

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 6: Das Geschenk der Delfine  
  
**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:** 05.04.2026

**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

«Sorgenfrei reisen» ist für viele das Hauptthema bei der Ferienplanung, und eine gute Vorbereitung vor Reiseantritt ist eine lohnende Zeitinvestition.

Schon auf dem Weg zum Urlaubsort kann es kritisch werden. Die «Reisekrankheit» wird durch die regelmässigen, anhaltenden Schaukelbewegungen im Auto, auf dem Schiff oder im Flugzeug verursacht. Besonders Kinder reagieren häufig mit Beschwerden, weil ihr Gleichgewichtssinn noch sehr empfindlich ist. Beim Fahren auf berg- oder kurvenreichen Strecken, bei starkem Wellengang oder unruhigem Flug wird dem Kind (aber auch dem Erwachsenen!) übel bis zum Erbrechen. Schweissausbrüche, Schwächegefühl oder Kopfschmerzen können hinzukommen.

Zur Vorbeugung sollte man vor Reiseantritt nicht allzu viel und keine schweren Speisen essen. Manche Kinder vertragen es nicht, im Auto hinten zu sitzen. Bei ausreichender Sicherung kann das Sitzen auf dem Beifahrersitz hilfreich sein. Legen Sie auf langen Autofahrten alle zwei Stunden einige Minuten Pause ein. Im akuten Fall legen Sie Ihr Kind flach hin, wobei Sie vor allem seinen Kopf so lagern sollten, dass er möglichst wenig

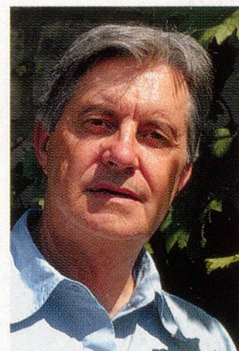
Erschütterungen ausgesetzt ist. Sorgen Sie für frische Luft und immer etwas zu trinken. Etwas frischen Ingwer zu kauen, hilft gegen das Übelkeitsgefühl.

Speziell für Kinder ist bei Autofahrten und Schiffsreisen das homöopathische Mittel Cocculus D6 zu empfehlen. Drei Tage vor Reiseantritt sollten dreimal täglich je 5 Globuli gegeben werden, im akuten Fall: zweimal je 5 Globuli im Abstand von 15 Minuten.

In der Reiseapotheke sollten auch bestimmte Mittel von A. Vogel nicht fehlen: Echinaforce wirkt immunstärkend, Gastronol (nicht in D) ist sehr geeignet bei Darm- und Magenstörungen, Tormentasan (nicht in D) hilft bei Durchfallerkrankungen.

Ich wünsche allen, dass die wohlverdienten Ferientage einen echten Beitrag für Gesundheit und Wohlbefinden darstellen. Bei allen positiven Erfahrungen, mit denen uns der Sommer noch verwöhnen wird, denken wir aber auch mit warmem Herzen an diejenigen, denen es nicht so gut geht. Das gehörte zur Grundeinstellung Alfred Vogels und wird stets eine Verpflichtung für die Mitarbeiter des Gesundheitsforums bleiben.

• Lukas Herzig



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

Lukas Herzig ist seit nunmehr 30 Jahren als Berater des A.Vogel Gesundheitsforums tätig. Wir gratulieren!

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**  
«Verborgene  
Schönheiten»

Hans Lacher: Das  
Mädesüss findet sich  
an den Ufern natur-  
belassener Bäche.

## Erfahrungsberichte

### Erwachsenen-Akne (Nachtrag GN 2/06)

Frau E. L. aus Stans suchte natürliche  
Therapien bei Erwachsenen-Akne.

«Vor vielen Jahren», teilt Frau K. M. aus  
Davos Dorf mit, «habe ich meinem Sohn  
Brennnesselsaft zum Trinken gegeben –  
und er ist seine Akne losgeworden. Viel-  
leicht könnte diese Kur auch in diesem  
Falle helfen.»

Eigene Erfahrungen bringt Frau R. B. aus  
Schwyz ein. «Ich habe selbst zuerst an  
Jugend-, später an Erwachsenen-Akne  
gelitten. Nach einer Umstellung auf die  
Kosmetiklinie von Dr. Hauschka (Mandel-  
Gesichtsreinigung, Gesichtswasser, Ge-  
sichtsöl und sonst nichts!!!) ist sie nach

vier Monaten praktisch vollständig ver-  
schwunden. Viel Glück beim Ausprobie-  
ren!»

Herr P. H. aus Krattigen empfiehlt bei  
Erwachsenen-Akne den Verzicht auf  
bestimmte Nahrungsmittel, nämlich auf  
«industrielle Trockenbiscuits, Zuckerwa-  
ren und Schokolade, Roh-Fleisch und  
Charcuterie, Sodas und Cola.»

### Hypermobilität (Nachtrag GN 2/06)

«Dieses Krankheitsbild», so schreibt Dr.  
med. M.D. aus Coburg, «kann nur teil-  
weise beeinflusst werden.» Er empfiehlt  
die Homöopathika Symphitum, Hyosca-  
mus, Ruta, Thuja, Calcium carbonatum

Hahnemanni, Spongia und Passiflora incarnata.

### Nächtliches Schwitzen

Um den Rat der Leserinnen und Leser bei starkem Nachtschweiss bat Frau A. D. aus Kaiserslautern.

Herr L. H. aus Teufen weist darauf hin, dass nächtliches Schwitzen verschiedene Ursachen haben kann. «Das kann eine Belastung des vegetativen Nervensystems sein, Kummer und Sorgen, aber auch Infektionen und bösartige Erkrankungen. Ich rate dringend zur Abklärung durch entsprechende ärztliche (Blut-) Untersuchungen.»

Frau I. C. aus Walenstadt meint: «Nachtschweiss kenne ich persönlich jetzt nicht mehr! Alles, was die Galle anregt, kann das Schwitzen bewirken – also: kein Hartkäse, keine fetten Fleischwaren, eventuell auch keine Milch mehr am Abend.»

### Empfindliche Zunge

Frau R. C. aus Salzgitter leidet unter einer extrem empfindlichen und häufig schmerzenden Zunge sowie dem Reflux-Syndrom.

Dazu sind bis Redaktionsschluss leider keine Leserzuschriften eingegangen.

Das Gesundheitsforum weist darauf hin, dass auch bei diesen Symptomen ein Zusammenspiel verschiedener Ursachen vorliegen kann: z.B. eine Schwächung des Mageneingangsmuskels, ein Zwerchfellbruch oder eine Auftreibung des Abdomens aufgrund von Gas- bzw. Luftansammlungen.

Der Rat unserer Heilpraktikerin: Keine grossen Portionen essen, lieber mehrere kleinere Mahlzeiten. Langsam essen und die Nahrung gut einspeicheln.

A. Vogel Gastrinol Magentabletten (nicht in Deutschland erhältlich) helfen unter anderem bei nervösen Magenbeschwerden, bitterem Mundgeschmack

und belegter Zunge. Zudem könnten das neue Molkosan Vitality® und Mundspülungen mit Dentaforce Mundwasser hilfreich sein.

### Therapie bei Spinalkanalverengung

Frau I. T. aus Lutzenberg fragte die Leserinnen und Leser nach Erfahrungen mit der Biokinematik bei einer Spinalkanalverengung.

### Lychen ruber

Frau S. aus Appenzell suchte einen Spezialisten für die Mundschleimhautentzündung «Lychen Ruber Planus».

Zu beiden Anfragen haben wir bislang leider keine Auskünfte von Leserinnen und Lesern erhalten.

## Neue Anfragen

### Grasmilbenstiche

Von Grasmilben (auch Samt- oder Laufmilben) geplagt wird Herr K. S. aus Lahnatal. «Von Mai bis August hinterlassen die Stiche unangenehmen Juckreiz und Quaddeln auf der Haut, die wochenlang anhalten. Vor zwei Jahren haben Stiche im Hals eine Nervenentzündung mit starken Schmerzen und Hauttaubheitsgefühl hervorgerufen. Die Empfehlung des Apothekers war lediglich, die Haut mit Autan einzureiben, was keinen Erfolg hatte. Inzwischen vermeide ich es bereits aus Angst vor den Folgen der Milbenstiche, mich im Sommer im Garten auszuruhen. Zu welchen Massnahmen

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**  
«Verborgene  
Schönheiten»

Esther Haller: Die Gewöhnliche Nachtkerze ist ein Einwanderer aus Nordamerika – sich stark vermehrendes «Unkraut» und Heilpflanze zugleich.

zur Linderung oder besser Vorbeugung können Sie mir raten?»

**Nächtlicher Harndrang**

Herr A. B. aus Dormagen leidet unter häufigem und sehr lästigem nächtlichem Harndrang, was zu ständigen Schlafunterbrechungen führt.

«Tagsüber ist der Harndrang völlig normal. Die Prostata ist nicht wesentlich vergrössert, eine Herzschwäche liegt auch nicht vor. Die üblicherweise bei einer Prostatavergrösserung verschriebenen Arzneimittel bringen keine Linderung. Deshalb wäre ich für anderweitige Therapievorschläge sehr dankbar.»

**Ungeklärte Schienbeinschmerzen**

Der Verzweiflung nahe, sucht Frau M. B. aus Lausen Rat für ihre Schwester. «Sie leidet seit zwei Jahren an Schmerzen am Schienbein, war in drei Spitälern, hat Medikamente erhalten, doch die Schmerzen blieben. Wer weiss Rat?»

**Ohrenschmerzen beim Liegen**

«Beim Liegen auf der Seite schmerzt der Knorpel am rechten Ohr», schreibt Frau E. H. aus Schömberg. «Da das meine «Schlafseite» ist, ist es besonders unangenehm. Wer könnte mir wohl helfen?»

**Vaginavorfall und Blasensenkung**

Eine Alternative zu einer Operation sucht Frau W. I. aus Bad Krozingen.

«Ich bin 56 Jahre alt, vor fünf Jahren wurde mir die Gebärmutter entfernt. Seit etwa zwei Jahren habe ich einen Vaginavorfall und eine Blasensenkung. Zur Zeit versuche ich, mit Beckenbodenübungen Abhilfe zu schaffen. Die Gynäkologin rät zur Operation – ich suche jedoch nach anderen Möglichkeiten und wäre für Rückmeldungen sehr dankbar.»

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

## Leserbriefe

### ADHS?

**Manche Kinder sind anders, GN 1/06**

Ich habe auch manchmal Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren oder manchmal einen Aktivitätsanfall und bin voller Energie. Aber ich weiss sehr genau, dass das keine Krankheit, sondern etwas ganz Normales ist.

Der Mangel an Fakten zur «Krankheit» ADHS macht mich stutzig und lässt mich denken, dass diese neuen «Krankheiten» eher etwas Normales und Alltägliches sind.

Philipp Gubler, Basel

**Buchtip: Die Vitaminlüge, GN 2/06**

Das musste einmal klargestellt werden. Zwischen dem, was die Natur «herstellt» und dem, was der Mensch dann im Labor nachbildet, ist eben doch ein Unterschied.

F. Emmer, München

Wie ich seit Jahren meinen Patienten erkläre, ist das Angebot an künstlichen Vitaminen nur deshalb so gross, weil es für die Hersteller so profitabel ist. Meine Mutter, sie kam vom Lande, hat sich ihr Leben lang nur mit den frischen Vitaminen in Lebensmitteln, die sie mochte, ernährt: Gurken, Rettich, Birnen. Zitrusfrüchte z.B. gab es damals noch kaum. Sie ist 90 Jahre alt geworden!

Elfriede König, Hammersbach

Schade, dass die Autorin auf jeder zweiten Seite auf andere ihrer Bücher verweist und das Ganze fast wie eine Werbeschrift gestaltet ... Zudem fehlt in den Tabellen einiges, z.B. ein Hinweis auf Rapsöl.

Anke Roncoroni, Arbon

### Rotklee hilft

**Lob über den grünen Klee, GN 2/06**

Ich bin zu früh (mit 45) in die Menopause gekommen und wollte keine Hormone nehmen. Ich hatte aber anfangs starke Hitzewallungen, gekoppelt mit einer inneren Unruhe. Soja vertrage ich nicht, daher riet mir meine Homöopathin zu Rotkleekapseln. Seitdem ich sie nehme, habe ich keine oder manchmal nur noch sehr schwache Hitzewallungen. Ich kann den Rotklee sehr empfehlen, vor allem, wenn jemand kein Soja verträgt.

Judith Herbeck, Männedorf

**Schlafstörungen durch Altersherz  
Leserbrief, GN 3/06**

Im Leserbrief von Dr. med. Eckhard Bonnet zum Artikel «Schlafzeit – Lebenszeit» wurde bei Schlafstörungen durch das so genannte Altersherz A.Vogel Cardiaforce (Weissdorn-Tropfen) empfohlen. Danke – schon nach einer Woche hatte ich Erfolg damit!

L. Nägeli, Beringen

### Kompliment aus der Ferne

Ich möchte zu dem tollen Heft gratulieren. Ich habe es schon sehr lange abonniert und bin immer wieder über die vielen interessanten Berichte und guten Informationen erfreut.

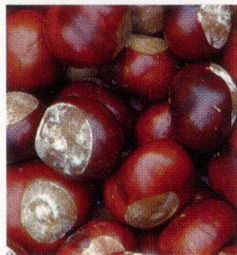
Christine Kohle,  
Rangiora/Neuseeland

### Briefe an die Redaktion:

Gesundheits-  
Nachrichten  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
E-Mail:  
c.rawer@verlag-  
avogel.ch



## Jogging für die grauen Zellen



**Machen Sie mit: Übungen, die Ihr Gedächtnis trainieren und Spass machen!**

Bringen Sie Ihre grauen Zellen zum Rotieren, indem Sie überlegen, kombinieren, Ihr Gedächtnis anstrengen. Hilfsmittel wie Lexika oder Internet zu benutzen, ist so, wie anderen beim Radfahren zuzuschauen: Null Training!

- Schreiben Sie aus dem Gedächtnis 5 Blumennamen mit dem Anfangsbuchstaben A auf. Geben Sie sich für jeden gefundenen Namen 2 Punkte.
- Notieren Sie von den 20 Ländern, die ans Mittelmeer grenzen, so viele, wie Ihnen ohne Hilfsmittel einfallen. Für jede richtige Antwort gibt es 1 Punkt.
- Ergänzen Sie die Zahlenreihen:  
 a) 80 · 88 · 97 · 107 · 118 · ?  
 b) 50 · 30 · 80 · 60 · 110 · ?  
 c) 9 · 5 · 10 · 6 · 12 · 8 · ?  
 d) 220 · 205 · 191 · 178 · 166 · 155 · ?  
 Jede richtige Antwort: 2 Punkte.

- Auf Ihrem Einkaufszettel stehen 8 frische Kräuter. Welche? Für jedes Kraut erhalten Sie 1 Punkt.
- Gesucht sind Gemüse mit dem Anfangsbuchstaben K. Bis drei Nennungen: 1 Punkt. Jedes weitere Gemüse: 2 Punkte.
- Finden Sie die jeweilige Heilpflanze in folgenden A.Vogel-Produkten:  
 a) Echinaforce®  
 b) Rheuma-Gel  
 c) Aesculaforce® forte  
 d) Geriaforce®  
 Jede richtige Antwort: 3 Punkte.
- Suchen Sie zusammengesetzte Hauptwörter, bei denen das vorgegebene Wort an erster Stelle steht, mit:  
 a) Auto (z.B. Auto-Panne)  
 b) Garten (z.B. Garten-Zaun)  
 c) Natur (z.B. Natur-Reis)  
 1 Punkt für jedes gefundene Wort. • IZR



### Auswertung

**Mehr als 90 Punkte:**

Ein überragendes Ergebnis! Waren die Knacknüsse nicht hart genug? Jedenfalls sind Ihre Gehirnzellen topfit.

**80 bis 90 Punkte:**

Sie sind sehr konzentriert und kreativ. Ihr Gedächtnis lässt Sie nicht im Stich. Man merkt, dass Sie Spass am Lösen kniffliger Aufgaben haben! Weiter so!

**60 bis 79 Punkte:**

Gratulation zu einem überdurchschnittlichen Ergebnis. Ein wenig mehr Übung, und Sie werden bald Meister!

**40 bis 59 Punkte:**

Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit sind momentan nicht in Hochform. Mit etwas Training wird sich das bald bessern.

**Weniger als 40 Punkte:**

Ein untrainiertes Gehirn ist wie ein Schweizer Käse. Wir empfehlen Ihnen tägliche Neuronen-Klimmzüge.

### Lösungen

- 1) z.B. Anemone, Arnika, Aster, Akelei, Alpenrose, Azalee, Astilbe, Amaryllis, Aronstab  
 2) Spanien, Frankreich, Monaco, Italien, Slowenien, Kroatien, Bosnien-Herzegowina, Montenegro, Albanien, Griechenland, Türkei, Syrien, Libanon, Israel, Malta, Ägypten, Libyen, Tunesien, Algerien, Marokko  
 3) a) 130 (+8,+9,+10 ...) b) 90 (-20,+50), c) 16 (-4,x2), d) 145 (-15,-14,-13 ...)  
 4) z.B.: Basilikum, Borretsch, Bohnenkraut, Dill, Kerbel, Liebstöckel, Majoran, Oregano, Petersilie, Pfefferminz, Rosmarin, Salbei, Schnittlauch, Thymian, Zitronenmelisse.  
 5) z.B. Kartoffel, Kohl, Kabis, Karotte, Kohlrabi, Knollensellerie  
 6) a) Roter Sonnenhut (Echinacea), b) Arnika (Arnica montana), c) Rosskastanie (Aesculus hippocastanum), d) Ginkgo