

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 11: Wasser : Quelle der Gesundheit

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

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»

Trudi Hess: Vergnügt hinter Gittern – auf Grossvaters Rücken zum ersten Mal in den Bergen.



Das Leserforum

Erfahrungsberichte

Wiederkehrende Heiserkeit

Herr G. H. aus Friedrichshafen leidet unter Heiserkeit mit erhöhter Stimmlage und reduzierter Stimmstärke.

Frau O. M. aus Québec erging es ähnlich, «bis mein behandelnder Homöopath mir riet, Milchprodukte zu meiden, da einige Menschen darauf mit solchen Symptomen reagieren.»

Herr S. H.-M. aus Berlin litt vor vielen Jahren ebenfalls an Stimmlosigkeit und machte gute Erfahrungen mit der

Behandlung mit Kalium bichromicum D4. «Nach sieben Tagen hatte ich meine Stimme wieder. Ein Versuch könnte sich lohnen.»

Herr Dr. H. C. aus Emsdetten empfiehlt: «Hals warm halten, die Raumluft darf nicht zu trocken sein. Gurgeln mehrmals täglich mit Salbeiblättertee (auch A. Vogel Santasapina Bonbons lutschen). Zu empfehlen wären zusätzlich Phlogenzym Filmtabletten (drei Mal täglich zwei), eine Woche lang, danach Woben-

zym N Tabletten (drei Mal täglich drei). Die Ursache einer Heiserkeit muss aber nicht unbedingt im Mundbereich liegen. Bei Männern denke man auch an den Verdauungstrakt oder den Genitalbereich (z. B. Prostata).»

Hühneraugen an den Ballen

Frau G. H. aus Dorum fragt die Leser nach Erfahrungen mit der Behandlung von Hühneraugen an den Fussballen.

Herr Dr. med. M. D. aus Coburg empfiehlt in diesem Fall die homöopathische Behandlung mit Zincum valerianicum, Senega, Apis mellifica, Oleander und dem Organpräparat Vesica urinaria. «Globuli D30, am ersten bis siebten Tag drei Mal fünf nüchtern 15 bis 30 Minuten vor den Mahlzeiten, ab der zweiten Woche drei Mal fünf Kugelchen alle 7 Tage.» (Die genannten Globuli sind erhältlich bei Omida bzw. Staufen-Pharma).

Beinkrämpfe beim Liegen

Frau K. M. aus Vidon hat seit längerer Zeit heftige Beinkrämpfe in Ruhelage.

Das Gesundheitsforum merkt dazu an, dass diese Krämpfe durch zweierlei Ursachen hervorgerufen werden können: durch Probleme mit den Venen oder durch Elektrolytmangel. Das müsste ein Arzt abklären.

Sind die Krämpfe venenbedingt, helfen die Anwendung von A. Vogel Aesculaforce (in D: Venentropfen N) oder, wie Dr. med. H. C. vorschlägt, Venoruton, sowie der Rat von Frau B. L. aus Hellbühl, tagsüber Stützstrümpfe zu tragen.

Bei Elektrolytmangel helfen Kalzium plus

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.

Magnesium. Frau T. J. aus Schänis empfiehlt «ab und zu eine Magnesium-Brausetablette und ein Farnkrautsäckchen im Bett auf Beinhöhe.»

Herr G. H. aus Friedrichshafen nimmt ebenfalls Magnesium: «Ich vermeide damit Beinkrämpfe beim morgendlichen Aufwachen.» Frau H. V. aus Kesswil helfen Dr. Schüssler Tabletten Nr. 7, Magnesium phosphoricum D6. «Seit ich abends etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen, dann nochmals vor dem Einschlafen je zwei Tabletten im Mund zergehen lasse, haben die Krämpfe aufgehört!»

Fieberkrämpfe beim Kleinkind

Die kleine Tochter von Frau H. M. aus Quilpue (Chile) erleidet häufig Fieberkrämpfe. Zwei Ärzte empfehlen hier eine homöopathische Behandlung. Dr. H. C. aus Emsdetten rät zum homöopathischen Einzelmittel Aconitum napellus C12. «Sofort ein Kugelchen auf die Zunge geben. Wenn das Kind aber zu schwitzen anfängt, kein Aconit mehr geben. Zusätzlich kann man mit Viburcol N Suppositorien (ein halbes Zäpfchen) arbeiten. Zur Stabilisierung aber würde ich Weleda Aufbaukalk verabreichen.» (Das Gesundheitsforum: oder A. Vogel Urticalcin).

Hauterkrankungen

Bei Frau T. Ö. aus Ditzingen traten unverhofft Hautkrankheiten (Schuppenflechte und Neurodermitis) auf.

Frau T. A. aus Arbon merkt dazu an, dass auch bei ihr ein Dermatologe Neurodermitis diagnostizierte. «Auf Anraten meines Drogeren machte ich eine Kur mit Vitamin E. Danach waren meine Hände wieder gesund. Also keine Neurodermitis, sondern einfach eine Mangelerscheinung!»

Herr W. S. aus Zürich wurde bei ähnlichen Symptomen mit Diprogenta behandelt. «Nach relativ kurzer Zeit war ich geheilt. Sogar die Schuppen auf der Kopfhaut,

Leserforum-Galerie «Kinderbilder»

B. und E. Mahler-Schmid: Verschwindibus! Marion Leanne zaubert mit Baumstümpfen.



die ich ja nicht mit der Salbe einreiben konnte, sind verschwunden!»

Anmerkung d. Red.: Diprogenta (von mehreren Firmen) enthält entzündungshemmendes Betamethasondipropionat sowie die antibakterielle Substanz Gentamicin. Es ist verschreibungspflichtig.

Neue Anfragen

Schweissdrüsenaabszesse

Frau G. H. schreibt uns per E-Mail: «Seit Juli dieses Jahres treten bei meinem Sohn (38) in unregelmässigen Abständen Abszesse in der linken Achselhöhle auf. Es folgte eine schulmedizinische Behandlung mittels «Schneiden» und antibiotische Therapie über 15 Tage. Bei einem Abstrich wurde ein Methicillin-resistentes Bakterium (MRSA) nachgewiesen, das auch gegen das verwendete Antibiotikum resistent ist.

Sind dem Leserforum Erfahrungen ausserhalb der schulmedizinischen Behandlung bekannt?»

Warzen am Hals

Frau V. v. B. aus Hasliberg sucht Empfehlungen der Leser bei folgendem Problem: «Ich bekomme am Hals immer mehr kleine Warzen (wahrscheinlich sog. Stielwarzen, d. Red.). Zwei sind etwas grösser, die könnte man ja beim Arzt wegmachen lassen. Aber bei den vielen kleinen weiss ich mir keinen Rat. Nun erhoffe ich mir erfolgreiche Tipps von Betroffenen.»

Sinusitis

Frau B. M. fragt per E-Mail um Rat: «Wer hat Erfahrungen bei Heilmethoden gegen Sinusitis? Nachts verstopft die Nase, so dass nur durch den Mund geatmet werden kann.»

Beginnender grauer Star

Herr I. P. aus Zollikerberg schreibt an das Leserforum: «Der graue Star kann ja eventuell auch auf mangelhaften Stoffwechsel zurückzuführen sein. Kann mir bezüglich Ernährungsumstellung jemand einen Rat geben?»

Das A.Vogel Gesundheitsforum

Neulich wandte sich eine Anruferin mit immer wiederkehrenden Mundschleimhautproblemen an uns und erhoffte sich Hilfe aus dem Erfahrungs- und Heilmittelschatz von Alfred Vogel.

In unserem Gespräch klärten wir miteinander die möglichen Ursachen, z. B. eine eventuelle Grunderkrankung, eine Allergie, die erfolgten Behandlungen bei ihrem Zahnarzt, die Einnahme von Medikamenten, ihre Essensgewohnheiten und ihre Mundhygiene ab.

Nach einer Zahnreinigung beim Zahnarzt hatte sie frische Baumnüsse gegessen. Kurz darauf entzündete sich ihre Mundschleimhaut und war übersät mit schmerzhaften Aphthen. Es ist bekannt, dass Nüsse diese Munderkrankung auslösen können.

Schmerzhafte Aphthen im Mund können auch durch bestimmte Lebensmittel hervorgerufen werden.

Nach erfolgreicher Behandlung durch den Zahnarzt blieb jedoch eine Empfindlichkeit der Mundschleimhaut zurück. Immer wieder traten vereinzelt kleine Aphthen auf, die sie quälten. Eine Virus-erkrankung war vom Arzt ausgeschlossen worden, ebenso ein Vitaminmangel. Weil sie während ihrer Erkrankung weder frisches Obst noch Gemüse oder Salat essen konnte, hatte die Patientin dem zeitweise mit Vitamintabletten entgegengewirkt.

Es galt nun, die schmerzhaften Symptome im Mund zu lindern und für ihre

Abheilung zu sorgen. Dafür empfahl ich der Anruferin das A. Vogel Kräuter-Mundwasser Dentaforce. Ich hatte schon mehrmals beobachtet, dass dieses Mundwasser nicht nur desinfiziert und für einen frischen Atem sorgt, sondern darüber hinaus eine erstaunliche heilende Wirkung bei entzündeten Druckstellen und kleinen wunden Stellen im Mund besitzt.

Das liegt an der Kombination der Tinkturen, die in ihrer Gesamtheit den Wundheilungsprozess beschleunigen, die Durchblutung der entzündeten Schleimhautzellen fördern und ihre Zellmembranen abdichten. Dafür verantwortlich sind die Kräuter Spilanthes (Parakresse), Salbei, Myrrhe und Ratanhia.

Ich empfahl der Dame, nach jeder scheinenden, aber intensiven Mundhygiene den Mund mit verdünntem Dentaforce zu spülen, ausserdem die erkrankten Stellen mehrmals täglich mit einem Wattestäbchen, getränkt mit unverdünntem Dentaforce, zu betupfen oder – je nach Lage der Stellen – ein bis zwei Tropfen Dentaforce auf ein wenig Watte aufzutragen und für kurze Zeit einwirken zu lassen, um eine noch intensivere Wirkung zu erzielen.

Schon nach einer Woche kam die Rückmeldung, dass die wunden Stellen abgeheilt waren. Mehrere Monate später erfuhr ich von unserer Anruferin, dass sie seither beschwerdefrei geblieben ist.

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

• Ingrid Langer



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

Gärtner und Kochen – eine einmalige Kurs-Kombination



Wie aus dem Gourmetkochbuch – ein Gang aus dem Menu des Tageskurses.

Den richtigen Dreh ... zeigt August Minikus (links).

Gemeinsam wird letzte Hand an die kunstvolle Verzierung des Desserts angelegt (rechts).

«Menschen, die gärtnern, essen meist auch gerne gut» – so eine Teilnehmerin des Tageskurses «Learning by doing» am 26. September. Und so war es auch bei den begeisterten Gästen an unserem letzten Wellnesstag in diesem Jahr. Im Teufener Schaugarten und mit dem froh gelaunten Spitzenkoch August Minikus vom «Römerhof» in Arbon vergnügten sich Mitglieder des A. Vogel AktivClubs sowie Leserinnen und Leser der «Gesundheitsnachrichten» und von «La Tavola».

Ein chinesisches Sprichwort sagt: «Was ich gehört habe, vergesse ich. Was ich gehört und gesehen habe, das kommt mir bekannt vor. Was ich gehört, gesehen und getan habe, das weiß ich.» Unter diesem Motto erlebten unsere Gäste auf dem Sinnesparcours die Kräuter durch Tasten, Sehen, Riechen und Schmecken. Der Erlebnispfad informierte umfassend über die Tricks, mit denen Remo und Frances Vetter ihren wunderbaren Heilpflanzen- und Gemüsegarten pflegen. Einige sahen in diesem Garten-Vormittag mit der Herstel-

lung eines Kräutersalzes und einer Tinktur schon fast die Krönung des Tages. August Minikus über die Schultern zu schauen, war jedoch gleichermaßen faszinierend. «Ich kann mich nicht erinnern, je so gut gegessen zu haben», «Wunderbar für Geniesser und Gourmets» waren nur einige der Kommentare.

«Ich bin so fasziniert von diesem Tag, dass ich den Kurs gleich noch einmal besuchen will» und «Danke für Euer Herzblut. Man spürt, dass Ihr die A. Vogel-Philosophie voll lebt» sind Aussagen, die uns Freude machen und inspirieren. Wir nehmen uns diese Anregungen zu Herzen und sind bereits dabei, weitere Anlässe für das Jahr 2006 zu planen. Haben wir auch Sie, liebe GN-Leserinnen und -leser (und vielleicht noch nicht A. Vogel AktivClub-Mitglieder?) «gluschtig» gemacht? Uns würde es freuen, auch Sie bald bei uns begrüßen zu dürfen.

• Remo Vetter

Tel. (0041) (0)71 335 66 11
E-Mail: r.vetter@avogel-aktivclub.ch



Leserbriefe

GN 9/2005

Das September-Heft ist eine Offenbarung! Die Aufmachung gefällt mir sehr gut, aber erst die Themen!

Ich habe aber noch ein paar Randbemerkungen: Orangenöl kann ja ein Allergieauslöser sein – wir haben mit der Schale frischer Orangen als Raumluftverbesserer in fenster- und lüftungslosen Toiletten schon beste Erfahrungen gemacht.

Der Wundklee ist super! Bei einer Wanderung hatte ein Mitläufer Blasen zwischen den Zehen. Eine Wundkleeblüte liess ihn wieder beschwerdefrei gehen. Die Blasenprobleme (Leserforum, Thema Inkontinenz, d. Red.) lassen sich mit Preiselbeersaft ausgezeichnet regulieren. Vielen Dank auch für den Bericht über Bad Blumau. Als Hundertwasser-Fans hoffen wir auf einen Urlaub dort in der Steiermark.

I. Czamek, Vaduz

Gewonnen!

Das Sommer-Kreuzworträtsel in den «Gesundheits-Nachrichten» vom Juni und Juli/August stiess auch dieses Jahr auf reges Interesse. 1626 richtige Antwortkarten sind bei uns eingegangen.

Das Lösungswort – für einige Leserinnen und Leser «zu einfach» – lautete natürlich «Fuenfzig Jahre Echinaforce».

Wir danken allen, die mitgemacht haben und gratulieren den Gewinnerinnen und Gewinnern, die selbstverständlich per Post von uns benachrichtigt werden.

Den 1. Preis, ein Wellness-Wochenende für zwei Personen im Gesundheitszentrum Rikatschweide, gewann Frau Claudia Godeck aus Basel. Alle anderen können auch unter der Internet-Adresse «www.g-n.ch» nachschauen, ob sie zu den Glücklichen gehören.



Impressum

A. Vogel Gesundheits-Nachrichten
Natürlich gesund leben
November 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
Angelika Eder
Bernd Görner (BG)
Maria Habich
Adrian Zeller

Copyright
by Verlag A.Vogel AG

Satz, Lithos
Seelitho AG, Stachen

Fotos
Afpic, Corbis
Deutscher Teeverband e. V.
Photo Alto, Rubber Ball Productions, Stockfood
Ammann + Siebrecht
Bioforce (B. Blum, A. Ryser, G. Langer), T. Enz, F. Joss
W. Jost, Dr. R. Spohn, A. Zeller

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) 071 335 66 55
Fax (0041) 071 335 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