohrringlöchern ihrer 14-jährigen Tochter tun könne.

Herr Dr. med. M. D. aus Coburg rät hier zum Einsatz folgender homöopathischer Mittel: «Acidum phosphoricum, Crocus und das Organpräparat Pleura (erhältlich von Staufen-Pharma): eine Woche lang 3 Mal 5 Kugelchen nüchtern 15 bis 30 Minuten vor den Mahlzeiten einnehmen. Ab der zweiten Woche 3 Mal 5 Kugelchen jeden siebten Tag.»

Neue Anfragen

Wiederkehrende Heiserkeit

Bei Herrn G. H. aus Friedrichshafen tritt immer wieder Heiserkeit mit erhöhter Stimmlage und reduzierter Stimmstärke auf: «... ohne dass ich erkältet bin oder zu wenig trinke. Umfangreiche fachärztliche Untersuchungen einschliesslich Röntgen und CT des Verlaufes des Nervus recurrens zwecks Tumorkontrolle brachten keine Klärung. Wer kann helfen?»

Leserforum-Galerie «Kinderbilder»

Bruni Döbler: Riesen-durst! Enkel Yannis löscht ihn gesund mit Brunnenwasser.



Hühneraugen an den Ballen

Frau G. H. aus Dorum fragt die Leser nach Erfahrungen mit der Behandlung von Hühneraugen. «Sie sind unter den Füßen, an den Ballen. Bis jetzt hat nichts geholfen. Ich wäre sehr dankbar für gute Hinweise.»

Beinkrämpfe beim Liegen

Frau K. M. aus Vidon leidet seit längerer Zeit an heftigen Beinkrämpfen, wenn sie im Bett liegt. «Tagsüber ist alles gut. Schon vieles habe ich erfolglos ausprobiert, darum bitte ich bei Mitleserinnen und -lesern um Rat.»

Fieberkrämpfe beim Kleinkind

Frau H. M. aus Quilpue (Chile) schreibt an das Leserforum: «Meine eineinhalbjährige Tochter leidet an Fieberkrämpfen. Es passiert nicht erst bei sehr hohem Fieber, sondern wenn die Temperatur plötzlich ansteigt. Manchmal hat sie schon einen Krampf, bevor ich überhaupt merke, dass sie Fieber hat. Sie hat ein Antikrampfmittel verschrieben bekommen, welches

aber keine Wirkung zeigt. Das Elektroenzephalogramm ist normal. Keine Epilepsie vorhanden. Ich weiß zwar, dass diese Krämpfe sich auswachsen und keine bleibenden Schäden hinterlassen, jedoch belasten sie mich psychisch enorm. Wer weiß einen Rat?»

Hauterkrankungen

Frau T. Ö. aus Ditzingen wundert sich darüber, dass bei ihr mit 77 Jahren plötzlich Hautkrankheiten auftreten. «Seit einigen Wochen habe ich eine starke Schuppenflechte am Kopf und am rechten Unterarm – laut Hautarzt – eine Stelle mit Neurodermitis.

Der Arzt meinte, das sei vererbt. Aber weder Eltern noch Grosseltern hatten bis zu ihrem Tod eine dieser Krankheiten. Auch ich hatte bisher nie darunter zu leiden. Der Hautarzt verschrieb mir eine cortisonhaltige Salbe und ein Shampoo mit einer Steinkohleerde-Lösung. Ich bitte Sie nun aber ganz herzlich um Hinweise, welche Naturheilmittel mir eventuell helfen könnten.»

Unkraut für die Leserforum-Galerie

Fast ein Jahr lang haben wir nun über drollige, urkomische oder einfach nur niedliche Kinderbilder geschmunzelt und gelacht. Für Ihre Beiträge, liebe Leserinnen und Leser, herzlichen Dank!
Für das nächste Jahr suchen wir nun Ihre schönsten Bilder von oft weniger geliebten Pflanzen.

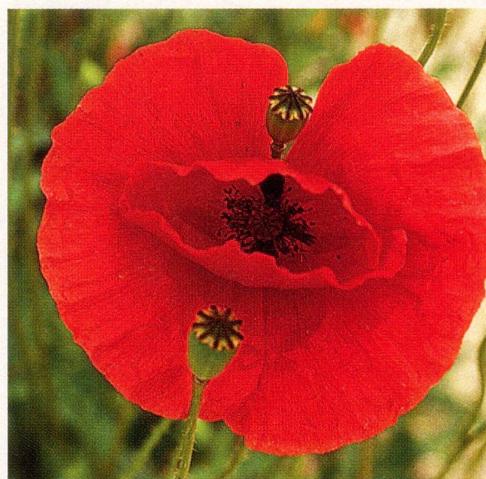
Dem Bauern sind sie ein Dorn im Auge, dem Gärtner ungeliebte Konkurrenten für Blumen und Gemüse, für viele etwas, an dem man achtlos vorübergeht. Aber was wir so unfreundlich als «Un-Kraut» bezeichnen, hat oft seinen ganz eigenen Reiz.

Unter dem Motto «Verbogene Schönheiten» bitten wir Sie also, uns attraktive und stimmungsvolle Bilder von Giersch, Klatschmohn, Kornrade, Ackerwinde, Vogelmiere, Kornblume, Disteln und Co. – möglichst Querformate! – zu schicken.

Bitte versehen Sie jedes einzelne Bild oder Dia mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse. (Vorsicht: Filzstift auf Fotopapier schmiert und verdirbt das darunterliegende Bild.) Wenn Sie einen an Sie selbst adressierten Umschlag beifügen, bekommen Sie Ihre Aufnahmen nach der Auswertung zurück.

Für die 22 ausgewählten Beiträge zur

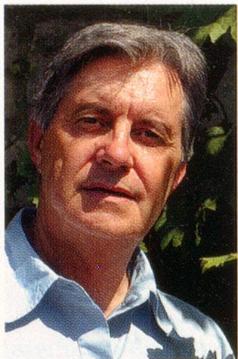
Leserforum-Galerie 2006 erhalten die Gewinner ein Anerkennungshonorar von 80 Franken bzw. 50 Euro.



Wir freuen uns schon jetzt auf ein gutes Unkrautjahr. Als kleines Dankeschön für Ihre Mühe verlosen wir unter allen Einsendern 25 attraktive Pflanzen-Kalender 2006.

Bitte senden Sie
Ihre Bilder
bis zum
31. 10. 2005
an diese Adresse:
Verlag A. Vogel
Leserforum-Galerie
Postfach 63
CH-9053 Teufen

Das A.Vogel Gesundheitsforum



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

Ein junger Sportler, begeisterter Surfer, hatte regelmässig im beginnenden Herbst mit einer Blasenentzündung (Cystitis) zu kämpfen und war beim Urologen sozusagen als «Dauerpatient» registriert. In den meisten Fällen sind für eine solche Erkrankung Bakterien verantwortlich, die durch die Harnröhre in die Blase aufsteigen. In der Folge entzündet sich die Schleimhaut der Blase.

Die kältere Wassertemperatur kann natürlich einen engagierten Surfer nicht davon abhalten, seinen geliebten Sport auszuüben, doch das Risiko einer weiteren Blasenentzündung steigt jedes Mal mit der kühleren Jahreszeit. Der Arzt gab ihm regelmässig ein Antibiotikum, das durchaus gegen die Entzündung wirksam war.

Durch seine Eltern lernte er aber die «Gesundheits-Nachrichten» kennen und wandte sich ans Gesundheitsforum mit der Frage: «Kann ich denn nicht auch vorbeugend etwas tun, damit es nicht jedes Jahr wieder zu einer Blasenentzündung kommt?»

Mein Rat: Rechtzeitig, also ab August oder September, 3 Mal täglich 10 Tropfen Echinaforce und 10 Tropfen Nephrosolid* in reichlich Wasser oder Nierentee vor den Mahlzeiten einnehmen. So viel Wasser oder Tee wie möglich zu trinken, ist eine der wichtigsten Massnahmen bei einer Blasenentzündung. Gute Pflanzen, Früchte und Kräuter für einen Nierentee sind Birkenblätter, Zinnkraut, Fenchelfrüchte, Hauhechelwurzel, Javateeblätter, Goldrutenkraut und Bärentraubenzweige.

Der junge Mann hatte vor drei Jahren angerufen. Kürzlich meldete er sich wieder: «Nie mehr wieder hatte ich Probleme mit einer Blasenentzündung!» Die Freude am Surfen sei noch intensiver, und er bedankte sich für die, wie er sagte, ausgezeichneten Naturheilmittel. Jederzeit können Sie sich von unserem Team beraten lassen. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

• Lukas Herzig

* in D: A. Vogel Goldrutentropfen

Gesundheits-Erlebnistag im September

Wieder ein Gesundheits-Erlebnistag «Aktiv gegen Rheuma» in Roggwil: dieses Mal am Mittwoch, 21. September 2005. Marlène Weber und ihr Team zeigen Ihnen eine Fülle von natürlichen Massnahmen gegen Rheuma. Gesunde Ernährung und natürliche Heil- und Vorsorge-Massnahmen stehen im Zentrum. Der Erlebnistag beginnt mit einem «A.Vogel Frühstück». Neben einem Referat von Frau Dr. Caroline Segert über die

verschiedenen Facetten von Rheuma erleben Sie den A. Vogel Gesundheitsweg, einen Betriebsrundgang, die Tinkturenherstellung und eine Produkte-Degustation.

Kursdauer: 9.40 bis 17 Uhr.

Kosten: CHF 95.00 (inkl. Frühstück, Mittagessen und Gutschein über CHF 5.00, der bei einem Einkauf im A. Vogel-Shop eingelöst werden kann).

Anmeldung und
Auskünfte:
Bioforce AG
Marlene Weber
Postfach 76
CH-9325 Roggwil
Tel. (0041) (0) 71
454 62 42

Gartenfreuden in Teufen

A.Vogel AktivClub

Im Juni trafen sich GN-Leserinnen und -Leser und Mitglieder des A. Vogel Aktiv-Clubs bei zwei Tageskursen «Learning by doing». Auf meinem Rundgang durch den A. Vogel Schaugarten erzähle ich meinen Gästen von Heilpflanzen und Kü-



chenkräutern, von Hügelbeeten und der Kraft der Natur (Bild oben).

«Das Leben mit, in und von der Natur kann nicht besser zusammengefasst werden. Es war für mich einmalig, dabei sein zu dürfen», so ein Teilnehmer. Mit

am wichtigsten war das «Selbermachen»: gut gelaunt und mit Begeisterung pflückten und zerkleinerten die Gäste Kräuter, hantierten mit dem Mörser und filtrierten schliesslich ihre eigene Tinktur (Bilder rechts).

Zum Abschluss bekamen sie noch eine kleine Einführung ins «Nordic Walking» durch Trainerin Claudia Lattmann. Obwohl das schon recht flott ging, gilt: «Die Langsamkeit, fern ab von allem Stress, ist das Grösste hier in Teufen.» Eine Teilnehmerin fasst den Tag so zusammen: «All meine Sinne wurden angeregt, bei dieser sehr eindrücklichen Umgebung, der Tinkturherstellung, dem Sinnesparcours und den faszinierenden Ausführungen rund um die Natur» und eine zweite fügt hinzu: «Ein Seminartag in Teufen ist jedes Jahr eine wundervolle Entspannung für mich. Diese Tage möchte ich nicht missen.»

• Remo Vetter



Impressum

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

Redaktionsadresse
Verlag A.Vogel AG,
Hätschen, Postfach 63
CH-9053 Teufen
Telefon (0041) 071 335 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
Olga Chudovska
Maria Habich
Petra Horat Gutmann
Christine Weiner

Copyright
by Verlag A.Vogel AG

Satz, Lithos
Seelitho AG, Stachen

Fotos
Adpic, Bokelberg
Bildagentur Baumann
Corbis, Getty Images, Prisma
Isabelle Rozenbaum/PhotoAlto
Archiv Rogner Bad Blumau
Bioforce (B. Blum, A. Ryser,
G. Langerl, T. Enz, W. Jost,
Prof. W. Larcher, Dr. R. Spohn
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