

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 10: Warum wird an der Uhr gedreht?

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

Nach Ausklang des Sommers liegen vielleicht noch warme, sonnige Herbsttage vor uns, an denen wir weiterhin Gesundheit und Lebensenergie tanken können. Am Gesundheitstelefon treffen nun vermehrt Fragen ein, die die Gesundheitsvorsorge für die bevorstehende kalte und nasse Jahreszeit betreffen.

Menschen jeden Alters suchen Rat, wie sie ihr Immunsystem stärken und sich so vor Erkältung und Grippe schützen können. Im Mittelpunkt stehen oft Fragen um A. Vogels Echinaforce: Kann es eine Gripeschutzimpfung ersetzen? Wann und wie nehme ich es ein, um eine bestmögliche Vorbeugung und Wirkung zu erzielen?

Unzählige Anrufer lassen sich seit Jahrzehnten von Echinaforce begleiten und fühlen sich gut geschützt. Ab und zu werden unsere Anrufer jedoch durch Medienberichte irritiert, die die Wirkung von Echinacea-Präparaten anzweifeln.

A. Vogel Echinaforce wirkt: Der Mechanismus und seine Wirkung auf das Immunsystem wurden wissenschaftlich erforscht und belegt. Durch die Einnahme von Echinaforce wird das Risiko, an Erkältungen zu erkranken, deutlich gesenkt. Auch nach einer erfolgten Gripeschutzimpfung hilft Echinaforce zusätzlich, das Immunsystem zu unterstützen.

Je nach Alter, bestehender Erkrankung und Umfeld des Menschen wird der Arzt entscheiden, ob die vorbeugende Wirkung von Echinaforce ausreicht oder ob zusätzlich eine Gripeschutzimpfung nötig ist.

Wir dürfen der Wirkung von Echinaforce vertrauen, doch uns nicht allein darauf verlassen. Über eine gesunde, vitaminreiche Ernährung und eine dem Alter angepasste Lebensführung können wir zusätzlich dazu beitragen, den Anfängen von Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten zu trotzen.

Auf Grund ihrer eigenen wertvollen Erfahrungen nehmen viele Anrufer seit Jahrzehnten täglich 20 bis 25 Tropfen Echinaforce ein. Andere befolgen eine Intervalltherapie, d. h. sie machen empfohlene Pausen, um das Immunsystem zu trainieren. Wieder andere nehmen Echinaforce in Zeiten grösserer Ansteckungsgefahr hochdosiert ein.

Mit dem Einsatz von Echinaforce vorsichtig umgehen und mit ihrem Arzt Rücksprache halten, müssen Patienten, die an einer Allergie oder einer Autoimmunerkrankung leiden.

Am Telefon können wir mit Ihnen, Ihrem Alter und Gesundheitszustand entsprechend, individuelle Empfehlungen zur Einnahme von Echinaforce erarbeiten.

• Ingrid Langer



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

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»

Eckhard Baier: Die
Kratzdistel zeigt
sich von ihrer
zarten Seite.

Erfahrungsberichte

Verlorener Geruchssinn

Nach und nach hat Frau E. F. aus Freiburg i. Br. ihren Geruchssinn verloren und bat um Ratschläge aus dem Leserforum.

Naturheilpraktiker Herr W. E. aus Simonswald empfiehlt eine spezielle Nasen-Reflexzonenmassage. «Besonders, wenn das Problem mit den Nasennebenhöhlen zu tun hat, stellen sich dadurch gute Erfolge ein.» Das Gesundheitsforum ergänzt dazu, dass eine solche Nasenreflexzonenmassage von einer Fachperson, nicht in Eigenregie, durchgeführt werden sollte.

Gute Erfahrungen mit Reflexzonenmassage hat Frau R. S. aus Zürich.

«Ich hatte vor einigen Jahren ebenfalls meinen Geruchssinn für längere Zeit ganz verloren. Nach einigen Behandlungen mit Fussreflexzonen-Massage hatte ich

zuerst einen schwachen Erfolg und schliesslich erlangte ich meinen Geruchssinn wieder ganz zurück. Ich kann einen Versuch sehr empfehlen.»

Familie H. aus Bern hat zu dieser Anfrage folgenden Tipp: «Einer Freundin von uns konnte bei diesem Problem ein Bio-energetiker und Homöopath helfen. Nach etwa einem halben Jahr Behandlung nach seiner Methode kamen Geruch und Geschmack wieder zurück und waren normal wie früher.» (Die Adresse des genannten Arztes erfahren Sie über das Gesundheitstelefon).

Frau L.W. aus Eschenz las in der alten Handschrift von Maria Treben einen Hinweis, den sie weitergeben möchte. «Schwedentropfen könnten den verlorenen Geruchssinn wiederbringen. Es wäre auszuprobieren, in jeder Drogerie

bekommt man die Tropfen. Ich wünsche viel Glück!»

Versagender Schliessmuskel

Wegen versagender Afterschliessmuskeln nach einer Antibiotika-Behandlung über eine Woche und der Anwendung von Eisbeuteln fragte Frau C. B. aus Köln nach Vorschlägen der Leserinnen und Leser.

Trainieren hilft, diese Erfahrung hat Frau A. C. aus Zürich gemacht. «Auch ich hatte dieses Problem vor einigen Jahren, nach einer Geburt. Mein Arzt gab mir den Rat, bei jeder Gelegenheit, ob im Sitzen, Liegen oder Stehen, den Schliessmuskel einige Male zusammenzuziehen, so gut es eben geht. Nach kurzer Zeit war alles wieder gut.»

Neben diesem Beckenbodentraining empfiehlt das Gesundheitsforum nach einer Operation oder einer Geburt auch das homöopathische Mittel Causticum D6. Dreimal täglich drei Tabletten können über vier Wochen eingenommen werden.

Hauterkrankung Morbus Grover

Eine relativ seltene Hauterkrankung macht der Freundin von Frau R. S. zu schaffen.

Eine homöopathische Behandlung dieses Problems hält Dr. med. M. D. aus Coburg für angebracht. «Globuli D30 der Homöopathika Sticta, Vesica urinaria, Alumina, Euphorbium, Belladonna und Faex medicinalis besitzen ausleitende Wirkung. Empfohlene Dosis: Vom ersten bis siebten Tag täglich drei mal fünf Kügelchen

15 bis 30 Minuten vor den Mahlzeiten, ab der zweiten Woche alle sieben Tage drei mal fünf Globuli.»

Neue Anfragen

Reflux

Frau H. B. aus Hinwil bittet um Rat für ihre Tochter. «Bei ihr (36) wurde Reflux (Rückfluss von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre, d. Red.) diagnostiziert. Weiss jemand Rat, damit sie die Medikamente absetzen kann?»

Lipomatose

«Ich leide an ausgeprägter Lipomatose an den Oberschenkeln und zum Teil auch an den Armen», schreibt Frau A. R. aus Riehen. «Lymphdrainage und Bindegewebsmassage bringen nicht viel. Kennt jemand ein Mittel dagegen?»

(Unter Lipomatose versteht man eine diffuse Vermehrung von Fettgewebe in einer Körperregion, d. Red.).

Polymyalgie

«Meine Frau ist seit etwa zwei Jahren an Polymyalgia rheumatica erkrankt, die sehr schmerzhaft ist und zu Bewegungseinschränkungen führt», schreibt uns Herr H. M. aus Bonn. «Alle Therapie-massnahmen, mit Ausnahme hoher Gaben von Cortison, schlugen bisher nicht an. Gibt es Alternativen? Wer hat ähnliche Erfahrungen? Für Rat und Hilfe wären wir sehr dankbar.»

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.

Können Sie helfen? Wissen Sie einen guten Rat? Schreiben Sie an:

Gesundheits-Nachrichten
Leserforum
Postfach 43, CH 9053 Teufen
E-Mail: info@gesundheitsforum.ch

**Leserforum-Galerie
«Verborgene
Schönheiten»**

Barbara Fehlmann:
Das Weisse Leimkraut
findet man auf
Äckern und Schutt-
plätzen.



Leserbriefe

Das Geschenk der Delfine, GN 6/06

Uns hat der Bericht über die Delfintherapie besonders interessiert. Vielen Dank dafür! Und all der gute Rat in den «Gesundheits-Nachrichten» hilft uns, gesund zu bleiben. Franz Heinis, Quebec

Das Titelbild zur Delfintherapie ist schlicht umwerfend! Eigenwillig, fröhlich, überraschend. Petra Gutmann, Biel

Treff & Talk

Was mich an den GN mit am meisten interessiert, ist die Rubrik Treff & Talk,

aus der ich für mich persönlich und meine Familie viel interessante und reichhaltige Informationen entnehmen konnte. Ansonsten finde ich auch alle anderen Beiträge sehr interessant und niveauvoll.

Evelyn Möckel, Chemnitz

GN allgemein

Es ist schon lange mein Bedürfnis, Ihnen Danke zu sagen. Ihr Heft ist grosse Klasse, interessant und für jeden verständlich zu lesen und zu verstehen.

Monika Heim, Niedereschach

Auch die neuste Nummer der «Gesundheits-Nachrichten» ist wieder spannend, vielfältig und lehrreich. Mein Kompliment!

Rosmarie Aemmer, Thun

Briefe an die Redaktion:

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

Reif für die Vanilleinsel

Grüsse von der drittgrössten Insel der Erde: Die «Gesundheits-Nachrichten» begleiten Monika Gwerder schon seit 15 Jahren rund um die Welt, von Kolumbien über Südafrika und die Elfenbeinküste bis nach Madagaskar.



«Mein Beruf ist nicht so exotisch, mein Wohnort schon eher», schrieb sie uns. «Seit fast zwei Jahren bin ich nun auf Madagaskar, mit seinen Regenwäldern und seinen Pflanzen und Tieren, die zu 80 bis 90 Prozent endemisch sind, also nur hier und nirgendwo sonst auf der Welt vorkommen.»

Madagaskar, die «Vanilleinsel», ist für Tier- und Pflanzenliebhaber ein richtiges Paradies. Über 10 000 Pflanzenarten wachsen dort, allein 1000 Orchideenarten und die imposanten Affenbrotbäume oder Baobabs. Es gibt acht verschiedene Baobab-Arten auf der Welt – sechs davon sind nur auf Madagaskar zu finden.

Eine Besonderheit unter den einheimischen Tieren ist der Tenrek oder Borstentiger, der mit den bei uns heimischen Spitzmäusen und Maulwürfen verwandt ist. Unter den 30 Tenrek-Arten wiegen manche nur wenige Gramm, andere aber mehr als ein Kilo. Es gibt borstentragende Arten ebenso wie felltragende. Auch Lemuren, Halbaffen, gibt es in allen Grössen: Der Indri-Indri wiegt bis zu 10 Kilogramm, der kleinste Vertreter ist der 11 bis 13 Zentimeter winzige Mauslemur mit weniger als 50 Gramm. Auf Madagaskar leben fast 70 verschiedene, meist nachtaktive Arten.

Insektenspezialisten begeistert auch der Reichtum an Krabbeltieren: Madagaskar hat allein rund 20 000 (!) meist endemische Käferarten zu bieten.

Frau Gwerders Beruf ist aber auch nicht gerade alltäglich. Sie ist Mitarbeiterin des Eidgenössischen Departements für auswärtige Angelegenheiten und kümmert sich hauptsächlich um die Belange der Auslandschweizer.

Diesen Beruf ergriff sie nicht von ungefähr: «Schon als Kind war ich sehr interessiert an fremden Ländern, deren Kulturen und Sprachen. Nach meiner kaufmännischen Lehre nutzte ich jeden Ferientag und jeden Rappen, um meine Reisen zu realisieren.

Unvergesslich und ausschlaggebend für meine berufliche Zukunft war die zehnmonatige Rucksack-Reise durch Zentral- und Südamerika. Die schneebedeckten Gipfel der Anden, die einmaligen Kulturstätten der Inkas, Azteken und Mayas

Lemuren – oben ein Sifaka-Lemur – und mächtige Baobabs (unten) gehören zur faszinierenden Tier- und Pflanzenwelt Madagaskars





Wir kennen uns doch? Monika Gwerder mit einem Lemuren auf der Schulter.

und die warmherzigen Leute weckten in mir den Wunsch, baldmöglichst auf diesen Kontinent zurückzukehren.»

Tatsächlich führte sie der erste Auslandseinsatz – zu ihrer grossen Freude – in die Schweizerische Botschaft in Kolumbien, und dort begegnete Monika auch den «Gesundheits-Nachrichten».

«Damals wurden die GN gratis an die Auslandsvertretungen gesandt. Als «Neuling im Arbeitsteam» bekam ich diese immer zuletzt zu lesen. Oft blieben sie auch bei Arbeitskollegen hängen, und ich bekam sie nie zu Gesicht. Dies veranlasste mich, die GN selbst zu abonnieren, was ich noch nie bereut habe.»

Monika Gwerder ist eine vielseitig interessierte Frau, die neben ihrer beruflichen Tätigkeit versucht, viel über ihr Gastland zu erfahren und auch kulinarische Neuigkeiten auszuprobieren.

Besonders fasziniert ist sie von Jugend an von Heilpflanzen und der Naturheilkunde. «Ich wuchs in Muotathal auf, wo ein Leben mit und in der Natur meine Jugend prägte. Hier auf der Vanilleinsel erstaunten mich die guten Kenntnisse der Einheimischen schon oft. Die aussergewöhnlich grosse botanische Vielfalt, die fehlenden Spitäler und die knappen finanziellen Mittel «zwingen» die Madagassen, auf die traditionelle Medizin zurückzugreifen. Ich selbst liess mir häufig von Heilpraktikern ein Mittel ver-

schreiben. Sei es ein Hustensirup oder ein Stärkungsmittel – ich war mit dem Resultat sehr zufrieden.»

Ganz einfach ist das Leben im diplomatischen Dienst nicht immer. Man muss lernen, sich mit den lokalen Gegebenheiten abzufinden. «Die Häuser hier in Madagaskar haben keine Heizungen. Im Winter muss uns ein Kaminfeuer warm halten. Wie sehr schätze ich nachts meine Schafwolldecke! Ausserdem erlebt man hier täglich teils stundenlange Stromausfälle.» Monika findet sich mit solchen Eigenheiten aber diplomatisch zurecht: «Ich habe gelernt, dass zwischen 10 und 16 Uhr der Wasserdruck bei mir zu Hause so schwach ist, dass Duschen, Wässern des Gartens oder auch das Benutzen der Waschmaschine unmöglich ist.»

Ein Glück ist da, dass man mit den kleinen Alltagssorgen nicht ganz alleine ist. Monika Gwerders Katzen sind ebenfalls schon weit gereist. «Lapis und Lazuli begleiten mich seit 13 Jahren und haben den Umzug in fünf verschiedene Länder mitgemacht. Und auch die «Gesundheits-Nachrichten» waren immer ein Standbein zur Heimat.» • CR/M. Gwerder

Marktszene auf Madagaskar. Der Herbst ist Apfelzeit.

