

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 1: Das ADHS-Syndrom

**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:** 02.05.2026

**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 – 2005

**Leserforum-Galerie  
«Verborgene  
Schönheiten»**

Astrid Tschudi: Verblüht erkennt man sie kaum – die Alpenanemone, auch «Wilder Mann» genannt.



## Das Leserforum

### Erfahrungsberichte

#### Schweissdrüsenabszesse

Frau G. H. fragte die Leser nach Erfahrungen ausserhalb der schulmedizinischen Behandlung bei Abszessen in der Achselhöhle.

Frau C. G. machte selbst zunächst schlechte Erfahrungen mit dem gleichen Problem. Nach operativer Entfernung bildeten sich neue Abszesse rund um die Operationsnarben. Hilfe fand sie schliesslich durch eine homöopathische Behandlung. «Nach nur 10 Tagen war ich geheilt und seither bin ich beschwerdefrei. Ich wünsche Ihrem Sohn gute Besserung und einen guten Homöopathen!»

Auch Dr. med. M. D. aus Coburg empfiehlt eine homöopathische Behandlung mit *Zincum valerianum* und dem Organpräparat *Vesiva urinaria*, jeweils D30, sowie *Salvia officinalis* und *Urtica* (Urtinktur). Die Präparate sind von Fa. Wala oder Staufen-Pharma erhältlich.

#### Warzen am Hals

Frau V. v. B. aus Hasliberg suchte Empfehlungen zur Entfernung von Warzen am Hals.

Frau R. N. aus Lichtenstein (D) teilt dazu folgenden Tipp mit: «Mein Mann hatte eine hartnäckige kleine Warze auf dem Augenlid. Ich schnitt von meinem Aloe-Stock Blätter ab, und er beträufelte die Warze mehrere Male täglich mit dem Saft. Nach etwa zwei Wochen fiel sie dann von alleine ab.»

Frau M. H. schreibt per E-Mail, dass bei ihr in einem ähnlichen Fall ein Mangel an Vitamin B6 festgestellt wurde. «Nach etwa sechs Wochen waren die Warzen und die Müdigkeit, die mich zudem geplagt hatte, verschwunden.»

Das Gesundheitsforum ergänzt dazu: Ein eventuell vorhandener Vitaminmangel müsste sorgfältig abgeklärt werden. Auch könnte es sinnvoll sein, den Harn-

stoffwechsel zu überprüfen. Tipps für die Behandlung der Warzen: Brennnesseltee mit Molkosan von A. Vogel trinken. Bei vielen Menschen verschwinden die Warzen auch, wenn man sie regelmässig mit Molkosan betupft.

### Sinusitis

Frau B. M. fragte nach natürlichen Heilmethoden bei Sinusitis.

Frau I. D. aus Zürich schreibt dazu: «Das homöopathische Komplexmittel Sinfrontal der Firma Müller-Göppingen hat sich bei Sinusitis bestens bewährt.» Für die Schweiz, so ergänzen die Experten des Gesundheitsforums, gilt das ebenso für das homöopathische Stirnhöhlen-Spray von A. Vogel (nicht in D), das bei akuten Entzündungen der Nasennebenhöhlen mit Beschwerden wie Nasennebenhöhlen-Katarrh, Stockschnupfen mit Druckschmerzen in der Stirn und in den Kieferknochen sowie Schnupfen mit zäher Verschleimung des Nasen-Rachenraumes lokal angewendet werden kann.

Frau A. M. aus Cugnasco empfiehlt ein bewährtes Hausmittel. «Bereiten Sie eine Brei aus gemahlenden Bockshornklee-Samen zu und tragen Sie ihn auf die Stirnhöhlen und neben der Nase (links und rechts unter den Augen) auf. Zwei bis drei Mal pro Tag etwa zehn Minuten einwirken lassen. Einen Bekannten hat dieses Mittel endlich von seiner chronischen Sinusitis befreit.»

Frau U. S. aus Möriren rät aufgrund eigener Erfahrungen dazu, Sinusitis mit trockener Wärme (z. B. nicht mit Dampfbädern) zu behandeln. «Den ganzen Kopf

Tag und Nacht gut warm einpacken. Besonders die Ohren sind wichtig! Nachts eine möglichst heisse Bettflasche auf jede Kopfseite legen. Auch die Stirn sollte zumindest nachts bis über die Augenbrauen in warme Tücher oder Wolle eingepackt sein. Ich hatte nun seit fast fünfzig Jahren keine Beschwerden mehr. Versuchen Sie es – es lohnt sich!»

### Beginnender grauer Star

Herr I. P. aus Zollikerberg bat um die Ratschläge der Leserinnen und Leser zu empfehlenswerten Ernährungsumstellungen bei grauem Star.

Dazu sind bis Redaktionsschluss noch keine Zuschriften eingetroffen.

Das Gesundheitsforum rät Herrn P., bei einer ausgewogenen, aber kohlehydratreduzierten Ernährung auf die ausreichende Versorgung mit den Vitaminen A, C und E sowie dem Spurenelement Zink zu achten. A. Vogel Biocarottin kann dabei helfen. A. Vogel Geriaforce mit natürlichen Ginkgo-Extrakten fördert die Durchblutung. Als Augentropfen empfehlen unsere Experten Conjunktisan A von der Fa. Vitorgan.

## Neue Anfragen

### Haarausfall

Frau B. P. ist ziemlich verzweifelt. «Seit Juli gingen mir die Haare aus. Zunächst kreisrund, dann am ganzen Kopf. Seit September bin ich kahl, was besonders bei Wimpern und Augenbrauen furchtbar aussieht.

Die Diagnose: diese Form des Haarausfalls ist eine Autoimmunerkrankung. Ich werde äusserlich mit Regain und Ecoral behandelt, innerlich mit Zelloxygen und Homöopathika. Dazu bekomme ich täglich eine UVA-Bestrahlung am Kopf. Jüngst erhielt ich eine Steroid-Therapie über vier Tage. Ich bin ratlos, zumal es

In der Rubrik «Leserforum» veröffentlichten wir persönliche Erfahrungsberichte. Nicht immer sind sie in gleicher Weise auf andere Personen anzuwenden. Beanspruchen Sie daher in Zweifelsfällen stets fachlichen Rat.

**Leserforum-Galerie**  
«Verborgene  
Schönheiten»

Heidi Bieger: Bereifte  
Dolden im  
Schwenninger Moos.



mich auch beruflich einschränkt. Gibt es Erfahrungen von Lesern, die mir weiterhelfen können?»

### **Ergänzende Therapien bei Brustkrebs**

«Im Mai 2004 wurde ich an Brustkrebs operiert», schreibt Frau B. R. aus Chavannes. «Es folgten Chemotherapien und viele Bestrahlungen sowie eine Hormontherapie. Im Juli dieses Jahres wurden nun Metastasen an Lunge und Brustbein entdeckt.

Nun bin ich bereits bei der elften chemotherapeutischen Behandlung und bekomme zusätzlich homöopathische Mittel sowie eine Misteltherapie. Können mir andere, vielleicht selbst betroffene Leserinnen noch weitere Mittel vorschlagen, die nützlich sein könnten? ich bin dankbar für jeden Hinweis und würde auch gerne mit anderen Patienten in Kontakt treten.»

### **Krallenzehen**

Frau E. B. aus Dillingen/Donau sucht Rat wegen so genannter Krallenzehen, die ihr das Gehen erschweren.

«Nach mehreren Fussoperationen – Fol-

ge eines mehr als zwanzig Jahre zurückliegenden Dienstinfalls – und durch die orthopädischen Schuhe habe ich diese Krallenzehen bekommen. Die ärztlichen Meinungen dazu – sofort operieren oder nicht – waren unterschiedlich. Gibt es vielleicht eine sanftere Methode? Es wäre mir ein Glück, nach über fünf Jahren fortlaufender Operationen nicht nochmals an den Füßen operiert werden zu müssen.»

### **Spannungskopfschmerz**

Herr H. F. leidet bereits seit vielen Jahren unter Kopfschmerzen. «Die Schmerzen kommen regelmässig, im Abstand von ein bis zwei Wochen. Ich kann aber mit Sicherheit ausschliessen, dass Ernährung, Wetter oder psychische Faktoren eine Rolle spielen. Inzwischen habe ich so ziemlich alles versucht und komme nicht mehr weiter.

Eine Narbe wurde entstört, zwei versteifte Nackenwirbel und eine Wirbelsäulenverkrümmung werden mit Massagen und Physiotherapie behandelt, ausserdem mache ich regelmässig Rückenturnen. Vielleicht kann mir aber doch noch jemand einen Ratschlag geben?»

## Das A.Vogel Gesundheitsforum

Ein neues Jahr hat begonnen und damit auch wieder die vielen Versprechungen, die wir uns und den anderen geben. Aber: von heute auf morgen mit allen Gewohnheiten brechen – das kann nicht funktionieren. Fordern wir doch nicht zu viel auf einmal von uns selbst, sondern beginnen lieber mit kleinen, aber stetigen Schritten.

Eine Hilfe bietet dabei die A. Vogel-Kur. Damit haben Sie die Möglichkeit, nicht nur ihre Ernährungsgewohnheiten zu überdenken, sondern auch ihre «Schwachpunkte» zu entdecken.

### Fasten ist nicht nur der Verlust von Körpermasse.

Wie belastbar bin ich, wenn ich weniger und bewusster esse? Warum habe ich plötzlich diese Kopfschmerzen, die ich doch sonst nicht kenne? Diese Fragen und mehr stellen sich während der ersten Phase. Dabei braucht man Unterstützung, die wir Ihnen gerne bieten. Das Diskussionsforum im Internet zum Beispiel hat schon viel Anklang gefunden.

Fasten ist nicht nur der Verlust von Körpermasse. Spüren Sie was ihnen gut tut oder nicht, genießen sie mit allen Sinnen das Leben.

Nicht nur, was wir essen, sondern auch wie wir essen, ist wichtig. Erforschen Sie doch beispielweise einmal, wie ein Apfel schmeckt, wenn Sie ihn ganz langsam und genussvoll essen und dabei jeden Bissen dreissig Mal kauen.

Pflegen Sie nicht nur ihre Haut, sondern gönnen Sie auch Ihrer Leber, Niere und Ihrem Magen und Darm eine wohlverdiente Pause. Mit Wickeln, Goldruten- und Artischockentropfen lassen sich die Sünden der vergangenen Wochen ein wenig abmildern. Ihre Abwehrkräfte werden wieder mobilisiert und selbst ihre Aktivität nimmt zu.

Damit das so bleibt, hören Sie auf ihren Körper und pflegen Sie ihre Seele. Der Winter ist die Zeit der Ruhe und langen Abende. Man rückt näher zusammen. Es bietet sich an, in Ruhe über viele Dinge nachzudenken, zu sprechen und sie dann auch aufzuarbeiten.

Gönnen Sie sich diese Ruhe und genießen Sie den Winter. Gabriela Schnüchel



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

## Die Leserforum-Galerie 2006

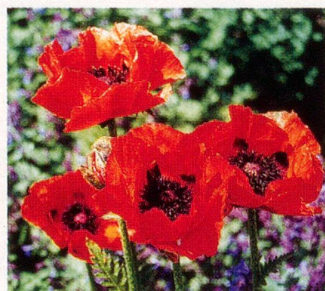
Wunderschöne Bilder wurden zum Wettbewerb «Unkraut für die Leserforum-Galerie» eingesandt, und auf 22 «Verborgene Schönheiten» können wir uns dieses Jahr freuen.

Mohn und Löwenzahn waren grosse Favoriten – wir hätten jede einzelne Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten» damit schmücken können.

Leider können nicht alle gewinnen. Darum zeigen wir hier ein Potpourri aus einigen der schönsten Aufnahmen. Die Einsender erhalten als «Trostpries» einen A.Vogel-Kalender für das Jahr 2006.

Fotos Seite 36:

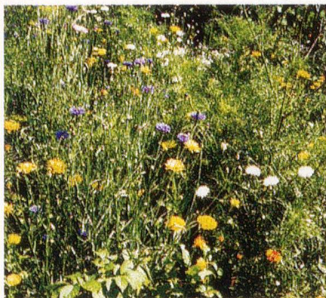
Alex und Martha Mumenthaler Illi, Rothenfluh • Elisabeth Schütte, Delmen-



horst • Elfriede Waßmuth, München • Adelheid Grimme, St. Moritz • Nadine Wolfgang, Muttentz • Christl Franz, Bobenheim • Petra Falotico, Kappelrodeck • Susanne Veya, Bolligen • Kurt Wyss-Nilsson, Safenwil • Anita Just, Muttentz • Ingrid Waldmeier, Wangen.

Fotos Seite 37:

Aloa E. Reiter, Aeschiried • Charlotte Lüpold, Möriken • Judith Herbeck, Männedorf • Josefina Scheiblbrandner, Pfarrwerfen • Herwig Hermann, Warnau • Monika Künzler, Stein.



## Impressum

**A. Vogel Gesundheits-Nachrichten**  
 Natürlich gesund leben  
 Januar 2006, 63. 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.gesundheits-nachrichten.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  
 Maria Habich (Naturküche)  
 Sabine Joss

**Copyright**  
 by Verlag A.Vogel AG

**Satz, Lithos**  
 Seelitho AG, Stachen

**Fotos**  
 Corbis, NABU/M. Delpho  
 NHV Theophrastus  
 Photo Alto, Prisma  
 T. Enz, F. Joss, W. Jost  
 H. Lacher, W. Nöthiger  
 A. Vogel

**Druck**  
 Zollikofer AG, St. Gallen

**Papier**  
 Chlorfrei gebleicht

**Jahresabonnement**  
 Schweiz: CHF 36.00 inkl. MwSt.–  
 EU: Euro 23.50  
 übriges Europa: CHF 40.–  
 übrige Länder: CHF 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 DE-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 AT-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