

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 10: Wunderbarer Bambus

**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

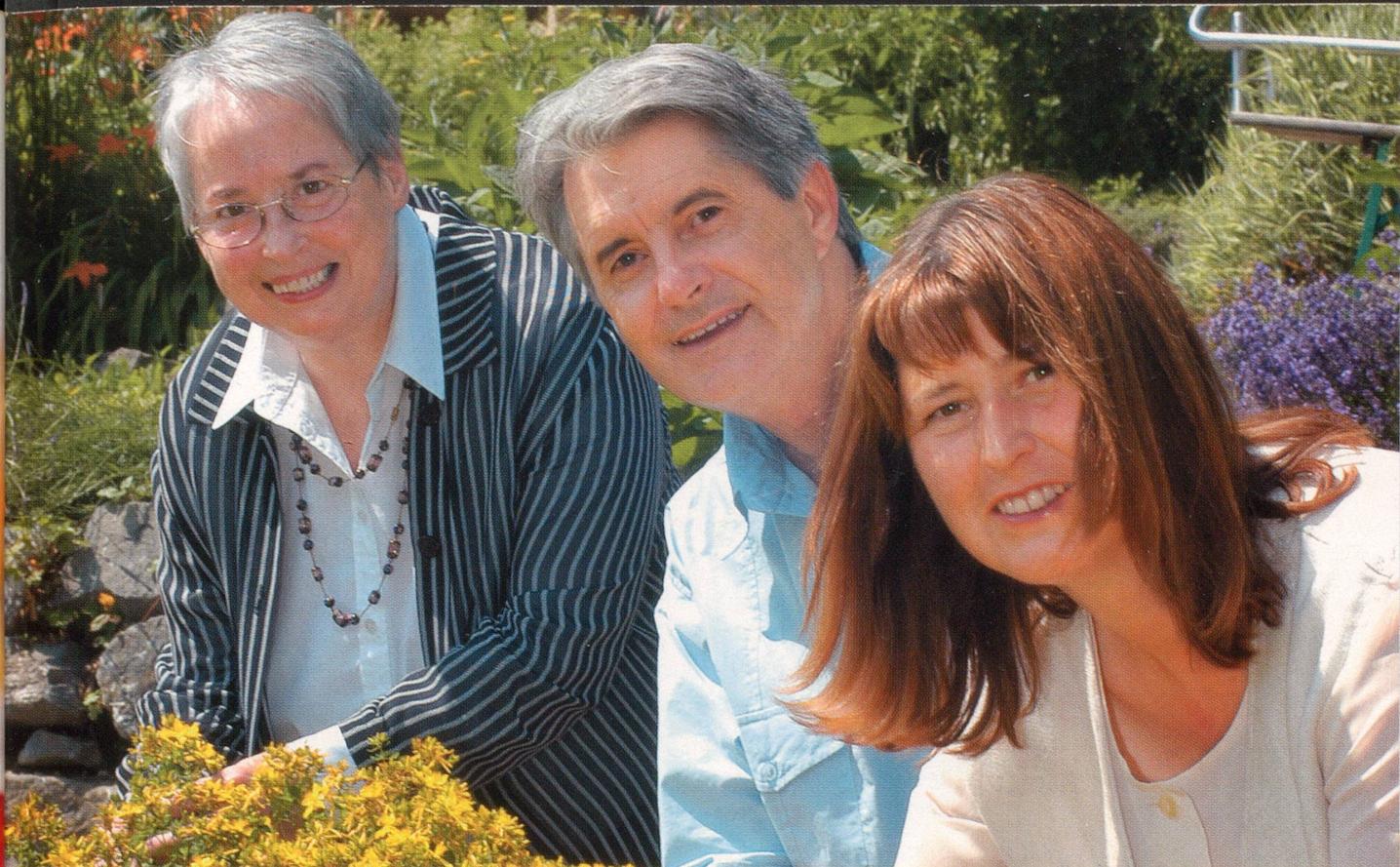
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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](mailto:info@gesundheitsforum.ch)

### 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

### 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»**

R. Aeberhard-Angerville: Martina hat schon mit einem Jahr Musik im Blut!



## Das Leserforum

### Erfahrungsberichte

#### **Zehenfehlstellung Hallux valgus**

Frau M. I. aus Granges fragte die Leser nach Hausmitteln, die eine Operation bei Hallux valgus verhindern oder zumindest hinausschieben könnten.

Frau E. C. aus Zurzach schreibt uns dazu: «Nach Spritzen vom Arzt gegen die Entzündung und den Schmerz hatte ich lange Zeit Ruhe. Als plötzlich alles wieder von vorne anfing, kam gerade das A. Vogel Rheuma-Gel auf den Markt. Und

siehe da: Die Wirkung war super! Also: Ausprobieren kostet nicht viel.»

Frau E. W. aus Wetzikon empfiehlt ebenso wie Frau B. W. (per E-Mail) das Buch «Gut zu Fuss ein Leben lang» von Dr. med. Christian Larsen. «Tägliche gezielte Übungen bewirkten bei mir eine enorme Verbesserung.»

Ein weiterer Literaturtipp kommt von Frau G. F. aus Zürich, die mit der kompetenten Behandlung in einer von der

Krankenkasse anerkannten «Ashi-Praxis» gute Erfahrungen gemacht hat. Der Ratgeber von Shanti C. Wetzel heisst «Feet-Reading». Informationen bekommt man auch im Internet unter: [www.feet-reading.ch](http://www.feet-reading.ch).

Frau R. L. aus Volketswil entnahm dem Büchlein «Gesundes Wissen» von Hans-peter Horsch ein Rezept: «Man braucht 100 Gramm Haselwurzkraut mit Wurzeln und 100 Gramm Schachtelhalm. Eine Handvoll dieser Mischung mit einem Liter Wasser aufkochen und fünf Minuten auf kleinem Feuer kochen lassen. Zusätzliche fünf Minuten ziehen lassen, absieben und den Sud für ein Fussbad – so heiss wie möglich – verwenden. Bade-dauer 15 Minuten.»

Anmerkung des Gesundheitsforums: Haselwurzkraut (chinesische Aristolochia) enthält Pflanzensäuren, die als gesundheitsschädigend gelten. Daher wurden verschiedene Nahrungsergänzungsmittel, Tees und Drogen vom Markt genommen. Haselwurzkraut sollte auf jeden Fall nur äusserlich angewendet werden!

### Tracheobronchiales Kollapssyndrom

Frau B. F. aus Wernigerode leidet unter einem quälenden Husten. Bei ihrer recht seltenen Erkrankung tritt trotz freier Bronchien ein monatelang andauernder Hustenreiz auf, der auch auf Asthma-Medikamente kaum anspricht.

Herr Dr. med. M. D. aus Coburg rät, drei Mal täglich eine Tasse Tee aus folgender Kräutermischung zu trinken: 20 Gramm Fenchel, 20 Gramm Ehrenpreis und 30 Gramm Spitzwegerich.

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.

Frau G. B. aus Zofingen haben pflanzliche und homöopathische Mittel geholfen: Umckaloabo, also die südafrikanische Pelargonienwurzel, sowie Roth's RKT classic Tropfen (beides erhältlich in Apotheken).

### Natürlicher Insekenschutz

Frau A. N. aus Niederlinsbach suchte natürliche und wirksame Insekenschutzmittel für Ross und Reiter.

Frau U. Z. aus Zürich, selbst Reiterin, hat ein Produkt entdeckt, mit dem sie sehr zufrieden ist: Ekzoderm-Salbe von Nordic Medica (erhältlich bei Hauptner). «Diese Salbe mit ätherischen Ölen, ohne chemische Zusatzstoffe, verhindert und pflegt hauptsächlich Sommerekzem. Ich habe jedoch bemerkt, dass nach der Anwendung die Insekten Abstand hielten. Ich reibe mein Pferd an den empfindlichen Stellen (Kopf, Bauch, zwischen den Beinen) gut ein. Man kann die Salbe auch in einem Schüttelbecher mit Wasser verdünnen und in eine Sprayflasche umfüllen, um grössere Flächen zu behandeln. Seither habe ich keine Insektenstiche mehr gesehen.»

Frau A. V. aus Adlikon empfiehlt Niem-Öl, das in der ayurvedischen Medizin zum Schutz von Mensch und Tier angewendet wird. Das Öl hat allerdings einen recht markanten, knoblauchartigen Geruch.

### Entzündung der Achillessehne

Frau L. M. aus Aschaffenburg setzte nach erfolglosen Behandlungen ihrer Achillessehnenentzündung ihre Hoffnung auf Ratschläge aus dem Leserforum.

Hier empfiehlt Herr Dr. med. M. D. aus Coburg die homöopathischen Mittel Olivenöl Globuli D30, Borax Globuli D30 und Plumbum acetiicum (Staufen-Pharma). Das Gesundheitsforum rät zusätzlich, bei Achillessehnen-Entzündungen Schuhe zu tragen, die an der Ferse festen Halt geben – also keine «Schlappen». Die



#### Leserforum-Galerie «Kinderbilder»

Jessica Baral: Bei Nils Oliver, 2 Wochen alt, müssen Sie sich die Gitarre einfach dazudenken ...

A. Vogel-Produkte Rheuma-Gel und Symphosan (letzteres als Umschlag) helfen gegen Schmerzen und die Entzündung. Entlastung können auch MBT-Schuhe (Massai-Barfuss-Technik-Schuhe) bringen, die es in spezialisierten Schuhgeschäften gibt. Wichtig ist jedoch, in einem Einführungskurs durch ausgebildetes Personal das richtige Gehen in diesen Schuhen zu erlernen.

leicht haben Ihre Leser/innen einen guten Rat?»

#### Lipome

Frau T. M. aus Dulliken sucht Tipps zur Vorbeugung und Behandlung von Lipomen (gutartige Tumoren des Fettgewebes, d. Red.). «Ich hatte schon drei Mal eines. Diese Lipome mussten jeweils operiert werden.»

#### Schmerzen nach Gürtelrose

Frau A. F. aus D. hatte vor vier Jahren eine Gürtelrose. Nun wird sie von immer wiederkehrenden, sehr unangenehmen Schmerzen geplagt, die sich wie Messerstiche anfühlen. «Auch eine Akupunktur-Behandlung konnte nicht helfen. Wer weiss einen guten Rat?»

#### Restless Legs-Syndrom

Herr O. M. aus Triberg fragt an: «Seit einiger Zeit leide ich am Syndrom der unruhigen Beine. Hat jemand Erfahrung mit natürlichen Behandlungsmethoden?»

Die Mitarbeiterinnen des Gesundheitsforums bitten nochmals, in E-Mails Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse anzugeben. Die schriftlichen Antworten anderer Leser können Ihnen sonst nicht per Post weitergeleitet werden.

## Neue Anfragen

### Splitternde Fingernägel

Frau K. K. aus Siegburg hat Probleme mit ihren Fingernägeln. «Sie sehen im vorderen Bereich aus wie Blätterteig. Dadurch brechen oft auch Teile weg, manchmal so tief, dass ich sie nicht mehr feilen kann. Genommen habe ich seit Jahren Kieselerde, Biotin, Graphites. Mein Hautarzt sagt, es läge am Kontakt zu Reinigungsmitteln. Doch arbeite ich im Haushalt nur mit Gummihandschuhen. Viel-

# Das A.Vogel Gesundheitsforum

Es erreichte uns ein Anruf von einer sehr aufgeregten jungen Frau: «Tun Sie bitte etwas, mein Mann und ich können nicht mehr! Mein Sohn lässt uns seit Tagen nicht mehr schlafen und ist auch tagsüber ständig am quengeln ...»

Auf meine etwas erstaunte Nachfrage hin erzählte sie mir dann folgende Geschichte:

«Er ist total verschnupft, aus der Nase kommt aber nichts heraus. Auf den Ohren hat er starken Druck, er sagt, er hat Watte darin. Ich habe alles versucht, nichts hilft ihm. Jetzt will er mein Nasenspray von A.Vogel benutzen, es steht auf meinem Nachttisch, aber das geht doch nicht, oder?»

Ich versuchte, Frau M. zu beruhigen und erklärte ihr, dass nichts dagegen spricht, wenn ihr Sohn das Stirnhöhlenspray\* benutzt. Es ist ein Spray auf homöopathischer Basis und belastet keineswegs die Schleimhäute. Zusätzlich empfahl ich Influaforce Grippe-Tropfen\*, ein homöopathisches Komplexmittel, da das Kind nach der Beschreibung seiner Mutter ein wenig «grippig» war und auch leichte Temperatur hatte.

Ausserdem riet ich ihr, ihrem Sohn tagsüber Lindenblütentee, wenn möglich, mit einem Teelöffel Molkosan, und vorzugsweise leichte Kost wie Bouillon, Gemüse und Obst zu geben. Ein beruhigendes Fussbad am Abend wirkt sich positiv auf die Nasenschleimhaut aus und fördert zudem den Schlaf. Etwas beruhigt, versprach Frau M., sich bald wieder zu melden.

Eine Woche später erzählte sie dann begeistert davon, dass es ihrem Sohn schon nach einem Tag sehr viel besser ging. Jetzt war sie auch in der Lage, mit Humor auf die Lage zurückzublicken: Das Schönste dabei sei ja gewesen, dass der Junge dem Stirnhöhlenspray mehr Vertrauen schenkte als den Tipps seiner Oma, die ihm eine andere «Medizin» zum Ausprobieren mitbrachte. «Der Bub sagte zur Oma: <Das Spray ist das einzige, was geholfen hat, aber Mama wollte es mir ja nicht geben!>»

Am Beratungstelefon merkt man, dass es so langsam wieder herbstlich wird. Es erreichen uns viele Anrufe mit der Bitte, doch ein paar Vorschläge bezüglich Vorbeugung zu machen. Nun: Wichtig ist es, unser Immunsystem zu trainieren, das heisst, es muss in der Lage sein, sich unterschiedlichsten Reizen von kalt bis warm zu stellen, ohne dass man sofort eine Erkältung oder Husten bekommt. Achten können wir auf gute Luftfeuchtigkeit in unseren Räumen, indem wir Wasserbecken aufstellen und des öfteren lüften. Beugen Sie vor mit kalten Waschungen und kühlen Duschen, das härtet ab. Als Pflanzentinkturen eignen sich Echinaforce, bei fiebrigen Infekten auch Influaforce\*.

Bleiben Sie gesund! Wir helfen Ihnen dabei und sind gerne für Sie da, wenn Sie einen Rat brauchen. Ich wünsche Ihnen einen nicht allzu stürmischen Herbst

Gabriela Schnückel

\* in Deutschland nicht erhältlich



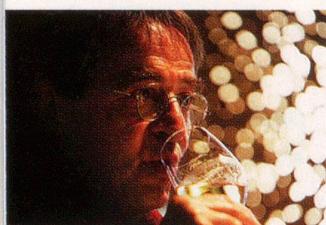
In dieser Rubrik begegnen Sie den Expertinnen und Experten am Telefon des Gesundheitsforums – dieses Mal der Heilpraktikerin Gabriela Schnückel.



A.Vogel AktivClub

## Kräuterwelt und lustvolle Wellnessküche

Schnuppern ...  
arbeiten ...  
geniessen!



Für diesen Sommer hatten wir uns vorgenommen, Sie nicht nur in die geheimnisvolle Welt der Kräuter zu entführen, sondern die üppige Pracht des Teufener Gartens auch praktisch zu verwenden – gemeinsam mit Schweizer Spitzenköchen.

Der erste Kochkurs mit der bekannten Köchin Vreni Giger war schnell ausgebucht – und am

21. August war es dann so weit. Am Vormittag wurden im Teufener Garten Kräuter vorgestellt und anschliessend geerntet, von

Ananassalbei bis Zitronenthymian, von Estragon bis Rosmarin. Wie uns Frau Giger sagte, kocht sie ausgesprochen gern mit Kräutern – aber nur dann, wenn sie ganz frisch sind.

Mich hat es natürlich besonders gefreut, dass auch meine Gedanken zu den «Ein- und Ansichten eines faulen Gärtners» grossen Anklang fanden.

Am Nachmittag ging es in Vreni Gigers Küche. Die 13-köpfige Gruppe teilte sich in mehrere Teams auf – und nun wurde Gemüse geschnitten, Koriander gezupft, virtuos mit Pfannen hantiert. Gemüse- und Fischfonds wurden unter

Frau Gigers fachkundiger Anleitung selbst gemacht, Teig für Ravioli zubereitet und Halbfrorenes präpariert. «Das Kochen in der Gruppe war lehrreich und lustbetont», fand ein Guest. «Ein Tag in einer Profiküche – und das so locker und unkompliziert» freute sich ein weiterer. «Eine Augenweide, und ein Genuss für Geist und Körper»,

konstatierte eine Teilnehmerin.

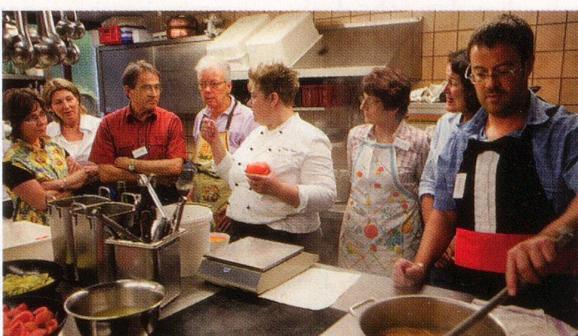
Jede Gruppe servierte und präsentierte ihre Speisen, und alle gemeinsam genossen

(unter anderem) Peperoni-Terrine, Ravioli mit Schweizer (!) Trüffeln, Felsenfilets und «Beerenauslese», gefroren mit Jogurt und Rahm. Frau Giger präsentierte zu jedem Gang einen ausgewählten Wein.

Wir freuen uns nun noch mehr auf die nächsten Veranstaltungen mit Kräuterwelt und Küchenerlebnissen.

«Dies war mein erster Kräuter- und Kochkurs. Meine Erwartungen wurden in allen Punkten übertroffen», so der abschliessende Kommentar eines Teilnehmers. Macht das nicht neugierig?

• Remo Vetter



## Tageskurse «Fit in den Winter»

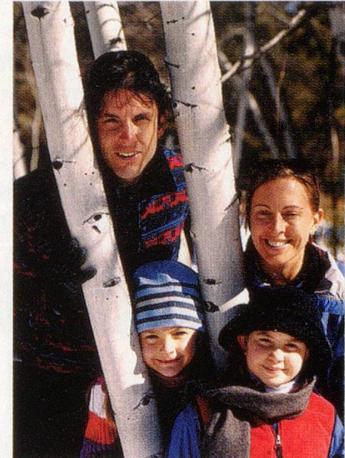
Wenn es draussen kalt und in den Räumen (zu) trocken ist, wenn uns Nässe, Kälte, Schnee und Nebel herausfordern, dann müssen wir uns oft geschlagen geben. Erkältungen, Schnupfen, grippale Infekte, Gemütsverstimmungen – jeder hat seine Schwachpunkte, die ihm im Winter auf irgendeine Weise zu schaffen machen.

Im Tageskurs «Fit in den Winter» vermitteln Ihnen die Fachleute von A.Vogel, wie Sie Ihr Immunsystem stärken können. Zwar stellt die kalte Jahreszeit unsere Abwehrkräfte auf eine harte Probe, doch sie bietet auch ruhige und besinnliche Momente. Es kommt darauf an, dass wir unseren Körper pflegen und uns richtig, mit vitaminreicher und leichter Kost, ernähren.

Wichtig ist, dass wir uns den unterschiedlichen Bedingungen der kalten Jahreszeit anpassen lernen und die kör-

pereigenen Abwehrkräfte bestmöglich trainieren und aufbauen.

Wie das geschehen soll, welche Pflanzen-Tinkturen uns helfen, eine Erkältung oder einen unangenehmen Schnupfen in den Griff zu bekommen, welche Wickel stärken und welche Nahrungsmittel einen positiven Einfluss besitzen – all das erfahren Sie an diesem einmaligen Tageskurs. Inbegriffen ist eine saisongerechte Ernährung.



Kurse finden am 15. und 30. November 2005 in Teufen statt.

Zeit: 9 Uhr 30 bis etwa 16 Uhr 30

Preis: CHF 180.–

Preis für Mitglieder des A.Vogel Aktiv-Clubs: CHF 150.–

Auskünfte und Anmeldung: Remo Vetter  
E-Mail: r.vetter@avogel-aktivclub.ch

Tel. (0041) (0)71 335 66 11

## Impressum

**A. Vogel Gesundheits-Nachrichten**  
Natürlich gesund leben  
Oktober 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.avogel.ch](http://www.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

**Stellvertretung:**  
Clemens Umbricht (CU)  
c.umbricht@verlag-avogel.ch

**Mitarbeiter dieser Ausgabe**  
Maria Habich  
Petra Horat Gutmann  
Ingrid Zehnder  
Adrian Zeller

**Copyright**  
by Verlag A.Vogel AG

**Satz, Lithos**  
Seelitho AG, Stachen

**Fotos**  
Adpic, AT Verlag, Bambusland AG  
Christian Verlag, Getty Images  
Prisma, Stockfood  
Ammann + Siebrecht  
Bioforce (B. Blum, A. Ryser,  
G. Langerl), T. Enz  
W. Jost, Rheumaliga Schweiz  
Dr. R. Spohn, H. Suter  
Völkerkundemuseum der  
Universität Zürich

**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 (0041) (0)71 335 66 55  
Fax (0041) (0)71 335 66 88

**Verlag A. Vogel Konstanz**  
Telefon 075 33 40 35  
verlag-avogel@t-online.de

**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