

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 1: Die Heilkraft des Bitteren

**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:** 22.02.2026

**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 AktivClub • Leserbriefe • Infos extra

## Das A.Vogel Gesundheitsforum

### Ausweg aus dem Labyrinth

«Meine Frau hat über das Wochenende den Sinn ihres Lebens verloren», beschrieb ein sorgenvoller Ehemann den Zustand seiner Frau und leitete so ein Telefongespräch zu dritt am Wochenanfang ein.

Was war passiert? Hohe Sensibilität, körperliche und seelische Überbelastung, Ängste, die nicht mehr beherrschbar waren und nicht mehr weichen wollten, hatten zu einer «Not-Reaktion» des Körpers geführt.

Selbst in der Nacht fand die Betroffene seit kurzer Zeit keine Ruhe mehr. Eine nie gekannte Traurigkeit begleitete sie. Sie fand keinen Ausweg aus ihrem Labyrinth, wie sie ihren Zustand bezeichnete.

Bevor sie den Arzt aufsuchte, wollte sie einen Rat, wie ihr seelischer Zustand gestärkt werden könnte. Wenn möglich wollte sie versuchen, auf starke Medikamente zu verzichten und einen sanften Weg aus ihrem psychischen Tief mit Hilfe einer pflanzlichen Alternative suchen. Nach einem längeren Gespräch konnte ich es verantworten, ihr das Johanniskraut-Präparat Hyperiforce zu empfehlen (unter dem Namen HyperiMed über den Arzt zu erhalten; nicht in Deutschland),

das leichte depressive Verstimmungen, Angst und Unruhe zu bewältigen hilft. Um den Wirkungseintritt zu beschleunigen, empfahl ich ihr, für die ersten fünf Tage zusätzlich die A. Vogel Hyperiforce comp. Tropfen (aus Johanniskraut-, Hopfen- und Melissentinktur; in D nicht erhältlich) am Morgen und vor dem Schlafengehen einzunehmen. Hopfen und Melisse beruhigen und lösen Verkrampfungen.

In der folgenden Woche hatten wir uns wieder am Telefon verabredet, um die Situation eventuell neu zu überdenken. Die Ehefrau war nun schon bereit und in der Lage, das Gespräch selbst zu führen. Ihre Not war gelindert, ihr Labyrinth überschaubar geworden. Sie war ihren sich überschlagenden Gedanken nicht mehr so hilflos ausgesetzt. Sie fühlte sich wieder stärker und beschützt. Nun konnte sie weitere Schritte gehen, um ihre seelische Lage zu verbessern.

Meine besten Wünsche für Ihre Gesundheit begleiten auch Sie.

Ingrid Langer



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

#### 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»

Ernst Zollinger: Der kleine Wasserfrosch schaut mich so nachdenklich an.

## Das Leserforum

### Erfahrungsberichte

#### Unruhige Beine

Herr M. aus Buggingen leidet besonders nachts an unruhigen oder kribbelnden Beinen, einem Gefühl des Ziehens und an Schmerzen.

«Gegen unruhige und kribbelnde Beine (ohne Schmerzen) in der Nacht hat mir Magnesium geholfen», antwortet Frau A. L. aus Dietlikon.

«Gemäss Arzt gelte ich als schwerst Betroffene von unruhigen Beinen», teilt Frau H. R. aus Muttenz mit. «Seit Januar 2005 habe ich meine Ernährung total umgestellt und seither geht es mir sehr viel besser. Ich empfehle deshalb den Diätplan von Frau Sonja Schwegler, Niederglatt, gerne weiter. Am besten setzen Sie sich selbst mit ihr in Verbindung (E-Mail: m.s.schwegler@gmx.ch).

Viele Patienten konnten mit dieser Er-

nährungsumstellung schon Linderung erfahren. Alles Gute!»

(Frau Schwegler hat auf eine ähnliche Anfrage in den GN 12/2005 bereits selbst geantwortet. Ihr Diätplan findet sich unter der Internet-Adresse: [www.restless-legs.ch/de/docs/Unteruns-2005-2.pdf](http://www.restless-legs.ch/de/docs/Unteruns-2005-2.pdf) auf Seite 20 einer Informationsbroschüre der Organisation «Restless Legs»; d. Red).

Auch Frau S. St. aus Vernier leidet unter unruhigen Beinen, kann das unangenehme Übel aber ziemlich gut in Schach halten:

«Da unruhige Beine auch durch einen Eisenmangel verursacht werden können, ist an erster Stelle im Blut der Gehalt an Ferritin festzustellen: Ein Minimum von 50 mcg, in gewissen Fällen bis 80 mcg sind erforderlich.

Da ich an Eisenunverträglichkeit leide, helfe ich mir mit eisenhaltigen Speisen wie Äpfeln, Trauben, Haselnüssen, Müesli mit Haferflocken, grünem Blattgemüse etc. Sobald das Kribbeln am Abend anfängt: Drei Kügelchen Zincum metallicum D6, wenn nötig wiederholen.

Beine hochlagern, vor dem Zubettgehen die Unterschenkel heiss/kalt abduschen. Danach habe ich keine Beschwerden und schlafe wie ein Murmeltier. Ich möchte noch beifügen, dass ich bei Bisenlage (Nord-/Nordostwind) mehr Beschwerden habe sowie bei zu viel oder zu wenig Bewegung.»

Frau W. F. aus Germerring ist ebenfalls Betroffene. «Ich bin nächtelang durch die Wohnung gelaufen. Dann half mir eine Übung von heute auf morgen: Auf die Bettkante setzen, die Füsse auf die Zehen stützen und anfangen zu zittern – raus und runter ganz schnell zittern.

Das ist alles. Ich habe nun keine unruhigen Beine mehr. Wenn ich es lange vergessen habe und auch nur das geringste Ziehen verspüre, springe ich sofort in diese Stellung – und schlafe danach gut.» Herr U. E. aus Winterthur, medizinischer Masseur, kennt die Problematik der unruhigen Beine aus seiner Praxis. «Ich behandelte die betroffene Dame mit einer Therapieform namens «BowTech», einer Muskel- und Bindegewebetechnik. Nach wenigen Behandlungen fühlte sie sich bereits viel besser. Nebenbei verbesserten sich auch die Verdauungsproblematik und eine Einschränkung im Gehen. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.bowtech.ch](http://www.bowtech.ch) oder [www.bowtech.com](http://www.bowtech.com).»

Akupunktur kann Frau U. M. aus Schwerzenbach empfehlen. «Ich habe lange Zeit an unruhigen Beinen und Füßen gelitten, bis ich es mit Akupunktur versuchte. Nach nur zwei Behandlungen konnte ich wieder ruhig schlafen. Je nach Schwere der Beschwerden muss man sich even-

tuell länger oder wiederholt behandeln lassen.

Mein chinesischer TCM-Therapeut empfahl mir außerdem, tagsüber öfters die Zehen zu bewegen, um die Durchblutung zu fördern.»

### Lichtempfindlichkeit nach OP

Wegen starker Lichtempfindlichkeit nach einer Operation des Grauen Stars fragte Frau V. E. aus Liebefeld um Rat.

Zu dieser Anfrage sind bis Redaktionsschluss leider noch keine Antworten eingetroffen. Das Gesundheitsforum schlägt vor, A.Vogel Biocarottin bzw. in Deutschland auch das A.Vogel-Nahrungsergänzungsmittel «Augenkomplex» einzunehmen und zusätzlich Augenübungen durchzuführen.

Hilfreich kann auch das «Palmieren» sein. Es bringt Energie für müde Augen und entspannt sie z.B. auch nach der Arbeit vor dem Computerbildschirm.

Es funktioniert so: Die Hände aneinander reiben und dann ganz leicht, ohne zu drücken, auf die geschlossenen Augen legen. Spüren Sie die Wärme Ihrer Hände auf den Augen und lassen Sie Augen und Augenmuskeln in dieser Wärme baden.

### Kleinwüchsigkeit

Der sechsjährige Sohn von Frau S. A. S. aus Celle ist kleinwüchsig und soll nun täglich Wachstumshormone bekommen. Familie S. suchte nach Erfahrungen und seriösen Behandlungsalternativen.

«Mein Sohn, heute 19 Jahre alt, muss seit 2001 ebenfalls Wachstumshormone

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»

Trudy Zbinden:  
Begegnung zwischen  
Mensch und Frosch.

spritzen», schreibt eine betroffene Mutter (Name und Anschrift der Redaktion bekannt).

«Wegen seiner fehlenden Grösse wurde er früher permanent gehänselt, was zu einer massiven psychischen Belastung führte. Durch die Hormone wuchs er relativ schnell voran und hat heute eine normale Körpergrösse erreicht. Die Wachstumshormone haben bis heute keine Schäden oder Nebenwirkungen verursacht.

Haben Sie abgeklärt, warum Ihr Sohn nicht wächst? In unserem Fall zerstörte ein Tumor (ein gutartiges Craniopharyngeom) die Hirnanhangdrüse und hätte zur Erblindung geführt, wenn man ihn nicht entfernt hätte. Aus unserer Sicht ist es wichtig, diesen Punkt noch abzuklären. Gerne stehen wir Familie S. für weitere Fragen zur Verfügung.»

«Auch wir haben einen Sohn, der im Dezember 8 Jahre alt wird und 112 Zentimeter misst. Er bekommt seit 9 Monaten Wachstumshormone gespritzt», schreibt Frau A. A. aus Sternenberg.

«Anfangs ist er gut gewachsen, momentan aber gibt es einen Stillstand oder nur

kleine Fortschritte. Er ist nun auch etwas müde vom ewigen Spritzen.

Somit wissen auch wir nicht recht, ob wir weitermachen sollen oder ob es Alternativen gibt. Wir wären also ebenfalls sehr an alternativen Therapien interessiert. Mitteilen kann ich, dass ich es vor etwa drei Jahren über eine längere Zeitspanne mit homöopathischen Kugeli versucht habe, dies aber überhaupt keine Wirkung zeigte.»

Das Reibesitzbad nach Louis Kuhne empfiehlt Frau O. S. aus Venedig. Diese Methode wurde auch von Alfred Vogel angewendet; dadurch wird die Hormonproduktion angeregt. Eine Anleitung können interessierte Leserinnen und Leser beim Gesundheitstelefon erhalten.

#### Briefe an die Redaktion:

Gesundheits-Nachrichten  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
E-Mail:  
[c.rawer@verlag-avogel.ch](mailto: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)

## Neue Anfragen

### **Herpes genitalis**

«Hilfe!», ruft Herr H. K. aus Chur. «Ich leide seit über zwei Jahren an Herpes genitalis und bin es satt, Virostatika zu schlucken. Die Bläschen treten bis zu zweimal monatlich auf. Mein Problem ist, dass die Bläschen am After und zwischen den Gesäßbacken auftreten. Auch ist die Haut zwischen den Gesäßbacken immer rot.

Kann mir jemand einen guten Rat geben, mit was ich die entzündete Haut einreiben soll und welche homöopathischen Mittel mir helfen könnten?»

### **Zysten**

«Meine 38-jährige Schwiegertochter leidet unter Zysten, die Blutungen auslösen», schreibt uns Frau L. R. aus Bern. Gibt es Behandlungsmöglichkeiten außer einer Operation? Und wie kann man Zysten vorbeugen? Über Ratschläge wären wir sehr froh.»

### **Brustform beim Mann**

«Ich bin männlich, werde bald 17 und habe ein Problem mit meinen Brüsten», schreibt Herr S. D. «Sie sind zu gross bzw. zu spitz, und das sieht nicht besonders gut oder männlich aus. Ich bin nicht dick und ziemlich durchtrainiert, aber im Brustbereich bilden sich die Muskeln einfach unter diesem spitzen Hügel.

Da in verschiedenen Internet-Foren nur steht, man könne nichts dagegen machen, entweder verginge es von alleine oder gar nicht mehr (!!), frage ich nun hier um Rat. Wie kann ich dieses Problem loswerden oder den Vorgang beschleunigen? Ich würde mich sehr freuen, wenn jemand mir helfen könnte, da es wirklich sehr unangenehm für mich ist.»

## Leserbriefe

### **Wenn Babys schreien, GN 9/07**

Mit grossem Interesse habe ich den Artikel «Wenn Babys schreien» gelesen. Ich möchte noch etwas hinzufügen, was viele Eltern, Kinderärzte und Hebammen nicht wissen: dass es sich auch um ein Kiss-Syndrom (= kopfgelenk-induzierte Symmetriestörung) handeln könnte. Ursachen können der Einsatz von Zange, Saugglocke oder dem so genannten Kristeller-Handgriff bei der Geburt, Kaiserschnitt oder Mehrlingsgeburt sein.

Symptome sind eine Schiefhaltung des Kopfes, Durchbiegung der Wirbelsäule, eine asymmetrische Gesichts- bzw. Schädelform, Fehlstellung der Füsse, einseitige Stillposition, Schlafstörungen und eben das Schreien. Viele Kinderärzte nehmen das Schreikind nicht ernst und beruhigen die Eltern, oft wird an Dreimonats-Koliken gedacht.

Unser Schreikind wurde von einem ausgewiesenen Craniosacral-Therapeuten behandelt. Nach nur zwei Sitzungen hat unser Baby durchgeschlafen.

Irene Gypas, Brüttisellen

### **Leserforum, GN 9/07**

Nachdem ich viele Male anderen Lesern Gesundheitsratschläge geben konnte, profitierte ich nun selbst von einem Beitrag: Das Schüsslersalz Natrium chloratum, das Frau E. S. aus Winterthur gegen trockene Augen vorschlug, hat auch mir geholfen. Ganz herzlichen Dank!

M. Homberger, Zürich

### **Energiesparlampen, GN 9/07**

Ergänzend zum Bericht in «Fakten & Tipps» in den immer lesenswerten

«Gesundheits-Nachrichten» möchte ich zu einer differenzierten Betrachtung des Themas «Stromsparen» anregen.

Energiesparlampen sollten nämlich nicht im Nahbereich des Kopfes eingesetzt werden, z.B. als Nachttisch-, Schreib- und Leseleuchten. Als hauptsächliche Gesundheitsprobleme haben sich Konzentrationsschwierigkeiten, Augenprobleme, Schwindelgefühle und Unwohlsein herausgestellt. Der Schweizer Messtechniker Peter Schlegel sieht die Vorteile beim Dauereinsatz etwa in Korridoren, Kellern und im Außenbereich. Dies sind Bereiche, in denen sich Menschen eher selten länger aufhalten.

Erich Peter, Baubiologe, Bobingen

#### Ayurveda in den Bergen, GN 10/07

Ich lese sehr gerne und schon seit vielen Jahren Ihre «Gesundheits-Nachrichten». In der Oktober-Ausgabe präsentieren Sie einen interessanten Bericht über das Aruna-Centrum in Bad Feilnbach. Das sieht wirklich viel versprechend aus. Allerdings finde ich die Bemerkung Ihrer Autorin «Nicht Profit steht im Vordergrund ...» ein wenig «blauäugig», denn die Preise dieser Einrichtung sprechen dagegen. So können sich dann doch leider nur gut betuchte Personen einen Aufenthalt in dieser wunderbaren Anlage leisten. Schade. Karin Rieger, Greifenstein

#### Editorial, GN 10/07

Ihr Editorial zu den Schnecken ist sehr witzig und trifft den Nagel auf den Kopf. Ich habe teure Plastikkragen um meine Salatsetzlinge herum gesteckt, zum Teil hat es genützt, aber andere wurden wie auch immer überwunden ... Wenigstens konnte ich nun herhaft lachen – beim Lesen Ihres Textes! Anita Ulli, Melchnau

Mit höchstem Vergnügen habe ich Ihr sehr gutes Editorial in der Oktoberausgabe gelesen. Auch meine Frau war sehr erheitert.

Heinz Scholz, Schopfheim

Ich habe Ihr «Grosses Fressen» gleich einige Male gelesen – so gut hat es mir gefallen, wie Sie das «Problem Schnecken» beschreiben!

Ich habe aber auch noch ein Angebot für die Leserinnen und Leser: Schon meine verstorbene Frau hatte die «Gesundheits-Nachrichten» abonniert. Die Hefte von 1978 bis 1992 sind noch komplett vorhanden. Wenn sich jemand dafür interessiert, soll er sich bitte unter Telefon bzw. Fax (0049) (0) 7222 21 508 melden.

Eugen Metzger, DE-76437 Rastatt

#### Depression, GN 11/07

Für Ihren Artikel zum (Tabu-)Thema «Depression» möchte ich Ihnen als Diplompsychologin, die viel mit depressiven Patienten arbeitet, ein ganz großes Lob aussprechen. Wofür andere doppelt so viele Seiten brauchen, haben Sie in kompakter Form korrekt und eindringlich dargestellt. Symptome, Genese und Erleben in der Depression sind auch für den Laien gut verständlich geschildert. Auf die Fortsetzung in der Dezembernummer bin ich gespannt!

K. Müller, z. Z. Hamburg

#### Editorial, 11/07

Das Editorial, in dem Sie über falsche Behauptungen der Bio-Branche schreiben, fand ich besonders gut! Denn gerade solche aus der Luft gegriffenen Behauptungen können sehr viel Schaden anrichten und die Leute verunsichern. Gut, wenn dann jemand solche Argumente entkräftet! Sabine Joss, Beatenberg