

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 5: Rosen ohne Dornen  
  
**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:** 12.01.2026

**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 AktivClub • Leserbriefe • Infos extra

## Das A.Vogel Gesundheitsforum

«Ich möchte nicht auch noch einen Lipidsenker einnehmen ...»

... sagte meine Anruferin, der es um die Senkung ihrer erhöhten Cholesterinwerte ging.

Bei einem genetischen Defekt gibt es keine Alternative zur Einnahme eines Lipidsenkers. Liegen hingegen belastende Essgewohnheiten vor, so ist durch eine Ernährungsumstellung und mit pflanzlichen Heilmitteln die Senkung eines zu hohen Cholesterinspiegels, die Verbesserung des Lipidmusters (Verhältnis HDL zu LDL) und die Einsparung von Tabletten durchaus möglich.

Cholesterin ist das Ausgangsmaterial für den Aufbau von Gallensäuren, Oestrogenen, Progesteron, Testosteron, Cortison, Vitamin D. Es wird in der Leber, der Drehscheibe für den Fettstoffwechsel, gebildet. Um Fette transportfähig zu machen, werden sie an spezifische Proteine gebunden. Wichtig sind hier LDL und HDL. LDL schleust Cholesterin in die Körperzellen ein, HDL transportiert überschüssiges Cholesterin zur Leber zurück. Ausscheidung und Rückresorption in den Kreislauf erfolgen im Darm über die Gallenflüssigkeit.

Diese Regulationsmechanismen kann man durch verschiedene Massnahmen

wirkungsvoll beeinflussen. Meine Empfehlungen lauteten:

Gesättigte Fettsäuren (in tierischen Fetten) durch einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (in Olivenöl und Rapsöl) ersetzen. So kann LDL gesenkt und HDL gleichzeitig erhöht werden.

Den LDL-senkenden Effekt der Ballaststoffe in Hafer, Hülsenfrüchten, Guar, Apfel, Birne, Beerenobst nutzen.

Viel pflanzliche Kost essen. Sie enthält Phytosterole, die mit dem Cholesterin im Darm in Konkurrenz treten. Als Folge davon wird vermehrt Cholesterin ausgeschieden und weniger rückresorbiert.

Zusätzlich zur Anregung der Gallenbildung und Ausscheidung von Cholesterin über den Darm die A. Vogel-Präparate Boldocynara (in D: Artischocken-Tropfen V) und Molkosan Vitality einnehmen, ferner Avenaforce (nicht in D) gegen Stress, der auch zum Anstieg des Cholesterinspiegels beitragen kann.

Nach sechs Wochen kam ein erleichterter Anruf. Meine Empfehlungen hatten gewirkt, ein Weg war gefunden.

Bleiben Sie gesund! Ihre

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 aus der Schweiz 071 335 66 00, aus dem 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, Fr. bis 16.00 Uhr.





Leserforum-Galerie  
«Kleine  
Krabbeltiere»

Hergen Wulf: Frisch geschlüpft! Die Flügel der Grosslibelle sind noch ein wenig zerknittert, die Farben blass.

## Das Leserforum

### Erfahrungsberichte

#### Häufiger Harndrang

Trotz körperlicher Fitness und allgemein guter Gesundheit muss Herr E. B. aus Winterthur sehr häufig zur Toilette, und zwar Tag und Nacht. Mit dem Wasserlösen und der Prostata bestehen keine Probleme.

«Kneippen und Beckenbodentraining» ist der Rat von Herrn K. R. aus Basel.

«Kalte Bauchwaschungen nach Kneipp – dreimal täglich drei Minuten – haben bei mir eine Besserung gebracht. Auch das Beckenbodentraining kann ich jedem älteren Menschen nur empfehlen: Es bringt schon nach wenigen Monaten deutliche Erfolge, dauert täglich nicht länger als eine Viertelstunde und hilft, so manche kleine Peinlichkeit oder Unannehmlichkeit zu verhindern! Anleitungen

zu den einfachen Übungen findet man in Büchern oder auch im Internet.»

«Pflanzliche Heilmittel von A.Vogel können hier helfen», weiss die Heilpraktikerin Frau G. S. aus Herisau.

«Ich würde empfehlen, Prostan-Kapseln zu nehmen, die den Harndrang lindern, auch wenn nicht Prostataprobleme die Ursache sind. Bei vielen Männern tritt mit Prostan eine kontinuierliche Abnahme des Harndrangs und eine Verbesserung des Urinflusses ein. Mit Urticalcin lässt sich zusätzlich der gesamte Organismus unterstützen.»

(Prostan und Urticalcin sind in D nicht erhältlich, d. Red.)

#### Schwellungen an den Augenlidern

Rat wegen geschwollener Augenlider

erbat Frau A. H. aus St. Erhard von den GN-Lesern. Ihr Arzt vermutet als Ursache Wasseransammlungen.

Dr. med. H. C. aus Emsdetten weiss hier homöopathischen und naturheilkundlichen Rat.

«Sind die unteren Augenlider geschwollen, ist das homöopathische Einzelmittel Apis mellifica (C6-Tabletten, z.B. von DHU) anzuwenden. Handelt es sich jedoch um Schwellungen an den oberen Augenlidern, empfehle ich als Einzelmittel Kalium carbonicum, das besonders auf die Schleimhäute und das Herz wirkt (ebenfalls C6-Tabletten; jeweils ein bis zwei täglich).

Bei dieser Anfrage vermute ich, dass es sich um eine Schwellung der oberen Augenlider handelt. Solche Ödeme können zunächst an den Knöcheln, dann aber rasch an den Lidern, insbesondere am inneren Winkel der Oberlider auftreten. Oftmals findet sich auch eine allgemeine Gedunsenheit des Gesichts, eine Myocardschwäche und nicht selten ein trockener Mund. Es treten auch ermattende Schweissanfälle auf, zu einer Verschlimmerung der Beschwerden kommt es oft nachts gegen drei Uhr.

Trifft dies zu, rate ich, abends vor dem Schlafengehen ein bis zwei Tabletten Kalium carbonicum zu lutschen und selbstverständlich viel zu trinken, zumindest vormittags. Für den sicherlich angeschlagenen Stoffwechsel empfehle ich zweimal täglich zwei Tabletten Urticalcin (nicht in D) von A.Vogel.»

### **Geschwulst in der Mundhöhle**

Ob ein Lipom in der Mundhöhle im Wachstum aufgehalten oder sogar eine Rückbildung erzielt werden kann, wollte Frau A. S. aus Wuppertal wissen.

Zu dieser Anfrage haben wir bis Redaktionsschluss leider noch keine Leserantworten erhalten.

## **Neue Anfragen**

### **Ausstrahlende Schmerzen**

«Nach dem Auswechseln einer Amalgam- in eine Kunststoff-Füllung begannen Schmerzen in diesem Zahn, allmählich immer stärker, zuletzt ausstrahlend in Schläfe und Auge», schreibt Frau J. H. aus Eschenbach.

«Als sie immer heftiger wurden, suchte ich Arzt, Zahnarzt, Neurologen usw. auf. Nun vermutet man ein Trigeminus-Leiden. Auch die operative Entfernung des Zahns brachte keine Besserung.

Die Schmerzen kommen anfallsweise, unterschiedlich in Dauer, Stärke und Zeitpunkt, aber sicher täglich mehrere Male. Akupunktur und Osteopathie hatten bisher keinen Erfolg. Gerne möchte ich aber auf die Medikamente verzichten, weil sie extreme Nebenwirkungen haben. Für Rat oder Tipps wäre ich sehr dankbar.»

### **Brennen im Genitalbereich**

«Seit mehreren Monaten begleiten mich Juckreiz und Brennen im Genitalbereich», klagt Frau U. S. aus Koblenz.

«Gynäkologisch ist abgeklärt, dass es sich nicht um einen Pilz handelt. Salben haben bisher nicht geholfen, das neu verschriebene Dermoxin möchte ich noch nicht anwenden, da es starke Kortikoide enthält. Kennen vielleicht Leserinnen Möglichkeiten der Linderung aus eigener Erfahrung?»

### **Verwachsungen im Bauchraum**

Seit Jahren leidet Frau M. J. aus Heitenried unter Schmerzen aufgrund von alten

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»**

Alexandra Lüthi: Ein perfektes Herz bildet das Paarungsradd der Frühen Adonislibelle.

Operationsnarben und Verwachsungen. «Eine Gebärmutterentfernung, eine Myomoperation, eine Gallensteinentfernung, die eine grosse Narbe hinterliess, und ein innerer Narbenriss nach schwerer körperlicher Arbeit liegen 30 Jahre zurück. Mit 60 Jahren traten beim Laufen, Bücken, Heben und Tragen extreme Schmerzen auf, und die Blase kann seitdem nur mühsam entleert werden. Diverse Therapien konnten mir nur geringfügige Linderung bringen. Wer aus dem Leserkreis hätte etwas beizutragen? Ich wäre sehr dankbar dafür.»

#### **Leberzyste**

«Liebes Leserforum», schreibt Herr H. S. aus Menziken, «ich habe schon seit fünf Jahren eine Leberzyste. Nun sagte man mir, sie sei um fünf Zentimeter gewachsen. Ich bin nun 62 Jahre alt und habe natürlich entsprechende Angst. Weiss jemand einen guten Rat für mich?»

#### **Hüftgelenkarthrose**

Herr E. S. aus Zürich leidet an fortgeschrittener Coxarthrose rechts mit zuneh-

mender Einsteifung und soll nun operiert werden.

«Mit Dorn- und anderen Therapien (u.a. Biokinematik) sowie mit Naturheilmitteln (u.a. Weihrauch) und Vitamin E 400, beide empfohlen von einer erfahrenen Therapeutin, versuch(t)e ich diese Operation zu vermeiden und mein Hüftgelenk wieder zu heilen. Verschiedene Schulmediziner beurteilen diese Versuche als nutzlos. Wissenschaftliche Analysen hätten ergeben, dass Vitamin E absolut nichts nütze, und Weihrauch könne ich in der Kirche gratis einatmen (kleiner Scherz eines befreundeten Arztes!). Fortgeschrittene Arthrose könne nur durch Operation kuriert werden. Gibt es denn praktische Erfahrungen von ähnlich betroffenen Patienten?»

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)

# Bunt, fröhlich, festlich: Treffen des A.Vogel-AktivClubs 2008

Weil es im letzten Jahr so schön war: Am 28. Juni findet das zweite Treffen des AktivClubs in Roggwil TG statt. Sie sind herzlich eingeladen!

## «Auf ein nächstes Mal, wer weiss?»

So verabschiedete sich am 1. September letzten Jahres eine Besucherin aus Baar. Nun, das nächste Mal soll's geben! Auf dem geräumigen Gelände der A.Vogel/Bioforce AG im thurgauischen Roggwil wird wieder ein Fest gefeiert. Eingeladen sind alle Mitglieder des A.Vogel-AktivClubs und ihre Familien. Besuch, Verpflegung und Getränke sind für Sie kostenlos – nur für die Anreise müssen Sie selbst sorgen. Das Club-Treffen findet bei jedem Wetter statt.

## Eintauchen in die A.Vogel-Welt

... soll das Tagesmotto sein – ein «Wohlfühltag» mit Freude an der Natur und voller Lebenslust. Beliebtes wie das Gesichter-Schminken für die Kinder oder die Herstellung eines ganz persönlichen Kräutersalzes wechselt sich ab mit Neuem, das wir natürlich noch nicht verraten wollen. Auch in Roggwil gibt es hochinteressante Gartenführungen. Wir freuen uns auf Sie!

## Kontakt und Anmeldung bis 30.5.2008

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

Noch mehr Informationen auf den Clubseiten von [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)



So bunt und fröhlich wie letztes Jahr (oben) soll es wieder werden – diesmal auf dem attraktiven Gelände der A.Vogel/Bioforce AG in Roggwil TG (unten).

Individuelle Führungen für Gruppen sind mit Voranmeldung das ganze Jahr möglich. Rufen Sie an!

## Bioforce-Besuchertage im Mai und Juni

### Aktiv gegen Rücken- und Gelenkschmerzen

Weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit und Lebensqualität zu erlangen, ist das Ziel dieses Kurstages. Sie lernen, mit Rücken- und Gelenkschmerzen besser und aktiver umzugehen. Sie dürfen aber auch bei der Einstimmung mit einem kleinen A.Vogel-Frühstück, einer Betriebsbesichtigung «Von der Frischpflanze zum Heilmittel», dem Mittagessen «Gesund mit Genuss» und der Herstellung eines eigenen Produktes entspannen.

Die nächsten Kurse finden statt am:

Mittwoch, 21. Mai 2008

Mittwoch, 28. Mai 2008

jeweils 9.40 bis 16.30 Uhr

Tagesevent CHF 55.- inkl. Mittagessen

**Mit dem Wunschgewicht in den Sommer**  
Übergewicht und schon alles ausprobiert? Sie möchten den Sommer genießen können, ohne ständig an Ihre Figur zu denken? Sie möchten zwischen Schlemmen, unkontrolliertem Essen und spartanischen Diäten den gesunden Weg finden?

Anregungen, wie Sie ausgewogen essen, ohne auf Genuss zu verzichten und welche Lebensmittel und Pflanzenprodukte sich positiv auf Ihren Stoffwechsel auswirken können, gibt Ihnen Christina Alder, Diplom-Ernährungsberaterin HF im SWICA-Gesundheitszentrum.

Mittwoch, 11. Juni 2008

13.45 bis 16.45 Uhr, CHF 20.-

Bei allen Angeboten sind der Besuch des A.Vogel-Gesundheitsweges und des A.Vogel-Shops, eine kleine Zwischenverpflegung und eine Geschenktasche mit Originalprodukten enthalten.

### Für weitere Auskünfte und Anmeldung:

Bioforce AG, Marlene Weber  
Grünaustrasse 4, CH-9325 Roggwil  
Tel. +41 71 454 62 42

E-Mail: [ma.weber@bioforce.ch](mailto:ma.weber@bioforce.ch)

Fit in den Sommer!  
Bei den Bioforce-Besuchertagen erhalten Sie Anregungen dazu.

