

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 64 (2007)  
**Heft:** 11: Depression erkennen und heilen

**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

### Übergangszeit – Erkältungszeit

Der Nebel steigt, der Winter steht vor der Tür. Erfahrungsgemäss ist die Übergangszeit die schwierigste Zeit für den Körper. Er ist noch an die herbstliche Wärme gewöhnt, und die allmählich einsetzende Kälte kann er so ohne weiteres nicht ertragen.

Herr M. meinte am Gesundheitstelefon: «Bei diesem Wetter, Nebel, feucht, die Räume überhitzt – da kann ich ja nur warten, bis das Halsweh und sämtliche Folgeerkrankungen wieder anfangen.»

Herr M. hat recht damit, dass er sich schon jetzt Gedanken macht. Denn wenn man aus geheizten Räumen fröstelnd in die kühle Luft oder gar in den Nebel kommt, reagiert unser Körper sehr stark. Oft genug resultiert eine Schwächung der Schleimhäute, womit die Voraussetzung für die so genannten Erkältungskrankheiten geschaffen wird. Haben wir uns erst einmal an die Kälte gewöhnt, werden wir uns auch weit weniger erkälten.

Werden wir also aktiv und sorgen morgens vor Beginn der Arbeit für ausreichend Bewegung. Wer den Arbeitsweg zu Fuss zurücklegen kann, ist vom Fussmarsch genügend erwärmt. Wer in

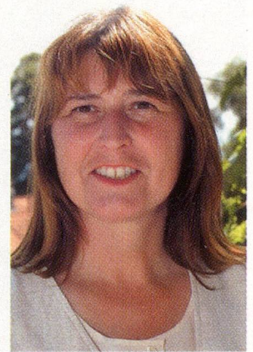
schneereicher Gegend wohnt, wird sich daran erfreuen können, in frischer Luft Schnee zu schaufeln. Die Bewegung und die sauerstoffreiche Luft sorgen für gute Durchblutung und Erfrischung. Wer sich dieses «Vergnügen» nicht leisten kann, weil er nur selten Schnee zu sehen bekommt, kann sich auch durch Gymnastik, verbunden mit Bürstenmassagen, natürliche Wärme verschaffen.

Vorbeugend empfiehlt Alfred Vogel, bei Anfälligkeit für Entzündungen der Schleimhäute täglich Biocarottin und Weizenkeimöl zu sich zu nehmen.

Urticalcin®, als «Schnupftabak» zubereitet, schützt die Nasenschleimhäute. Bei Halsweh eignen sich die Usneasan®-Lutschtabletten hervorragend, und als Basis sollte Echinaforce® nicht fehlen. Sollte es doch einmal eine fiebrige Angelegenheit werden, dann helfen Influaforce®, ein warmer Tee und Bettruhe.

Sorgen Sie vor, damit Sie den kommenden Winter geniessen können! Herzlichst

Gabriela Schnüchel



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

Usneasan-Lutschtabletten heissen in Deutschland A.Vogel Usnetten. Influaforce und Urticalcin sind in D leider nicht erhältlich.

#### 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»

Astrid Maeder:  
Attraktiver  
Schneckerich sucht  
hübsche Artgenossin.

## Das Leserforum

### Erfahrungsberichte

#### Kinderernährung

Als besorgte Grossmutter fragte Frau S. K. aus Ostermündigen das Leserforum um Rat für den Enkel, in dessen Ernährung vor allem Obst und Gemüse fehlen.

«Bei meinem Sohn war es ähnlich», schreibt Frau I. G. aus Biel. «Damals habe ich viele Tipps aus einem GN-Artikel übernommen, z.B. bunte «Gemüse-Pommes» mit einem Dip zu servieren oder das Kind Obst und Gemüse auf dem Markt selbst aussuchen zu lassen. Das hat bei dem Vierjährigen erstaunlich gut geklappt.»

(Der GN-Artikel, den Frau G. meint, hiess «Wenn Kinder kein Gemüse essen» und erschien im Mai 2004, d. Red.)

Frau D. V. aus Düsseldorf teilt mit: «Nach-

dem es auch bei uns früher öfters «Zoff» ums Essen gab, darf meine Tochter nun frei auswählen, was ihr schmeckt und auch die Mengen selbst bestimmen. Mit Erfolg: Jetzt probiert sie fast alles und nimmt von jedem Gericht etwas. Je älter die Kinder werden, umso schwieriger wird das allerdings, denn umso festgefahrener sind die Essgewohnheiten.»

Eine weitere Mutter, Frau G. T. aus Wil, meint dazu: «Mit dem GU-Kochbuch «Kochen für Kinder» (Gräfe & Unzer 2004) habe ich bei ähnlichen Problemen gute Erfahrungen gemacht.»

#### Entzündete Mundschleimhäute

Frau M. B. leidet an entzündetem Zahnfleisch und Zungenbrennen.

«Das könnte mit einem Vitamin-B-Mangel zu tun haben», tippt Frau Dr. G. aus Wädenswil. «Entzündungen von Zunge und Zahnfleisch können dadurch, insbesondere durch eine Unterversorgung mit Vitamin B 6, hervorgerufen werden. Das können Sie vom Arzt abklären lassen.»

Frau M. H. aus Zürich kann eine bestimmte Wundtinktur empfehlen. «Von der Firma Omidia gibt es ein homöopathisches Mittel, die Omidalin Wundtuchlein.» (Diese enthalten Ringelblume, Echinacea und Sumpfpflanze, d. Red.).

### Morbus Bechterew

Natürliche Alternativen aus der Komplementärmedizin bei Morbus Bechterew und den damit verbundenen Schmerzen suchte Frau B. S. aus Altendorf.

Unter anderem zu einer Lehmauflage rät Frau I. L. aus St. Gallen. «Der Lehm sollte mit Johannisöl vermischt und entlang der Wirbelsäule aufgelegt werden. Auch Heublumenaufgaben können sehr wirksam sein. Zudem ist es sehr wichtig, die Beweglichkeit durch Physiotherapie, Massagen und regelmässiges spezielles Rückentraining aufrecht zu erhalten.»

Dem schliesst sich das Gesundheitsforum an und rät zusätzlich zu einer ergonomischen Gestaltung des Arbeitsplatzes und der Wohnung, täglicher Krankengymnastik, geeigneter sportlicher Betätigung (z.B. Schwimmen) sowie Atemübungen, die die Beweglichkeit der Gelenke zwischen Rippen und Wirbelsäule aufrecht erhalten.

### Zyste am Hoden

Bei Herrn Z. aus Kreuzlingen liegt eine wachsende Zyste am Hoden vor. Seine Frau erkundigt sich bei den Lesern nach Erfahrungen bezüglich einer OP bzw. anderen Behandlungsmethoden.

«Eine Operation muss nicht unbedingt nötig sein», weiss Herr A. B. aus Zürich. «Auch der Arzt rät ja nur dazu, wenn die

Zyste störend ist. Sie könnten es bei einer äusseren Zyste zunächst mit Buttermilch- oder Quarkumschlägen versuchen. Auch das homöopathische Mittel Apis D 4 könnte helfen.»

Das Gesundheitsforum rät zusätzlich, enge Kleidung und insbesondere häufiges Velofahren zu vermeiden, da dies zum Wachstum der Zyste beitragen kann.

### «Gänsehaut» am Hals

Einen kosmetischen Rat erbat Frau D. B. aus Locarno bei einer so genannten «Gänsehaut» am Hals.

Frau S. B. aus Maikammer empfiehlt Hefeschnaps: «Im Sommer bekomme ich manchmal einen stark juckenden Hautausschlag am Hals. Bei regelmässigem Einreiben mit gutem Hefeschnaps verschwindet dieser und auch meine zuvor vorhandene Gänsehaut ist fast vollständig weg. Die Haut wird glatt und zart.»

Da Hefeschnaps Vitamin B enthält, sei dies ein guter Tipp, meint das Gesundheitsforum. Man könne die Hefe aber auch als Paste aufstreichen.

Weitere Tipps kommen von Frau C. G. aus Herisau: «Lassen Sie einmal ihre Gesichtscrème weg – es kann sein, dass sie zu fettig ist. Reiben Sie stattdessen ein- bis zweimal täglich die A.Vogel Stiefmütterchen-Tinktur «Violaforce» (nicht in D, d. Red.) ein. Auch können Sie Molkosan, 1:3 oder 1:2 mit Wasser verdünnt, abends zur Reinigung verwenden. Wird Ihre Haut zu trocken, tupfen Sie sie mit ein wenig Olivenöl ab.»

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»**

Walter Messmer:  
 Ein zärtliches Pärchen  
 wie aus dem Bilder-  
 buch.

## Neue Anfragen

### Unruhige Beine

«Was kann man gegen unruhige Beine tun?», fragt Frau H. M. aus Buggingen. «Mein Mann leidet besonders nachts an unruhigen oder kribbelnden Beinen. Aufstehen und umhergehen hilft manchmal, aber zwei bis drei Stunden vergehen meistens, bis das Ziehen bzw. der Schmerz in den Beinen nachlässt. Tagsüber hat er keinerlei Probleme. Wir bewegen uns sehr viel (Wandern, Radfahren und Gartenarbeit), also kann Bewegungsmangel nicht die Ursache sein. Vielleicht hat ein «Gesundheits-Nachrichten»-Leser Erfahrung mit diesem Problem und kann uns einen Rat geben?»

### Lichtempfindlichkeit nach OP

Vor anderthalb Jahren hat Frau V. E. aus Liebfeld den Grauen Star operieren lassen. «Die OP verlief sehr gut. Seither bin ich aber sehr lichtempfindlich und kann nicht mehr ohne Sonnenbrille sein. Auch habe ich häufig leichte Kopfschmerzen direkt über den Augen. Kann mir jemand

aus dem Leserkreis dazu einen guten Rat geben?»

### Kleinwüchsigkeit

«Mein Sohn ist mit knapp sechs Jahren nur 1,03 Meter gross», schreibt Frau S. A. S. aus Celle. «Es wurde ein Mangel an Wachstumshormonen festgestellt. Nun drängt der schulmedizinisch orientierte Kinder-Endokrinologe massiv darauf, dass mein Sohn täglich Wachstumshormone gespritzt bekommt, bis er ausgewachsen ist. Mir ist diese Lösung unsympathisch, da ich vermute, dass so etwas auch Schaden anrichten kann. Wer hat Erfahrungen mit Kleinwüchsigkeit und deren Behandlung? Gibt es eine seriöse Alternative zu den Wachstumshormonen? Für jede Erfahrung, jeden Tipp und jede Adresse bin ich 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)

## Ein erlebnisreicher Tag

Über 500 Mitglieder des A.Vogel-AktivClubs trafen sich am Samstag, dem 1. September, in Teufen – um zu schauen, zu geniessen und sich zu informieren.

Spass hat's gemacht – sowohl den Gästen als auch den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, von denen viele mit den Worten begrüsst wurden: «Schön, Sie auch einmal ‹live› zu erleben!»

### Trüber Himmel, buntes Treiben

Morgendliche Kühle und ein in Wolken gehüllter Säntis störten unsere Besucher wenig. In Scharen trafen sie auf dem Gelände auf dem Hätschen ein, wetterfest gekleidet und bester Laune. Mit einem Tässchen warmem Bambu «bewaffnet», traten die meisten erst einmal einen Rundgang an: Hier ein Probierhäppchen, dort ein alter Bekannter, vom Bestaunen der Blumenpracht im Heilkräutergarten zu einem Schwätzchen mit der Chefredaktorin der «Gesundheits-Nachrichten».

So mancher nutzte auch gleich die Zeit, um eine Gesundheitsberatung in Anspruch zu nehmen («Ein ganz besonderes Dankeschön an Frau Schnüchel für ihre kompetente Beratung», so Rosmarie Fuchs aus Langenthal) oder an den Venenmessungen teilzunehmen. Manch einer bekam «richtig Lust, mich nächstes Jahr für die Gartenkurse anzumelden» wie Rosmarie Studer aus Wil.

«Kurzum, alles rundum positiv» fand Rita Simonini aus St. Gallen. «Der 1. September wird uns in schöner Erinnerung bleiben!», schrieben Cornelia Wey-Wismer und Marlis Wismer, die aus der Inner-schweiz angereist waren. «Alles war super organisiert, die Stimmung angenehm und die ‹Lernposten› abwechslungsreich und interessant.»



### Rühre, dass der Trank gelinge ...

Ja, die «Lernposten»! An den Ständen, wo man eine Echinacea-Tinktur – mit Blumen und Kraut aus dem Garten – selbst herstellen konnte, wurde pausenlos gehäckselt, gestampft und gerührt, was

Wissbegierige Gäste inspizieren das Angebot und machen eifrig mit bei der Tinkturenherstellung.



Wie kommt die Arnika auf die Backe? Die Kleine ist fasziniert. – Die Gartenführungen trafen nicht nur bei Hobbygärtnern auf grosses Interesse. – Risotto, Rotwein und musikalischer Rahmen – kein gelungenes Fest ohne Feines für Gaumen und Ohr.

das Zeug hielt. Selbst die Kleinsten machten mit Feuereifer mit und waren noch viel stolzer als die Erwachsenen, wenn sie ihr Fläschchen «Wintervorsorge» abfüllen konnten.

### Spass für Jung und Alt

Die jüngste Teilnehmerin hat wohl am meisten über den ganzen Trubel gestaunt: Vivienne, acht Wochen alt, wurde von ihrer Schwester Ailine (22 Monate), ihrer Mutter und ihren Grosseltern begleitet. Cornelia Krapf-Rütimann schrieb uns: «Es war ein sehr schöner Tag! Unsere Tochter konnte von Stand zu Stand spazieren, hat hier mitgemacht und dort nachgefragt, und wir Grosseltern verweilten uns mit den Kindern.»

### Würmer mit Namen

Gelacht werden durfte bei den Gartenführungen. «Sie können mir schon mal die Würmer für den Balkonkomposter sortieren und mit Namensschildern versehen – ich muss sie ja dann schliesslich zählen und schauen, wie sie sich vermehren», amüsierte sich Roland Müller, der mit Partnerin Daniela Mischler und den beiden Kindern Janic und Carmen zum Erlebnistag gekommen war, in einer E-Mail an Remo Vetter.

### Sich wohlfühlen ist alles

«Schon lange nicht mehr habe ich eine solche Herzlichkeit und Fröhlichkeit bei einem solchen Tag erfahren dürfen. Wir haben uns rundum verwöhnt und wohl gefühlt», schrieb Roland Müller. «Super» und «irrsinnig, was Sie und Ihr Team heute geboten haben», fanden Paul und Käthi Brenzikofer, «unvergessliche Eindrücke» nahm Rosmarie Fuchs mit nach Hause.

Da bleibt uns nur noch, uns mit Bettina Sattler aus Baar «auf ein nächstes Mal, wer weiss?» zu freuen!