

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 64 (2007)  
**Heft:** 10: Mit dem Kopf durch die Wand?  
  
**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:** 02.05.2026

**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 AktivClub • Leserbriefe • Infos extra

## Das A.Vogel Gesundheitsforum

### Herbstkur für die ganze Familie

Der Monat Oktober markiert bereits die kühlere Saison. Die Zeit ist günstig, um unser Immunsystem vorzubereiten. Bei den vielen Erfahrungen, die mir am Telefon mitgeteilt werden, kommt auch immer wieder «A.Vogel Echinaforce®» zur Sprache, sozusagen als Standardprodukt.

Die einen nehmen täglich dreimal fünf Tropfen den ganzen Winter hindurch, andere machen einfach für vier bis fünf Wochen eine Kur, z.B. mit dreimal täglich 15 Tropfen in etwas Wasser.

Aus beiden «Lagern» wird ähnliches berichtet, zum Beispiel: «Ich habe ja nun schon seit vielen Jahren mit Naturheilkunde zu tun, aber dies ist eines der wichtigsten Produkte, die ich je benutzt und weiterempfohlen habe.» – «Habe mit dieser Methode jetzt selten eine Erkältung, dafür viel mehr Energie.» – «Mein Hund und die ganze Familie bekommen jeden Herbst eine Kur mit Echinaforce, und wir kommen jedes Mal ohne Probleme durch den Winter.» ...

Alfred Vogels Wissensdrang führte ihn in zahlreiche Länder auf allen Kontinenten. Viel überliefertes Erfahrungsgut und

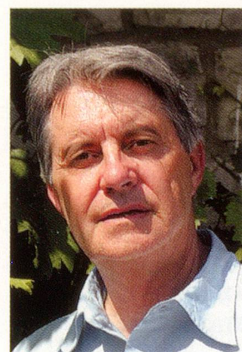
Pflanzenwissen der Steppen- und Urwaldvölker brachte er mit nach Europa. Eine Pflanze nahm dabei sozusagen den ersten Platz ein: Echinacea pupurea, der Rote Sonnenhut, der fast schon zu einem A.Vogel-Markenzeichen wurde, herausragend aus einer ganzen Palette von Pflanzenheilmitteln, die er zum Wohle seiner Patienten einsetzen konnte.

Aber die Entwicklung geht auch weiter. Neuerdings bekommen wir viel Lob für die «A.Vogel Stirnhöhlen-Tabletten», die bei Stirnhöhlenbeschwerden, einer Nasennebenhöhlen-Entzündung oder allgemein zäher Verschleimung des Nasen-Rachenraums den Heilungsprozess unterstützen. Solche Erfahrungen und Resultate geben den Mitarbeitern Kraft und Mut, die hohen Qualitätsansprüche von Alfred Vogel weiter umzusetzen.

Zurückblickend auf etliche Jahre positiver Erfahrungen mit Echinaforce oder Echina-Med (der Ärztelinie in der Schweiz) darf ich mich selbst in die Reihe der «Überzeugten» stellen.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Herbst sowie vergnügliche und beschwerdefreie Wintertage.

• 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  
«Kleine  
Krabbeltiere»

Nicolas Baumgardt:  
Goldglänzender  
Schmuck an der  
Hausmauer.

## Das Leserforum

### Erfahrungsberichte

#### Chronische Darmentzündung

Frau E. H. aus Schömburg leidet an einer chronischen, unspezifischen Darmentzündung, die sie unter anderem anfällig für Virusinfektionen macht.

Der Drogist Herr H. H. aus Strengelbach schreibt dazu per E-Mail: «Wir empfehlen bei chronischen Darmentzündungen: Spenglersan Kolloid G. Innerlich dreimal 10 Tropfen einnehmen und zwei bis dreimal täglich 5 bis 10 Tropfen in die Bauchhaut einreiben.»

«Nach einer massiven Antibiotikagabe könnten Darmpilze unverhältnismässig zugenommen haben», meint Frau D. E. aus Zweisimmen. «Was mir half: Myrrhinil-Intest-Dragees (von der Fa. Repha, d. Red.) und Verdauungsenzym-Kapseln sowie Enzymdragees gegen Entzündungen von Freka. Diese Naturheilmittel

dürften auch in Deutschland erhältlich sein. Lehm innerlich und Wickel äusserlich lindern die Schmerzen. Ich wünsche Ihnen Ausdauer und Erfolg!»

«Bei mir waren – und sind – Geschmacksverstärker das Problem, obwohl auch ich mich glutenfrei ernähre», schreibt Frau M. H. aus Niedereschach.

«Sie sind in vielen Lebensmitteln enthalten – Wurst, Süssigkeiten, gefrorenem Gemüse usw. Gutes Kauen ist sehr wichtig, und gegen leichte Reizungen haben täglich einige Esslöffel nicht zu kalter Rahm geholfen.»

#### Übelkeit

Unerklärliche Übelkeit am frühen Morgen plagt den Vater von Frau B. Z. Gewichtsabnahme und Verstimmung sind die Begleiterscheinungen. Bisher

gegebene Medikamente haben nicht geholfen.

Frau H. R. aus Winterthur kann gut nachvollziehen, wie dies die Lebensqualität beeinträchtigt, litt sie doch unter den gleichen Symptomen.

«Beim Magenspezialisten stellte man fest, dass bei mir ein Reflux (der Muskel vom Magen in die Speiseröhre schliesst nicht mehr genügend) die Ursache war, obwohl ich kein Sodbrennen hatte. Nun nehme ich als erstes am Morgen einen Esslöffel biologisches Olivenöl, anschliessend ein Glas warmes Wasser. Ferner versuche ich, möglichst säurefrei zu kochen – empfehlenswert ist das Buch «Body Reset». Oftmals hilft es auch, das Bett am Kopfende hochzustellen, und seit zwei Monaten gehe ich auch zur Akupunktur.

Seitdem geht es bedeutend besser, ich erwache noch früh, manchmal fühle ich mich nicht ganz gut, aber so elend wie vorher ist mir nie mehr geworden, oft kann ich auf Rückenlage wieder einschlafen.»

«Diese Erscheinungen könnten auch mit der Maximal-/Minimalzeit der Energieversorgung der Organe zu tun haben», meint Frau S. St. aus Zürich. «Sowohl Dickdarm wie Niere könnten betroffen sein. Ich empfehle Akupunkt-Massage nach Penzel oder aber TCM (Akupunktur oder Kräutertherapie).»

Da der Vater Diabetiker ist, könnte es sich auch um eine Unterzuckerung handeln, vermutet Frau S. A. S. aus Celle. «Das kann man ja durch einfaches Messen feststellen. Falls es der Fall sein sollte, müssten Sie ausprobieren, wie diese Unterzuckerung zu vermeiden ist, z.B. durch Essen einer Scheibe Vollkornbrot vor dem Schlafengehen oder das Trinken eines Glases Milch, wenn Ihr Vater nachts aufwacht. Vielleicht hilft es auch, wenn er eben sofort um fünf Uhr eine Kleinigkeit isst oder trinkt.

Ist es keine Unterzuckerung: Mir haben bei Übelkeit MCP-Tropfen gut geholfen. Diese sind allerdings schulmedizinisch und haben teilweise Nebenwirkungen.»

### Juckende Kopfhaut

Frau A. aus Basel möchte wissen, wie sie eine juckende, gerötete Kopfhaut behandeln kann.

Frau S. E. aus Kerns hatte das gleiche Problem. «Ich wasche meine Haare nun zweimal pro Woche mit Stutenmilchshampoo. Nach drei Wochen ist das Jucken weg, nur die Rötung noch nicht.»

## Neue Anfragen

### Fieberbläschen

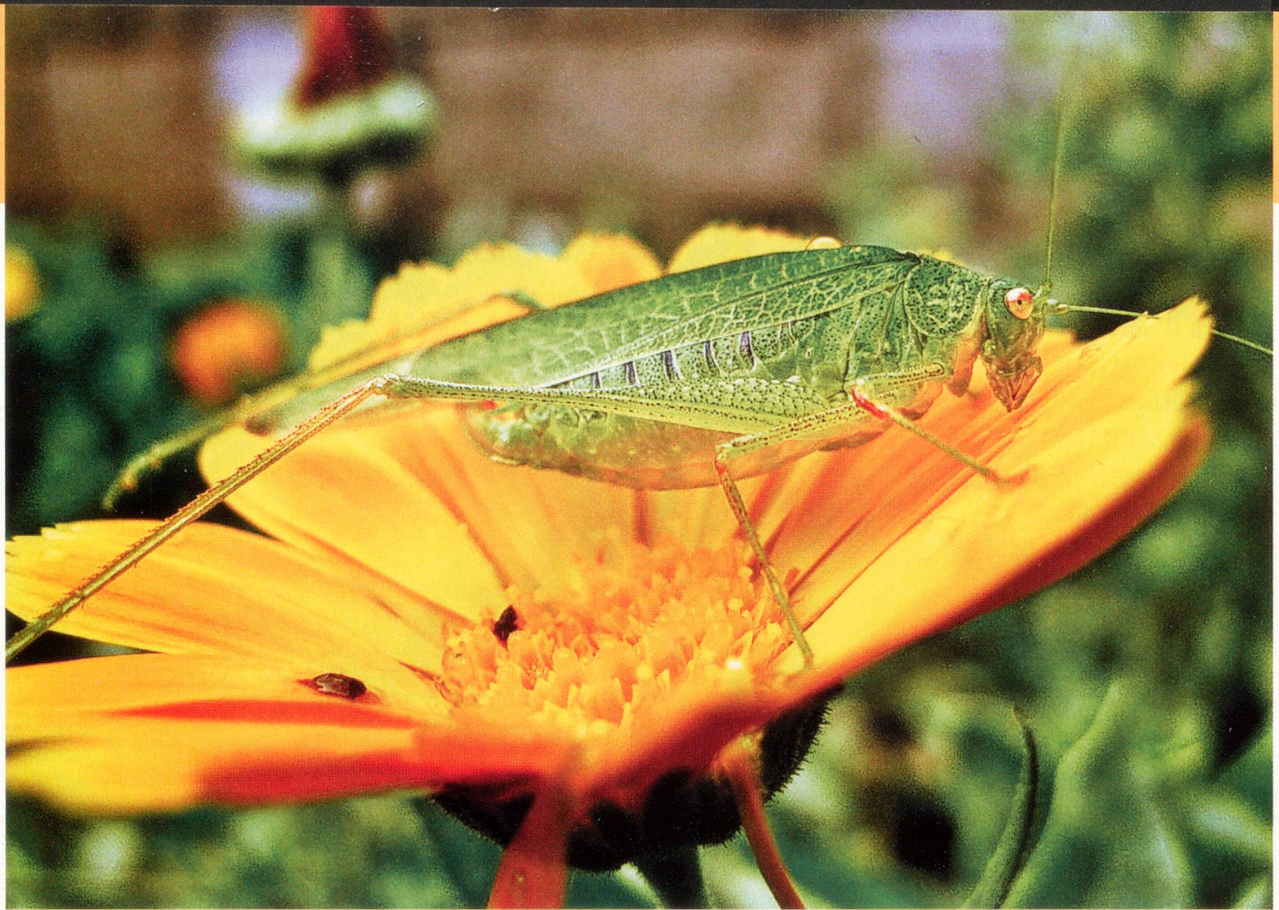
«Mein Enkel, 13 Jahre alt, leidet immer wieder an Fieberbläschen an den Lippen, ohne Fieber oder sonstiges Unwohlsein», schreibt Frau E. P. aus Basel. «Mit Salben heilen die Bläschen, tauchen jedoch nach kurzer Zeit wieder auf. Womit könnte man die unangenehmen Erscheinungen bekämpfen? Für Informationen und guten Rat bin ich sehr dankbar.»

### Mundgeruch

Herr E. S. aus Thun leidet unter einem sehr unangenehmen Problem.

«Mein Mundgeruch wird zunehmend zum Familiendrama, weil ich ihn selbst nicht wahrnehme. Obwohl ich nach jedem Essen meine Zähne gründlich reinige, fast das Zahnfleisch wundscheuere, werde ich für meine Frau und meine Familie ungeniessbar. Der Hausarzt

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»

Marliese Weisskopf:  
Grün auf Sonnengelb  
– ich weiss, was mir  
steht.

meint, es liege möglicherweise an einer zeitweisen Magenübersäuerung oder ungenügendem Verschluss der Speiseröhre. Er empfiehlt Kaugummi, der aber wenig oder gar nichts nützt. Auch der Zahnarzt findet keine Ursache; manchmal vermöge eine Gasblase aus dem Magen diese Gerüche auszulösen, obwohl keine Beschwerden bestehen. Im übrigen nehme ich keine Medikamente ein, trinke keinen Alkohol und bin Nichtraucher. Für Hinweise oder Tipps bin ich aufrichtig dankbar.»

#### Schwindel und Augendruck

«Mein Lebensgefährte macht sich Sorgen um seine Mutter, eine lebenslustige, fröhliche Frau», schreibt Frau F. N. aus Köstenberg/Österreich.

«In letzter Zeit leidet sie unter starkem, ständigem Schwindel und an beidseitigen Ohrgeräuschen, besonders abends. Ausserdem verspürt sie abends – bei künstlichem Licht – einen starken Druck in den Augen, so dass es ihr nicht möglich ist aufzubleiben. Seit etwa fünf Jahren hat sie übrigens einen Herzschritt-

macher. Vielleicht kann jemand aus Ihrer grossen Lesersfamilie helfen?»

#### Trockener Mund und belegte Zunge

Ärztliche Untersuchungen halfen der Tochter von Frau A. A. aus Grossbottwar bislang nicht weiter. «Sie (42 Jahre) hat seit etwa einem Vierteljahr einen trockenen Mund und eine belegte Zunge. Ausserdem hat sie ständig Durst. Eine Untersuchung auf Zucker hat den Verdacht nicht bestätigt.

Vielleicht hatte ein Leser ein ähnliches Problem und es konnte gelöst werden? Hinzufügen möchte ich noch, dass sie im Februar eine neue Wohnung bezog, die überall Holzdecken hat (das Haus ist vor 25 Jahren gebaut worden). Der Vermieter konnte zur Einlassfarbe keine Angaben machen.»

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)

## Damit Sie fit bleiben ...

... besuchen wir ab und zu das Fitness-Studio für die kleinen grauen Zellen. Viel Spass beim Tüfteln!

### Gemüseplatte

Ergänzen Sie die fehlende Hälfte dieser Gemüsesorten.

- ... sen
- ... ocken
- ... el
- ... at
- ... oli
- ... aten

Lösungsvorschlag: Erbsen, Artischocken, Spargel, Spinat, Brokkoli, Tomaten.



### Obstsalat

Und nun das gleiche mit Obstsorten.

- ... anen
- ... chen
- ... men
- ... osen
- ... ellen
- ... iche

Lösungsvorschlag: Bananen, Kirschen, Pflaumen, Aprikosen, Mirabellen, Pfirsiche.



### Familienfest

Am Samstag trifft sich eine siebenköpfige Familie zu einer Geburtstagsfeier. Zur Begrüßung schüttelt jeder jedem Familienmitglied einmal die Hand.

Wie oft wird hier die Hand gegeben?

Es sind insgesamt 21 Handschläge. Häufig werden 42 Handschläge errechnet. Doch wenn A dem B die Hand schüttelt, dann gibt zugleich auch B dem A die Hand.

**Exotisch eingekauft**

Bilden Sie aus diesen Buchstabensalaten die Namen von exotischen Früchten.

OMGAN  
 DACOVAO  
 APYAAP  
 JAUACARM  
 ALOBMARAC  
 LAPAGRENTAF

Mango, Avocado, Papaya, Maracuja (Passionsfrucht), Carambola (Sternfrucht), Granatapfel.



**Trickreich**

In welche der beiden Reihen ist die Zahl 360 einzufügen?

1 4 17 171 ...  
 0 6 96 908 ...

In die untere. In der oberen Reihe stehen Zahlen, die aus geraden Strichen gebildet werden, in der unteren solche aus runden bzw. gebogenen Linien.



**Würfelturm**

Fünf normale Würfel sind als Türmchen aufgebaut. Die Augenzahl der obersten Seite des oben liegenden Würfels beträgt 2. Wie viele Augen sind insgesamt sichtbar?

72 Augen.

**Unbezahlbare Geschenke**

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge und finden Sie heraus, welche es sind.

BLEIE  
 EZIT  
 LEDGUD  
 NETOLZAR  
 RVETRUANE  
 SCHUFRENFAT  
 TÄLICHZERKIT

Liebe, Zeit, Geduld, Toleranz, Vertrauen, Freundschaft, Zärtlichkeit.

