

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 4: Medikamente aus dem Internet

**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:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Treff & Talk

Mitmachen • mitteilen • mitgestalten:

Das A.Vogel Gesundheitsforum • Das Leserforum mit seiner Fotogalerie • A. Vogel Aktiv Club • Leserbriefe • Infos extra

## Das A.Vogel Gesundheitsforum

«Gesundheitsforum Alfred Vogel, Gabriela Schnückel ...», melde ich mich, wie immer. «Hier ist der René», tönt es vom anderen Ende der Leitung, dann Stille. Der Stimme nach handelt es sich um einen eher jungen Mann. «Ja, René, was kann ich für Dich tun?» Er zögert noch ein bisschen, aber dann kommt es: «Ich habe Probleme mit meiner Haut, lauter Pickel ... können Sie mir helfen?» Meine Gedanken wandern sofort zu meinem älteren Sohn, der sich in der Pubertät mit dem gleichen Problem herumgeschlagen hat. Was gibt es Scheußlicherees, als in diesem Alter auch noch Hautprobleme zu haben?

«Ja, René, ich kann Dir helfen, wenn Du gewillt bist, aktiv mitzumachen», mache ich dem jungen Mann Mut. René soll, so mein Vorschlag, «Fast Food» vorwiegend meiden und sein Essen mit Sprossen, viel frischem Gemüse und Früchten bereichern. Ausserdem sollte er auf allzu scharfe Gewürze verzichten und kontinuierlich viel Wasser trinken. Wasser oder Kräutertee könne er jeweils einen Teelöffel Molkosan zufügen oder das neue «Molkosan Vitality» verwenden.

Die Haut braucht auch ein bisschen Pflege, also empfahl ich Violaforce-Tinktur, ein Stiefmütterchen-Frischpflanzenprä-

parat (nicht in D erhältlich). Bei eitriegen Pusteln sollte der junge Mann dem Waschwasser einen Spritzer Molkosan beifügen und die betroffenen Stellen mit Echinaforce betupfen.

«Meinst Du, Du schaffst das?» René wollte es versuchen. Nach einer Woche meldete er sich wieder. In seinem Alter sei es doch etwas schwierig, die Ernährung konsequent umzustellen. Ich machte ihm den Vorschlag, sich montags bis freitags an die vorgeschlagene Ernährung zu halten, und am Wochenende zu geniesen, worauf er gerade Lust habe. Damit konnte er sich gut anfreunden.

Ich hörte dann drei Wochen nichts mehr von ihm. Aber an einem Montagmittag rief er an: «Ich habe mich doch lieber daran gehalten, «Fast Food» ganz zu meiden. Jedes Mal nach dem Wochenende wurde die Haut wieder schlechter! Aber jetzt ist sie schon so gut geworden, dass ich wieder gerne ausgehe, auch wenn es keine Pizza gibt!»

René hat selbst gespürt, was ihm und seiner Haut gut tut. Er hat die Regeln befolgt, da es ihm wichtig war, dass seine Haut wieder schön aussieht. Kleine Dinge können das Leben so viel erfreulicher gestalten.

Gabriela Schnückel



In dieser Rubrik  
begegnen Sie  
den Expertinnen  
und Experten am  
Telefon des  
Gesundheits-  
forums – dieses  
Mal der Heilprak-  
tikerin Gabriela  
Schnückel.

Telefon 071 335 66 00, vom Ausland 0041 71 335 66 00.

Bei Fragen rund um das Thema Gesundheit und Naturheilkunde berät unser  
Expertenteam GN-Leserinnen und -Leser gratis:

Mo., Di., Do. und Fr. von 8.00 bis 12.00 und 13.30 bis 17.00 Uhr.



Leserforum-Galerie  
«Verbogene  
Schönheiten»

Walter Sohrmann:  
Ungewöhnlicher  
Blickwinkel auf den  
Wiesenkerbel.

## Das Leserforum

### Erfahrungsberichte

#### Spannungskopfschmerz (Nachtrag GN 1/06)

Zur Anfrage von Herrn H. F. schrieb Frau S. S. aus Seuzach einen interessanten Beitrag. Sie hat ähnliche Erfahrungen mit langjährigen Kopfschmerzen gemacht. «Glücklicherweise stiess meine Tochter auf ein Forschungsergebnis der Universität Pavia: bei Migränepatienten wird häufig der (auch für Magengeschwüre verantwortliche) Helicobacter pylori gefunden. Nach eigener Suche in der Fachliteratur führte mein Arzt dann eine einwöchige Antibiotika-Kur mit mir durch – eine Rosskur, doch der Erfolg hätte besser nicht sein können. Die grausamen Kopfschmerzen sind seither vorbei.

Ich weiss, dass Kopfweh vielerlei Ursachen haben kann, doch wenn sonst

nichts hilft, wäre das Vorhandensein des Helicobacter immerhin prüfenswert.»

#### Übermässiges Frieren

Frau C. S. friert sehr häufig und schnell, auch bei Sommertemperaturen. Frau E. F. aus Winterthur vermutet «aus Sicht der TCM eine ausgeprägte Yang-Schwäche. Die Leserin sollte sich deswegen Wärme mit der Ernährung zuführen. Im Winter sind zwei, besser drei warme Mahlzeiten täglich angebracht. Wärmende Gewürztees (Ingwer, Fenchel, Rosmarin, Zimt etc.) können unterstützen. Sehr ‹kältend› wirken für uns Mitteleuropäer Mineralwasser, Rohkost, Milch und Milchprodukte. Als Alternative bieten sich an: Schafsmilchjogurt, gekochte Gemüsesalate, Früchtekomposte,

warme Getreide-Porridges und Kraftsuppen. Frau C. könnte zudem überprüfen, ob das Verhältnis zwischen Arbeit/Erholung, Bewegung/Ruhe und Vergnügen/Rückzug stimmt.»

In eine ähnliche Richtung geht der Hinweis von Frau Dr. E. E. aus Untergruppenbach (D): «Meine Mutter hatte auch oft das Problem kalter Hände bzw. Füsse und konnte es nicht warm genug haben. Bewegungsmangel war es bei ihr gewiss nicht! In letzter Zeit hat sie oft mit frischem Ingwer und Cayenne-Pfeffer gekocht und auch Ingwer-Tee getrunken. Seitdem hat sie keine Probleme mit dem Frieren mehr.»

Frau S. St. hat es geholfen, täglich 1,5 bis 2 Liter heißes Wasser zu trinken. «Das wirkt ungeheuer temperaturausgleichend, auch im Sommer. Am Anfang muss man viel zur Toilette, das normalisiert sich aber wieder. Nach drei Monaten fing mein Körper an, sich umzustellen. Meinen ‹Winterlook› habe ich inzwischen von fünf Schichten auf normale Kleidung reduzieren können. Zusätzlich gehe ich beim täglichen Spaziergang für etwa 20 Minuten so schnell, dass ich gerade anfange zu schwitzen. Viel Glück und – eben – viel Wärme!»

Frau S. S. aus Grenchen hatte Erfolg mit einem Bewegungsprogramm: «Warm war mir immer nur am Wochenende, wenn ich den ganzen Tag gewandert war. Also turne ich jeden zweiten Tag 40 Minuten – auch gut für den Rücken – und täglich marschiere ich warm eingepackt ein, zwei Stunden an der frischen Luft. Auf Wegen, die steil bergauf gehen, merke ich, wie die Pumpe richtig in Gang kommt. Im Sommer wechsle ich mit Schwimmen und Velofahren ab. Mein Problem hat sich so in Luft aufgelöst.» Frau C. K. aus Rangiora, Neuseeland, ergänzt, dass auch der Hormonstoffwechsel abgeklärt werden sollte. «Ich hatte das gleiche Problem viele Jahre, bis ein

Arzt feststellte, dass ich an einer autoimmunen Entzündung der Schilddrüse leide. Nach entsprechender Behandlung friere ich nur bei stärkerer Belastung und habe wieder mehr Energie.»

### **Ständiger Schnupfen**

Frau L. B. aus Ilanz leidet an einem Schnupfen, gegen den bisher nichts geholfen hat.

Eine Ernährungsumstellung könnte auch bei diesem Phänomen helfen, meint Frau M. K. aus Zürich. «Mein Sohn hatte ständig Schnupfen, Pseudo-Krupp, Heuschnupfen. Bei mir wurden Neurodermitis und andere Allergien diagnostiziert. Meine Heilpraktikerin half mir draufhin, meine ganze Küche umzustellen. Drei Monate waren wir ‹auf Diät›, durften keine Kuhmilch-Produkte und keinen Weizen mehr konsumieren, Zucker wurde reduziert. Als Ergebnis hat mein Sohn kein Asthma und keinen Heuschnupfen und ich keine Neurodermitis mehr. Heute essen wir diese Produkte ‹im Minimum› und ergänzen mit gesunder Saisonware (Früchte und Gemüse).»

### **Hypermobilität**

Frau L. S. aus Worbauern fragte nach Rat bei Hypermobilität und den dadurch entstehenden Schmerzen. Zu diesem Thema sind noch keine Antworten eingetroffen.

### **Erwachsenen-Akne**

Natürliche Therapien gegen Erwachsenen-Akne suchte Frau E. L. aus Stans. Auch zu dieser Anfrage gab es bis Reaktionsschluss noch keine Antworten.

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.

## Leserforum-Galerie «Verbogene Schönheiten»

Gunther Bader: Ein hübscher kleiner Frühlingsbote: das Wiesenschaumkraut.



### Geschmacksempfindungen

Frau G. B. aus Lenzerheide suchte Rat wegen eines eigenartigen Geschmacks im Mund. Leider haben wir zu dieser Anfrage bis Redaktionsschluss noch keine Hinweise bekommen.

### Neue Anfragen

#### Nächtliches Schwitzen

Mein Freund leidet unter starkem Nachtschweiß», schreibt Frau A. D. aus Kaiserslautern. «Was kann man denn dagegen tun? Weiss jemand Rat?»

#### Empfindliche Zunge

Frau R. C. aus Salzgitter fragt an: «Ich habe seit einigen Jahren eine so empfindliche Zunge, dass ich kaum Hustentropfen oder ähnliches ertrage. Es ist, als ob die Zunge keine Haut mehr hätte – ein wirklich unangenehmer Schmerz. Ich leide unter dem Refluxsyndrom, aber auch nach medikamentöser Behandlung hat sich nichts geändert. Vitamin-B-Mangel liegt auch nicht vor. Vielleicht kann mir jemand helfen?»

#### Therapie bei Spinalkanalverengung

Frau I. T. aus Lutzenberg fragt die Leserinnen und Leser nach Erfahrungen mit der Biokinematik (Dr. Packi). «Es interessiert mich vor allem, ob jemand Erfahrungen mit dieser Therapie bei einer Spinalkanalverengung gemacht hat.»

#### Lichen ruber

Frau S. aus Appenzell sucht einen Spezialisten für die Mundschleimhautentzündung «Lichen Ruber Planus». «Bisher brachten teure Medikamente und Behandlungen, auch beim Zahnarzt, gar keinen Erfolg. Es kann auch ein Naturarzt oder Homöopath, auch im Ausland, sein, der sich mit dieser langwierigen Krankheit und medizinischen Materie auskennt und mit Erfolgen bekannt wurde.»

Können Sie helfen? Wissen Sie einen guten Rat? Schreiben Sie an: Gesundheits-Nachrichten Leserforum Postfach 43, CH 9053 Teufen E-Mail: info@gesundheitsforum.ch

# Kräuterwanderungen in den Appenzeller Hügeln

**Im Mai und Juni duftet und blüht es in den sanften Appenzeller Hügeln, dass es eine Freude ist. Was gibt es Schöneres, als mit offenen Sinnen durch die Natur zu streifen, die eine oder andere philosophische Pause einzulegen und sich in die Welt der Heilkräuter einführen zu lassen?**

Remo Vetter weiss, was Heilpflanzen bewirken können – und wie sie schmecken. Zusammen mit dem Gesundheitspionier Alfred Vogel hat er in Teufen den grossen Kräutergarten gepflegt und betreut ihn zusammen mit seiner Frau Frances bis heute. Der Garten auf 970 Metern Höhe wurde u.a. 2004 vom kantonalen Landwirtschaftsamt zum Garten des Jahres erkoren. Zwischen Blüten und duftenden Kräutern empfängt Remo Vetter seine Gäste zum gemütlichen «A.Vogel-Frühstück», bevor es losgeht in die freie Natur.

**Philosophische Kräuterpausen**  
Die geruhsame Wanderung auf die

Schäflisegg hinauf und den Höhenweg entlang zur Waldegg dauert ungefähr eine Stunde. Die «philosophischen Kräuterpausen» gehören dazu. Wo immer sich Löwenzahn, Spitzwegerich oder Schafgarbe am Wegesrand finden, geht Kräuterkenner Remo Vetter auf die Heilpflanze ein, schildert deren Wirkung und verrät, was sich daraus zubereiten lässt. Wer Lust hat, lässt das eine oder andere Kraut in den Rucksack gleiten – später werden die Pflanzen in wirksamen Tinkturen und duftenden Ölen verwendet.

**Grossmutter's Zeiten**  
Im Erlebnisrestaurant Waldegg-Schnuggebock warten altertümlich gekleidete

Ob Schafgarbe (*Achillea millefolium*, links) oder Dost (*Wilder Majoran, Origanum vulgare*) – auf einer Kräuterwanderung lernen Sie sie kennen.





Remo Vetter und die Kräuter: ein Mann in seinem Element.

«Servier-Mägde» mit einem leichten, saisonalen Mittagessen auf die Wandergruppe. Im «Schnuggebock», der nach alter Handwerkskunst aus dem Holz alter Appenzeller Häuser gebaut wurde, fühlt man sich in Grossmutters Zeiten zurückversetzt. Das Verweilen in den urigen Stuben ist ein nostalgisches Erlebnis. Durch schmale Fenster blickt man von der Gaststube direkt in den Stall, auf die Kühe, Pferde und Ziegen, die dort in Frieden fressen und schlafen.

So wird das Heilkräut zur Tinktur.

### Briefe an die Redaktion:

Gesundheits-Nachrichten  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
E-Mail:  
[c.rawer@verlag-avogel.ch](mailto:c.rawer@verlag-avogel.ch)



### Eigene Tinkturen und Kräutersalze

Nach der Mittagsrast geht's auf Wanderr wegen zurück nach Teufen. Der Blick schweift über die prächtige Kulisse des Alpsteins und weit über den Bodensee. Der Atem geht freier, die Seele breitet die Flügel aus. Und wieder heisst es innehalten – unter einer Linde, bei einer Tanne, wo Remo Vetter sein Wissen über Lindenblüten und Tannenschösslinge auspackt.

Zurück in Teufen werden die gesammelten Kräuter im Gartenhaus des Schaugartens zu Tinkturen, Kräuterölen und würzigem Kräutersalz verarbeitet. Damit man die Rezepte nicht vergisst, erhält jeder Teilnehmer das Buch «Die frische Welt der Heil- und Küchenkräuter» zum Geschenk. Bei einer duftenden Tasse Kräutertee klingt der stimmige Kräuterwanderntag aus. Körper und Geist sind im Einklang und gleiten beschwingt zurück in den Alltag.

### A.Vogel Kräuterwanderung:

**20. Juni 2006, 9.30 bis 16.30**

Preis: CHF 180.- inklusive gesamter

Verpflegung

Mitglieder A.Vogel AktivClub CHF 150.-

Kontakt: Remo Vetter

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

E-Mail: [r.vetter@avogel-aktivclub.ch](mailto:r.vetter@avogel-aktivclub.ch)