

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 2: Wenn die Pollen plagen

**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:** 24.12.2025

**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

### Nahrung und Wohlbefinden

Schon Hippokrates von Kos sagte: «Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung.»

Da ernährungsbedingte Krankheiten zunehmen, hat die Frage des täglichen Essens in der heutigen Zeit eine immer grössere Bedeutung. Ernährungstherapie stellt auch die Basis eines naturheilkundlichen Behandlungsansatzes dar.

Unser Körper wird täglich auf der zellulären Ebene neu strukturiert, repariert, restauriert. Die Bausteine für diese «Renovierungsmassnahmen» nehmen wir mehrmals täglich in Form von Nährstoffen auf. Auch wenn jemand krank wird, kann Ernährung ebenso wie Medikamente etwas zur Wiederherstellung der Gesundheit beitragen.

Alfred Vogel war die Ernährung stets ein Anliegen, die Basis der Gesundheit. Die Frage, «Wie ernährt man sich richtig, und wie bekommt unser Körper alle Nährstoffe, die er braucht?» liess ihn in diesem Gebiet immer weiter forschen. Damit war er dem «Boom» heutiger Ernährungsstrategien weit voraus.

Sein Buch «Die Nahrung als Heilfaktor» bleibt hochaktuell, obwohl es bereits 1935 erschien. Hier beschreibt Alfred

Vogel genau, was bei Leberbeschwerden zu tun ist, welche Nahrungsmittel genügend Kalk für die Knochen liefern, welche magnesium- und eisenhaltig sind und vieles mehr. Wussten Sie zum Beispiel, dass Kohlrabi und Rettich kalkhaltige Lebensmittel sind? Selbst Rezepte und Kuren findet man hier.

Dieses Buch beantwortet so viele Fragen, dass es uns am Gesundheitstelefon unentbehrlich geworden ist. Frau M. hat eine schwächliche Leber. Sie rief an, um zu erfahren, was sie überhaupt essen kann, da sie ständig einen aufgeblähten Bauch hat und sich gar nicht wohl fühlt. Wir haben – neben einer Unterstützung der Leber mit Boldocynara® Leber-Galle-Tropfen (in D: Artischocken-Tropfen V) und Molkosan® – die Leberdiät von A. Vogel empfohlen. Dies hat Frau M. schliesslich geholfen.

Jeder sollte ganz individuell beachten, wie sein eigener Stoffwechsel sich verhält, damit man sich wohl und gesund fühlt. Schliesslich tankt man auch nicht Diesel, wenn das Auto Super benötigt.

Herzlichst Ihre

Gabriela Schnückel



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

### 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»

Roland Huerlimann:  
Der Bienenkäfer  
gehört zu den Bunt-  
käfern und prunkt mit  
leuchtendem Rot und  
Schwarz.

## Das Leserforum

### Schwere Muskelschwäche

Frau S. aus Andeer leidet an einer neurologischen Autoimmunerkrankung, der Myasthenia gravis, und sucht Hinweise auf weitere Therapien neben der medikamentösen Behandlung.

### Behandlung von Parapsoriasis

Frau N. aus Molfsee ist an Parapsoriasis erkrankt und möchte mehr über die empfohlene PUVA-Therapie wissen.

### Taube Unterlippe nach Reflux

Eine stark kribbelnde und taube Unterlippe sowie das Gefühl einer verbrannten Zungenspitze sind Herrn P. T. aus Heilbronn nach einer OP wegen Refluxbeschwerden verblieben.

Zu diesen Anfragen sind bis Redaktionsschluss keine Leserzuschriften eingetroffen. Doch erweisen sich auch ältere Ausgaben der «Gesundheits-Nachrichten»

als eine reichhaltige Fundgrube für Informationen.

### Schwere Muskelschwäche

Für Sie neu entdeckt haben wir beispielsweise einen Beitrag zur Myasthenia gravis aus dem Jahre 1966, von Alfred Vogel selbst verfasst.

Er beschreibt die Krankheit folgendermassen: «... Oft sind Arme und Beine befallen. In vielen Fällen tritt jedoch die Schwäche am ganzen Körper auf, wenn sich dabei auch keine eigentlichen Lähmungen einstellen. ... Verabreicht man diesen Patienten Glutaminsäure oder andere Aminosäuren, stellt sich eine wesentliche Besserung ein. Leider hält diese aber nur so lange an, als man die Nervenaufbaustoffe verabreicht.»

Alfred Vogel stellte fest, dass sich der Zustand der Betroffenen stark verbesserte, wenn sie Weizenkeimöl, Ginseng, Gelee Royale und Kelp-Meeresalgentab-

letten einnahmen. (Letztere sollten jedoch bei einer Schilddrüsenüberfunktion nicht gegeben werden.)

Zusätzlich unterstützt die Hydrotherapie nach Kneipp den Erfolg wesentlich, sowie eine basenreiche, vollwertige Ernährung und das Massieren mit der Beinwelttinktur A.Vogel Symphosan.

### Behandlung von Parapsoriasis

Beiträge zur PUVA-Therapie finden sich in den GN 2/1999, 1/2000 und 6/2005. Die Sole-Phototherapie wie auch die Bade-PUVA (Psoralen-UV-A-Lichttherapie) haben sich als effektive alternative Behandlungsmethoden bei Psoriasis und ähnlichen Hauterkrankungen erwiesen. Die Betroffenen nehmen zuerst ein Bad, das die Haut auf Licht empfindlicher reagieren lässt, entweder durch salzhaltiges Wasser oder durch Psoralene, pflanzliche Cumarin-Verwandte, die z.B. in Feigen, Kümmel, Sellerie, Petersilie oder Zitrusfrüchten enthalten sind.

Danach wird die Haut mit UV-Licht bestrahlt. Aufpassen müssen vor allem Rothaarige und Blonde mit besonders lichtempfindlicher Haut. Hier empfiehlt sich am Beginn, die Bestrahlung nur minutenlang einzusetzen.

Will man das Bad selbst anwenden, empfiehlt sich ein Sole-Badesalz: 400 bis 500 g Salz für ein Vollbad von 150 Litern. Die Badetemperatur sollte 37° C betragen, die Dauer 10 bis 20 Minuten (Vorsicht bei Kreislaufschwäche!). Nach dem Baden das salzhaltige Wasser abduschen und innerhalb von zwei Stunden eine Bestrahlung mit UV-A-Licht vornehmen. Diese Behandlung kann man zwei bis drei Mal in der Woche über mindestens drei Wochen durchführen.

In der Rubrik «Leserforum» veröffentlichen wir meist persönliche Erfahrungsberichte. Nicht immer sind sie in gleicher Weise auf andere Personen anzuwenden. Beanspruchen Sie daher in Zweifelsfällen stets fachlichen Rat.

### Taube Unterlippe nach Reflux

Informationen und Tipps zum Reflux finden sich in den GN 7/1997 und 3/2001. Beim Reflux kommt es durch die Er schlaffung des Verschlussmuskels zu



### Leserforum-Galerie «Kleine Krabbeltiere»

René Schmitt:  
Der Pinselkäfer sieht durch seine Zeichnung und vor allem die pelzige Behaarung einer Hummel ähnlich. Damit imitiert er das Aussehen eines wehrhaften Insekts, was ihn besser vor Feinden schützt.

einem Rückfluss des sauren Mageninhaltes, was zu Entzündungen der Speiseröhre und der Nerven (Taubheitsgefühle) führen kann. Sodbrennen ist eines der ersten Alarmsignale.

Wenn Sie einige Vorsichtsmaßnahmen beherzigen, können Sie einiges zur Linderung beitragen.

Vermeiden sollte man einen erhöhten Druck auf den Magen, z. B. durch zu enge Hosen, Röcke, Gürtel. Es empfehlen sich: Essen in aufrechter Haltung, gutes Kauen und Einspeichern der Nahrung, kleine Mahlzeiten, Bevorzugung basisch bildender Kost, starke Reduzierung von Süssem, Fett, Alkohol und kohlensäurehaltigen Getränken. Sorgen Sie auch für eine geregelte Verdauung.

Am Kopfteil des Bettes kann man Klötze

unter die Bettbeine stellen (das Erhöhen des Kopfteiles allein genügt nicht). Zudem sollte man frühestens drei Stunden nach der (kleinen) Abendmahlzeit ins Bett gehen. Trinken Sie jeweils vor dem Essen und vor dem Zubettgehen frischen Kartoffelsaft (selbstgemachten mit zwei Dritteln warmem Wasser verdünnen). Ausgezeichnete Wirkung hat auch die Verdünnung mit Tausendgüldenkraut.

Ein A.Vogel Tipp:

- Gastronol Magentabletten und Gastrosan Magen-Tropfen® mit Tausendgüldenkraut (beides nicht in D erhältlich)
- 1 bis 3 TL trockene Haferflocken gut einspeichern und schlucken
- 1 bis 3 EL Molkosan in 1 l abgekühltem Tausendgüldenkrauttee trinken.

Können Sie helfen? Wissen Sie einen guten Rat? Schreiben Sie an: Gesundheits-Nachrichten Leserforum Postfach 43 CH-9053 Teufen E-Mail: info@gesundheitsforum.ch

## Frühling für Kräuterfreunde

**Für Sie oder als ideales Geschenk für jemanden, den Sie mögen: Ein Tag Natur pur in einem der schönsten Heilpflanzen- und Kräutergarten der Schweiz!**



### Kräuter für Küche und Hausapotheke

Ein Kräutergarten bereichert das Leben. Duft, Geschmack, Schönheit und Anwendung der vielfältigen Pflanzen können Sie bei uns kennenlernen. Ein Kräutergarten benötigt nicht viel Platz. Aber wie gestaltet man ihn am schönsten? Wie pflegt man ihn? Welche Kräuter sind die richtigen? Wann wird gesät und gepflanzt? Und was kann man alles mit dem reichen Erntesegen anfangen?

### Sie erleben:

Aktive Mitarbeit im Kräutergarten  
Kräuterwerkstatt  
Verkauf von Kräutersetzlingen

Tinkturenherstellung  
Degustation von A.Vogel-Produkten  
Persönliche Gesundheitsberatung  
A.Vogel-Shop mit Spezialangeboten und  
Überraschungsgeschenk

... und natürlich die unvergleichliche  
Athmosphäre des A. Vogel-Gartens im  
Appenzellerland!

Der Preis für den Kurstag beträgt  
CHF 90.00.

Dieses Angebot gilt ausschliesslich für  
Mitglieder des A.Vogel-AktivClubs, GN-  
Abonnenten und deren Freunde.

**Melden Sie sich an bei:**

A.Vogel AktivClub, Remo Vetter  
Hätschen, Postfach 43, CH-9053 Teufen  
Tel. +41 71 335 66 11  
Fax +41 71 335 66 12  
E-Mail: r.vetter@avogel.ch

**Kurs 1**

**Frühling**

**Anlegen eines  
Kräutergarten**

**Donnerstag, 15. Mai 2008**

**9.30 bis 16.30 Uhr**

**Kurs 2**

**Sommer**

**Kräuterernte  
und Verarbeitung**

**Dienstag, 24. Juni 2008**

**9.30 bis 16.30 Uhr**

Das gesamte Kursprogramm finden Sie  
auf der Webseite [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)



Kräuter über Kräuter! Ob blühender Dill, Salbei in Remo Veters Hand oder Melisse und Thymian auf fast 1000 Meter Höhe – jedes Kräutchen hat sein Geheimnis.

## Jetzt zum Subskriptionspreis bestellen: «A. Vogel für Geniesser»



Der Name A. Vogel stand schon immer für Gesundheit und die Frische der Natur. Jetzt kommt das A. Vogel Kochbuch, mit dem gesundes Essen zum puren Genuss wird. Ob ein aromatischer Tomaten-Zucchini-Salat mit Lavendel, Focaccia mit Ziegenkäse und Oliven, Kartoffelküchlein mit

Papaya-Chutney, ein Krevettenspiess auf rotem Linsenpüree oder eine würzige Chili-Schokolade – «A. Vogel für Geniesser» hält auf jeder Seite, was der Titel verspricht.

Über 80 so raffinierte wie köstliche, zumeist vegetarische Rezepte lassen Ihnen das Wasser im Munde zusammenlaufen. Und weil die Augen stets mitessen, gehört zu jedem Rezept der Augenschmaus einer exquisiten Fotografie. Jedes Kapitel besitzt einen Warenkunde-Teil, jedes Rezept Angaben zur Zubereitungszeit und zum Nährwert. Auf einen Blick erfährt man, ob das Menü kalorienarm, cholesterinfrei, glutenfrei und/oder laktosefrei ist.

### Das A. Vogel-Kochbuch «A. Vogel für Geniesser»

von Ingrid Schindler  
und Felix Häfliger

über 70 gesunde, genussvolle und unkomplizierte Rezepte mit Bild;  
ausführliche Warenkunde und  
praktische Tipps zu jedem Rezept.

186 Seiten, gebunden,  
Format: 210 x 255 mm  
ISBN 978-3-906404-21-9

Erscheinungsdatum: 1. März 2008

Bis 20. März zum  
Subskriptionspreis bestellbar:  
CHF 33.00 statt CHF 38.00  
Euro 19.80 statt 22.50