

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 11: Bereit für ein Baby?

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: 04.02.2026

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

Kalzium für starke Knochen

Der heutige Lebensstil vieler Menschen unterscheidet sich deutlich von der Lebensweise vorhergehender Generationen. Das Ernährungsverhalten wird oft durch Hektik und Zeitnot beeinflusst und die vielen Single-Haushalte stossen verständlicherweise an Grenzen. Ob jung oder alt, sie sind manchmal nicht mehr in der Lage, richtig zu kochen, und Fertigprodukte, die ernährungsphysiologisch immer weniger wertvoll sind, nehmen den Platz frisch zubereiteter Nahrungsmittel ein.

Wenn wir Naturgesetze beachten, hat sich das immer günstig auf unser Leben ausgewirkt, und deshalb werden vortreffliche Nahrungsergänzungsmittel in Zukunft immer mehr an Bedeutung gewinnen.

Mit grösster Sorgfalt wird heute aus der japanischen Sango-Koralle ein wunderbares Kalzium gewonnen. Dadurch ist der A.Vogel Osteo-Komplex (zur Zeit nur in Deutschland erhältlich, noch nicht in der Schweiz) reich an ionischem, organischem Kalzium mit hoher Bioverfügbarkeit. Aus rein natürlichen Quellen stammt auch das Vitamin D (Mandel- und Maitakepilz).

Kalzium gehört zu den Mineralstoffen,

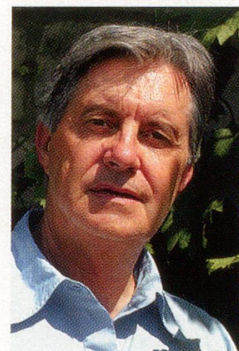
die der Körper nicht selbst bilden kann und ist unter anderem sehr wichtig für den Aufbau und die Erhaltung von Knochen, Zähnen und kollagenen Fasern.

Die positiven Wirkungen dieses Osteo-Komplex-Präparates wurde mir schon bestätigt: zum Beispiel von Frauen vor und nach der Menopause oder von Menschen mit einer Unverträglichkeit für Milchprodukte.

Da Kalzium auch im Zusammenspiel von Muskeln und Nerven eine entscheidende Rolle spielt, führt das Präparat zu einer Besserung bei körperlicher Belastung und Stress. Schliesslich ist sogar eine Korrektur des Säure-Basen-Haushaltes möglich, was ja zur Therapie jeder rheumatischen Erkrankung gehören sollte. Bei längerer Anwendung sind auffallende Verbesserungen der Knochendichte messbar.

Dazu ein Zitat: «Die Hundertjährigen in Okinawa (Japan) sind keine Gruppe von pflegebedürftigen Greisen, sie sind aktive Senioren mit einem produktiven Leben und geniessen ihre goldenen Jahre.» Benutzen auch Sie den Weg in die goldenen Jahre? Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit und beste Gesundheit!

• Lukas Herzig



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

Unser Service: das Gesundheitstelefon

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»

Peter Schmid: Ackerkratzdistel – verwunschene Spinnenheimat.

Das Leserforum

Erfahrungsberichte

Gequetschtes Gelenkknöchelchen

Eine Quetschung des Gelenkknöchelchens Os lunatum bereitet Frau C. A. aus L. unangenehme Schmerzen. Auf Cortisonspritzen möchte sie verzichten.

Frau I. H., Heilpraktikerin aus Köln meint dazu: «Als erstes sollten Sie einen weiteren guten Orthopäden zu Rate ziehen, weil die Aussage ›Quetschung des Os lunatum‹ stutzig macht. Es muss ausgeschlossen werden, dass es sich nicht um eine sogenannte Lunatummalazie, eine Knochennekrose (auch Morbus Kienböck genannt) handelt.

Diese Erkrankung wird vom ärztlichen Standpunkt als nicht behandelbar

bezeichnet und im fortgeschrittenen Stadium mit nicht immer einwandfreiem Ergebnis operiert.

In meiner Praxis wird bei solchen Patienten medizinischer Sauerstoff (gasförmig) in die Arteria cubitalis injiziert. Diese Behandlung lässt neue Gefäße einspiessen. Zusätzlich erfolgen Procain-Injektionen mit Ameisensäure, im Wechsel mit Mucokohl gemischt, an die Schmerzstellen. Oral sollte ein Symphitumpräparat eingenommen werden. Umschläge mit Retterspitz äusserlich haben sich ebenfalls bewährt.

Sehr häufig haben Menschen mit dieser Erkrankung eine Kalziumstoffwechselstö-

zung. Ich verordne immer auch Urticalcin® von A.Vogel.»

Frau G. S. aus Herisau, ebenfalls Heilpraktikerin, rät zu Umschlägen mit Symphosan®, einem Beinwellextrakt, und Honig.

«Einen Esslöffel Symphosan von A.Vogel und einen Esslöffel Honig im Wasserbad erwärmen; als Umschlag über Nacht auftragen. Tagsüber eignet sich A.Vogel Rheuma-Gel mit Arnika montana, um weiteren Entzündungsprozessen vorzubeugen.»

Zahnfleischschwund

Fehlende Zahnfleischbänder und daraus resultierender Zahnfleischschwund machen der 21-jährigen Tochter von Frau E. E. aus Moosburg zu schaffen. Sie sucht eine Alternative zu einem zahnchirurgischen Eingriff.

Einen originellen Rat dazu hält Frau C. H. aus Luzern bereit. «Mir, meiner Mutter und mehreren Bekannten hat die deutsche Zahnpasta Blend-a-med Classic unglaublich gut geholfen. Ich bekomme sie z.B. in Amavita-Apotheken. Es ist die einzige Zahnpasta, die einen bestimmten Inhaltsstoff hat (welchen, weiss ich leider nicht mehr).

Ich brauche jetzt keine Sensitive-Zahnpasta mehr (ich hatte extrem empfindliche Zahnhälse) und die Zahnfleischentzündung und der Zahnfleischschwund sind gestoppt.

Meine Mutter hat jahrelang unter einem schmerzhaften Zahn und Parodontitis mit Zahnfleischschwund gelitten (inkl. Zahnfleischoperationen). Beides ist nun Vergangenheit. Ich wünsche gute Besserung!»

«Ich weiss nicht, ob folgendes Mitteli auch gegen Zahnfleischschwund hilft», schreibt Frau A. G. aus Biel, «bei mir half es jedenfalls gegen Zahnfleischprobleme. Meine Zahnärztin fand, mein Zahn-

fleisch sei zu schwammig und locker. Da begann ich, meinen Mund mit Urin zu spülen, dreimal täglich.

Bei der nächsten Konsultation war die Zahnärztin total erstaunt: Das Zahnfleisch sähe ja fast wieder normal aus ... Seitdem empfiehlt sie solche Urinspülungen auch anderen Patienten mit ähnlichen Problemen.»

Zur Einnahme von Urticalcin®, um das Bindegewebe zu stärken, würde das Gesundheitsforum raten (in D: A.Vogel Haut und Haar-Komplex).

Zudem sind Spülungen mit Dentaforce-Mundwasser zu empfehlen (Dentaforce enthält u.a. Ratanhia, die das Zahnfleisch stärkt, und Spilanthes (Parakresse) gegen die Schmerzen). Leichte Massagen des Zahnfleisches fördern die Durchblutung.

Neue Anfragen

Schwitzige Hände und Füsse

Frau L. F. aus Saerbeck schreibt: «Meine 14-jährige Tochter leidet seit einigen Jahren unter extrem schwitzigen Händen und Füssen. Dies tritt nicht nur in Stresssituationen, sondern auch einfach so zwischendurch auf.

Sie leidet sehr darunter, und wir wissen nicht was wir dagegen unternehmen sollen. Auf eine operative Entfernung von Schweissdrüsen oder ähnliches wollen wir vorerst verzichten. Vielleicht hat ja ein Leser einen guten Rat für meine Tochter?»

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»

Edi Kneubühler: Die
dekorative Karde.



**Briefe an die
Redaktion:**

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

Brustentzündung

Frau R. R. aus Küsnacht am Rigi fragt an:
«Ich leide seit einem Jahr an einer Brust-
entzündung (idiopathisch granulomatöse
Mastitis non puerperalis) deren Ursache
nicht bekannt ist. Um die Schmerzen/
Knoten in der Brust zu reduzieren,
muss ich Cortison einnehmen, dessen
Nebenwirkungen mich im Alltag stark
beeinträchtigen.

Mit der Einnahme des Cortisons geht die
Entzündung zurück, kommt aber nach
dem Absetzen des Cortisons wieder. Falls

jemand Erfahrung mit dieser seltenen
Erkrankung hat, bin ich für Ratschläge
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



Wir Menschen brauchen die Natur

GN-Leserin Lisbeth Eller van Ligten ist Hobby-Schriftstellerin. Ein interessantes und abenteuerliches Leben führte sie vom Arni im Kanton Uri in arabische Länder, die USA und zur verantwortungsvollen Tätigkeit als Sozialarbeiterin. Die Geschichte, die ihre Kindheit prägte, erzählt sie selbst.

Hüllt sich der Bristen in Wolken, sitzen die Bewohner von Arni in einer Nebeldecke. Lisbeth Ellers Eltern lebten lange Jahre in den Urner Bergen.

«Meine Eltern lebten mit ihren drei Kindern jahrzehntelang hoch in den Urner Bergen. Mein Vater war für den kleinen Stausee und die Überwachung der Zuflüsse am Arnisee zuständig. Erst als mein ältester Bruder in die Schule musste, kehrten sie von den Bergen in die Zivilisation und ins Bergtal zurück. Kurz danach wurde ich dort geboren.

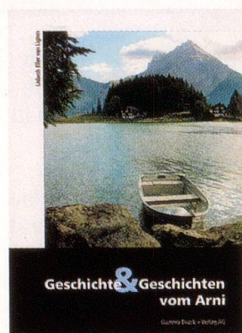
Am Arnisee gab es weder Nachbarn noch einen Doktor, es gab kein Telefon,

keine Waschmaschine und keine Schneefräse. Es gab weder Strassen noch Seilbahnen. Im Winter mussten die Lebensmittel viele Stunden lang durch den Schnee hinaufgetragen werden.

Meine Eltern waren hundertprozentig auf sich selbst gestellt. Die Natur lieferte die Kräuter für den Tee und die Salben, das Munggenöl (Murmeltierfett) oder den Geisanken (Ziegenbutter), die für kranke Tage oder Unfälle nötig waren.



Die Kinder vom Arni mit Samira, der Kuh.



«Geschichte und Geschichten vom Arni» von Lisbeth Eller van Ligten
Gamma Druck + Verlag 2004, 103 S.
ISBN: 3-906-200-13-2
CHF 25.-

Der Arnisee im Winter. Was es bedeutete, vor dem Bau der Seilbahn dort oben zu leben, ahnen wir kaum noch.

Dank viel Glück, einer guten Gesundheit, dem gesunden Menschenverstand und der eigenen Hausapotheke voll wertvoller Naturgaben konnten sie überleben. Meine Mutter hatte ein grosses Wissen über die Anwendung von Kräutern und Pflanzen zugunsten der Gesundheit. Viel lernte sie aus einem alten abgewetzten Kräuterbuch mit blauem Buchdeckel, dem Buch des Pfarrers Künzli. Meine Kindheit war stark durch das Bei-

spiel meiner Eltern geprägt, die uns zeigten, zur Natur Sorge zu tragen.

«Wir Menschen brauchen die Natur, nicht umgekehrt», sagten sie uns. Dieses Bewusstsein ist mir bis heute geblieben, und ich bewundere die Natur täglich aufs Neue. Wann immer ich Zeit habe, lese und lerne ich mehr über die Wechselwirkungen von Mensch und Natur. Ich kenne auch die Bücher von Alfred Vogel sehr gut und habe viel daraus gelernt.

In meiner späteren schwierigen Arbeit machten mich die Schicksale meiner Klienten oft genug sprachlos, und es gab Situationen, bei denen weder Analysen, Erklärungen oder Anweisungen zur Selbsthilfe hilfreich oder sinnvoll waren. In solchen Momenten war die Begabung gefragt, in der Natur aufzutanken zu können sowohl für die Hilfesuchenden als auch für mich als Sozialarbeiterin.

Mein erstes Buch, «Geschichten und Geschichte vom Arnisee», zeigt das Gebiet, woher ich komme und warum ich es nie vergessen habe. Leben kann man überall, wie gut man lebt, hängt auch vom Engagement mit und für die Umwelt ab.»

• L. Eller van Ligten

