

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 64 (2007)  
**Heft:** 1: Wenn Kälte die Gelenke quält  
  
**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:** 10.01.2026

**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

### Nasse Füße, kalte Nasen

Brr ... ist das eine Kälte! Nasse Füße, kalte Ohren und Stirn ... total ungemütlich! Wer so nach Hause kommt, sollte sich erst mal ein Fussbad gönnen und einen warmen Tee trinken, damit er einem Schnupfen vorbeugt.

«Schnupfenempfindliche» sollten in jedem Falle auf warme und trockene Füße achten, denn von dort wirken Reflexe auf die Nasenschleimhäute. Sind die Schleimhäute einmal geschwächt, können sich dort Keime tummeln und verbreiten. Heizungsluft und Kälte trocknen die Schleimhäute zusätzlich aus. Besonders schlimm, wenn dann noch die Nasenneben- und Stirnhöhlen mit betroffen sind.

Herrn M. aus Basel ging es schlecht. Er hatte jedes Jahr um diese Jahreszeit eine verstopfte Nase, einen dumpfen Kopf. «Ich kann mich nicht konzentrieren mit diesem Druck im Kopf. Ich verbrauche jede Woche eine Flasche Nasenspray und habe das Gefühl, es wird eher schlimmer als besser.»

Nasensprays bewirken bei längerer Anwendung oft eine Schädigung der Schleimhäute. Bewährt hat sich dagegen das Stirnhöhlenspray von A.Vogel (nicht in D) mit seinem speziellen Silberfilter. Es

trocknet die Schleimhäute nicht aus, sondern kann im Gegenteil zum Befeuchten eingesetzt werden.

Als homöopathisches Mittel stoppt das Spray nicht einfach den Sekretfluss, sondern unterstützt die Reinigungsfunktion der Schleimhaut. Begleitend wirken die Stirnhöhlentabletten. (In D: die homöopathischen Mittel Hepar D4 und Cinnabaris D4 im Wechsel als gute Alternative).

Herrn M. riet ich zum Stirnhöhlenspray und den Tabletten als Kur für vier bis sechs Wochen. Zusätzlich sollte er bei Kälte die Schleimhäute durch das Auftragen von Bioforce-Crème schützen, auf warme Füße achten, gelegentlich ein Fussbad nehmen und draussen ein Stirnband benutzen.

Nach sechs Wochen meldete sich Herr M. erneut und berichtete von einem vollen Erfolg: «Warum habe ich das nicht schon vor vier Jahren gewusst? Da wäre mir viel erspart geblieben. Jetzt kann ich endlich wieder den Winter geniessen! Ich freue mich auch darüber, wieder Ski zu fahren, natürlich mit Stirnband ...»

Einen schönen Winter mit viel Schnee und Sonne wünscht Ihnen

Gabriela Schnüchel



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

#### 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  
«Kleine  
Krabbeltiere»

Silvia Ziegler:  
Immer schön die  
Balance bewahren –  
wichtig auch für  
Marienkäfer.

## Das Leserforum

### Erfahrungsberichte

#### Schwitzende Hände und Füße

Die vierzehnjährige Tochter von Frau L. F. aus Saerbeck leidet darunter, dass ihre Hände und Füße, nicht nur in Stresssituationen, stark schwitzen.

Herr Dr. H. C. aus Emsdetten schreibt dazu: «Bei diesem offenbar anomalen Schwitzen wäre wichtig zu wissen: Wann ist es aufgetreten? Kann aus ganzheitlicher Sicht eventuell eine Unterdrückungsreaktion des Körpers vorliegen, z.B. nach einer Impfung? Sie sollten die Vorgeschichte im Rahmen eines persönlichen Vorstellungsgesprächs beim Arzt

gründlich abklären lassen. Nicht zuletzt spielt natürlich auch die Ernährung eine wichtige Rolle.»

Hilfreich könnte sein, so Frau I. L. aus Neidlingen, «täglich morgens und abends eine Tasse Salbeitee zu trinken. Zudem können zu Beginn der Behandlung Hände und Füße mit Salbeicreme (Reformhaus) eingecremt werden. Auch Abwaschungen und Wechselbäder nach Kneipp können helfen.»

Bäder für Hände und Füße empfiehlt auch Frau A. M. aus Cugnasco. «Eichenrinde in Wasser kochen und den Sud für



die Bäder gebrauchen. Um einen eventuellen Geruch zu neutralisieren, könnten Sie diese «steinigen» Deos (in Apotheken erhältlich, ähnlich den Edelstahlseifen, ohne Duftstoffe) verwenden.»

### Brustentzündung

Wegen einer Brustentzündung, einer so genannten idiopathisch granulomatösen Mastitis non puerperali, bat Frau R. R. aus Küsnacht am Rigi um den Rat der Leser. Auch Frau H. G. aus Lugnosse litt unter einer schmerzhaften Brustentzündung. «Mir haben Umschläge mit Schwedenbitter überraschend gut gegen die Schmerzen geholfen. Ringelblumensalbe auf die betroffenen Stellen streichen, Schwedenbitter auf ein Stück Watte träufeln, so gross wie die schmerzende Stelle, Plastikfolie oder ähnliches darüber legen. (Schwedenbitter hinterlässt nicht auswaschbare Flecken auf der Kleidung!) Nachdem Sie die Kompresse wieder entfernt haben, können Sie Wundpuder auf die Stellenstäuben, damit es nicht juckt.»

Frau I. L. hat auch hierzu einen Rat: «Mir halfen im Fall einer Brustentzündung Silicea-Tropfen in der Potenz LM 6.» Je nach Konstitution könnten diese, täglich fünf Tropfen morgens nüchtern eingenommen, Linderung bringen.

Frau E. K. aus Hammersbach ergänzt: «Sie sollten abklären lassen, ob die Brustentzündung hormonell oder eventuell durch eine weitere Entzündung wie eine Eierstockentzündung verursacht sein kann. Lokal wären Echinacea-Salben angebracht. Auch können Sie das Schüssler-Salz Nr. 3 einsetzen.»

## Neue Anfragen

### Kalkschulter

Frau G. F. aus München fragt die Leserinnen und Leser: «Hat jemand Erfahrung mit der sehr schmerzhaften Kalkschulter? Über eine Antwort freue ich mich sehr.»

### Glomerulonephritis

Frau M. S. aus Haar leidet seit über 20 Jahren unter dieser chronischen Krankheit. «Anfangs hatte ich nur Eiweiss und Blut im Urin. Dies ging bis zum Jahre 2000. Seit dieser Zeit bekam ich Bluthochdruck. In den letzten drei Jahren ergaben sich noch eine nephrotische Anämie, niedriger HB-Wert, erhöhtes Cholesterin, grenzwertige Creatininwerte und leicht erhöhter Harnstoff.

Der Nephrologe verordnete Blutdrucksenker und EPO-Spritzen. Die glomeruläre Infiltrationsrate bewegt sich von 48 bis 50. Die Eiweissausscheidung im Urin ist mässig.

Die Schulmedizin empfinde ich als unzureichend, da sie nur unterstützend mit Blutdrucksenkern hilft und einem psychisch auch nicht aufbaut. Als Patient stehe ich ziemlich ratlos da. Vielleicht haben die Leser Erfahrungen mit dieser Krankheit?»

### Meniskus

Als «zerfetzt» bezeichnen ihre Ärzte den Meniskus von Frau B. W. aus Berlin. «Gemäss einer Röntgenaufnahme hat der Meniskus am rechten Knie mehrere Risse. Eine operative Herausnahme wird

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**

**«Kleine  
Krabbeltiere»**

Alfred Pfister:  
Geheimnisvoll im  
Grünen – der Seidige  
Glanzrüssler.

dringend empfohlen. Da man aber bei Operationen nie weiss, ob sie günstig verlaufen, und ich sogar einen Fall kenne, in dem die Patientin seit Entfernung des Meniskus grössere Gehschwierigkeiten hat als zuvor, suche ich einen Weg, der aus meiner Lage herausführt. Vielleicht kann ich jemanden kennen lernen, der das Problem bereits gelöst hat?»

**Steifes Fingergelenk**

«Vor drei Wochen habe ich mir den rechten Ringfinger beim Longieren eines Pferdes gebrochen», schreibt Frau H. S. per E-Mail.

«Der Finger wurde sofort im Krankenhaus geschient und nach zwei Wochen wurde er dann für eine weitere Woche eingegipst.

Nachdem nun der Gips entfernt wurde, ist der Finger noch genauso geschwollen und rotblau wie vor drei Wochen. Ich

kann ihn nicht richtig geradebiegen, aber auch nicht zur Faust machen. Er ist also leicht nach unten und in Richtung Daumen gebogen.

Nach Aussage des behandelnden Arztes ist an diesem Zustand nichts mehr zu ändern, da eine mögliche Verletzung der Gelenkkapsel und der Sehne im Krankenhaus übersehen wurde.

Was kann ich tun, um die Beweglichkeit des Fingers wiederherzustellen oder zumindest wieder zu verbessern? Vielleicht hat einer Ihrer Leser Tipps für mich?»

**Briefe an die  
Redaktion:**

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

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)



# Aktiv ins neue Jahr

In der Bilderbuchlandschaft des Appenzellerlandes, in Teufen, der Wirkungsstätte des renommierten Naturheilforschers Alfred Vogel, bieten wir Naturinteressierten faszinierende Einblicke in Welt der Kräuter und Heilpflanzen. Nicht aus Büchern, nicht aus Vorträgen, sondern durch die eigene praktische Arbeit im Naturerlebnispark lernen Sie in unseren Tagesseminaren die Kräfte der Kräuter kennen.

## Kräutergarten Erlebniskurs 1

22. Mai und 16. August 2007

Faszinierender Tageskurs für alle Hobbygärtner und Geniesser.

Getreu dem Motto «Learning by doing» nehmen wir Sie mit auf die Wege des berühmten Heilpflanzenforschers Alfred Vogel. Nehmen Sie sich Zeit, lassen Sie den Alltag hinter sich und freuen Sie sich auf kreative Gartenideen.

Frances und Remo Vetter, langjährige Begleiter Alfred Vogels, führen Sie durch den Tag, vermitteln ihre «Tricks» im Umgang mit Pflanzen und führen Sie ein in die faszinierende A. Vogel-Philosophie.

## Kräutergarten Erlebniskurs 2

21. Juni und 30. August 2007

Aufbaukurs für Teilnehmer mit Gartenerfahrung/Grundkenntnissen

Dieser Kurs bietet Teilnehmern, die bereits einen Erlebniskurs besucht haben, einen vertieften Einblick in die praktische Arbeit mit Heilpflanzen wie auch z.B. die fantastischen Ernteerfolge auf 1000 Metern im voralpinen Raum durch den Anbau auf Hügelbeeten.

Jeder Kurs: CHF. 180.- bzw. CHF 150.- für AktivClub-Mitglieder.

Für Sie da: Frances Vetter, Künstlerin und Erwachsenenbildnerin SVEB II; Remo Vetter, Geschäftsführer des A.Vogel Gesundheitszentrums und «fauler Gärtner» aus Leidenschaft.







Für Sie da: Apotheke-  
rin Ingrid Langer und  
Heilpraktikerin  
Gabriela Schnüchel.

Für Sie da: Nordic  
Walking-Instruktorin  
Claudia Lattmann.



### Die grüne Hausapotheke 3. Juli und 24. August 2007

In der Natur ist uns alles gegeben, was wir für unsere Gesundheit brauchen. Oft sind wir auf Reisen oder unterwegs, wenn wir uns unwohl fühlen. Was tun, wenn keine Apotheke in der Nähe ist? Die natürliche Apotheke hilft z.B. bei Reiseübelkeit oder Fusspilz. Lernen Sie die Vielfalt der Pflanzen kennen und nutzen, stellen Sie eine eigene Apotheke aus unserer heilsamen Pflanzenwelt her.

### Die Welt der Heil- und Küchenkräuter 20. Juni und 3. September 2007

Tinkturen, Salze und Salben kann man nicht nur aus Essenzen herstellen. Was verbirgt sich hinter unseren Gewürzen? Erleben Sie die Welt der Heil- und Küchenkräuter und staunen Sie, welche Kraft in manch unscheinbarem Kräutlein steckt und was wir aus ihnen zaubern. Lassen Sie sich inspirieren vom Duft und den Facetten unserer Natur.

### Venen und Nordic Walking 23. August 2007

Persönliche Venenmessung, Referat über Heilpflanzen für Venenprobleme, Nordic Walking und Herstellung eines eigenen Pflanzenproduktes für Ihre Venen.

### Die Frau in der Lebensmitte 18. September 2007

In diesem abwechslungsreichen und spannenden Kurs lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten kennen, die die Natur Frauen bietet. Frauen-Heilpflanzen und gesunde Ernährung stehen im Zentrum. Die bekannte Psychologin Marlis Stadler spricht über die Lebens- und Entwicklungsmöglichkeiten in und nach der Lebensmitte.

Jeder dieser Kurse: CHF 180.- bzw. CHF 150.- für AktivClub-Mitglieder.

### Wellness Entspannung im Garten (Firmenangebot)

Stress in der Firma? Kennen Sie Ihre Teamplayer kaum? Suchen Sie einen Ort, Ihren Firmenausflug auf eine etwas andere, ungewöhnliche Weise zu gestalten? Dann sind sie bei uns richtig. Erleben sie die Schönheit des Appenzel-erlandes und geniessen Sie einen abwechslungsreichen Tag mit unserem Wellnessangebot «Learning by doing, learning by gardening». «Easy gardening», die Herstellung ihres persönlichen Kräuteröles oder einer Tinktur, Nordic Walking und vieles mehr erwartet Sie.

CHF 200.-



Der Teufener A. Vogel-Garten mit seinem weiten Blick und seiner Pflanzenpracht bietet das richtige Ambiente zum Lernen und zum Entspannen.