

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 6: Medizin aus dem Meer

**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:** 03.05.2026

**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

### Entspannt in den Urlaub

«In vier Wochen geht's los. Endlich werden wir unsere Hochzeitsreise nachholen! Wir hatten schon immer den Wunsch, nach Neuseeland zu reisen, und ich freue mich riesig darauf. Es gibt da nur ein Problem – den Flug.»

Das lange Sitzen im Flugzeug und die dadurch entstehende Thrombosegefahr waren für Frau M. ein wichtiges Thema, das sie neben allem anderen, das noch zu organisieren war, sehr beschäftigte.

Wir empfahlen Frau M., schon vier Wochen vor dem Abflug Aesculaforce forte-Tabletten (in D: Venen-Tropfen N) einzunehmen, um ihre Venen zu kräftigen. Für die Reise wären zudem Stützstrümpfe zu empfehlen. Während des Fluges sollte man viel Wasser trinken, aber Alkohol und Kaffee meiden. Das Auf- und Abrollen des Fusses über die Fersen bzw. Zehenspitzen entlastet das Bein.

Herr H. ist viel geschäftlich unterwegs. «Immer wenn ich fliege, habe ich danach Probleme mit den Schleimhäuten. Letztens habe ich mir sogar eine Bronchitis aufgelesen. Was kann ich tun?»

Im Flugzeug herrscht extrem trockene

Luft. Es empfiehlt sich, schon vor Antritt des Fluges den Schleimhäuten etwas Gutes zu tun. Bewährt hat sich das Eincremen der Nase mit Bioforce-Creme. Echinaforce-Tropfen stärken das Immunsystem; das Lutschen von Vitamin C- und Echinaforce-Tabletten (letztere nicht in D) stärkt die Abwehr im Rachenbereich.

«Wenn ich nur an die Anreise denke! Das Autofahren geht gerade so, aber die Überfahrt mit dem Schiff ist für mich jetzt schon ein Grauen.» Frau G. leidet unter extremer Übelkeit. Kein Wunder, dass sie jeden Sommerurlaub fürchtet.

Reiseübelkeit kann man gut mit homöopathischen Mitteln wie Tabacum, Cocculus, Petroleum u.a. beeinflussen. Auch frischer Ingwer (eventuell in ein wenig Wasser) kann die Beschwerden lindern. A.Vogel Po-Ho-Öl (nicht in D) auf ein Taschentuch zum Einatmen oder auf die Stirn getupft, kann bei Übelkeit eine Wohltat sein.

Es gibt eine Menge Tipps und Tricks, die für einen entspannten Urlaub sorgen. Gerne helfen wir Ihnen, einen guten Start in die Ferien zu finden! Ihre

Gabriela Schnüchel



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

Reiseübelkeit? Lesen Sie auch die Hinweise zu einer Histaminunverträglichkeit auf Seite 20 bis 22.

#### 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»

Markus Eugster:  
Prächtig schillernd  
präsentiert sich das  
Grünwidderchen, eine  
relativ seltene  
Schmetterlingsart.



## Das Leserforum

### Erfahrungsberichte

#### Vegetative Magenbeschwerden

Aufgrund einer Magenerkrankung entsteht bei Frau T. K. aus Safenwil vor allem nachts starker Druck auf der Brust, der Herzrhythmusstörungen auslöst.

Sie suchte nach Möglichkeiten, dies zu lindern.

«Ich hatte ähnliche Beschwerden», antwortet Herr J. G. aus Wald ZH. «Bei mir wurde dann nach 20 Jahren eine Borreliose festgestellt. Am besten konsultieren Sie einen Spezialisten.»

«Meine Magenschleimhautentzündung habe ich mit der Einnahme von Hübner Silicea Kieselgel-Balsam kuriert», meint Frau L. v. A. aus Grenchen.

«Anfangs dreimal täglich einen Esslöffel in warmem Wasser aufgelöst vor dem Essen trinken. Nachdem eine Besserung eintritt, nur noch morgens zur Vorbeugung einnehmen.»

Aus eigener Erfahrung berichtet Frau R. S.

aus Seon: «Ich nahm bei solchen Schwierigkeiten ein bis zwei Stückchen kandierten Ingwer. Auch ein bis zwei Schnitze frischer Ingwer im Tee sind hilfreich.»

Das Gesundheitsforum ergänzt, dass dieser letztgenannte Ratschlag vorsichtig auszuprobieren sei, da Ingwer nicht für jeden geeignet ist.

Bei vegetativen Magenbeschwerden können auch A. Vogel Avenaforce (ein Frischpflanzen-Präparat aus Hafer, das zudem das Einschlafen fördert; nicht in D erhältlich), Leinsamenschleim und Wermuttee hilfreich sein.

Bei anhaltenden Magenbeschwerden sollte jedoch immer ein Arzt konsultiert werden. Ausser der Möglichkeit einer Borreliose sollte auch eine eventuelle Infektion mit *Helicobacter pylori* abgeklärt werden, einem Bakterium, das u.a. Magenentzündungen hervorrufen kann.

## Jucken im Afterbereich

Eine Leserin aus Urdorf fragte wegen juckender Hautfalten im Afterbereich nach Erfahrungen und dem Rat anderer Leser. «Dieses unangenehme Problem kenne ich auch», meint Frau V. K. aus Haslen. «Es tritt bei mir insbesondere nach dem Genuss von Orangen und Orangensaft auf. Die Salbe Vitamerfen, die ich vom Arzt bekam, löst das Problem.»

Langjährige Erfahrungen beschreibt Herr R. S. aus Zürich. «Auch mein Proktologe rät von einer Operation ab. Mit dieser Methode ist das Jucken und Beissen verschwunden: Nach jedem Stuhlgang wasche ich mit der Badewannenbrause und lauem Wasser den After und spüle zum Schluss kurz kalt nach. Mit einem Kleenex-Tüchlein vortrocknen und anschliessend mit dem Föhn (Kaltluft) gut trockenpusten. Mit der Salbe «Pasta zinci mollis» von Spirig und einer kleinen Menge Linola-Creme halbfett salbe ich den After ein.»

Creme und Salbe halfen auch bei Frau F. W., die per E-Mail schreibt: «Es ist sehr wichtig, den After sauber und trocken zu halten. Dabei sollte man aber sehr sanft vorgehen, um die Haut nicht zu reizen. Oft entsteht ein solcher Juckreiz aufgrund kleinster Hautverletzungen und -risse in diesem Bereich. Bei mir helfen Nivea-Creme sowie die sehr wohltuende Bioforce-Creme von A.Vogel, den After geschmeidig zu machen und die Haut zu schützen.»

«Sofortige Linderung» bringt eine weitere Salbe bei Frau L. B. aus Ilanz. «Sie setzt sich aus Propolis, Bienenwachs und Olivenöl zusammen und ist z.B. in der Apotheke erhältlich.» Andere Leserinnen empfehlen auch Ringelblumen- bzw. Hamamelissalbe.

Ein Dusch-WC könne ebenfalls eine wertvolle Hilfe sein, ergänzt Herr J. G. aus Wald: «Ich habe kein Problem mehr, seit ich ein «Balena-WC» habe.»

Einen wichtigen Hinweis gibt auch Herr D. J. aus Uster: «Durch Vermeidung von Weichspüler und parfümierten Duschzusätzen, Verwendung von Dusch-WC und keinen farbigen Unterhosen habe ich dieses Problem wieder «im Griff».»

Bei Frau H. V. aus Kesswil hilft Bio-Quark: «Möglichst nach jedem WC-Gang, also auch nach dem Wasserlösen, einstreichen. Nach zwei, drei Tagen sind die Beschwerden verschwunden, und es vergehen oft Monate, bis es wieder notwendig ist. Ich verwende aber auch eine andere Sorte WC-Papier – das sollte man ausprobieren!»

«Die chemisch präparierten Intimtüchlein sollte man nicht anwenden», ergänzt Frau G. S. aus Olten (auch kein «feuchtes» Toilettenpapier, d. Red.).

## Lungen-Sarkoidose

Nach komplementärmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten bei Lungen-Sarkoidose suchte Frau R. H. aus Chur.

«Bei meinem Mann wurde vor 15 Jahren eine Lungensarkoidose im mittleren Stadium festgestellt», schreibt Frau B. S. aus Düsseldorf.

«Auch ich war nicht von der Therapie mit Cortison begeistert. Allerdings haben uns insgesamt drei Fachärzte dazu geraten. Mit einer geringen Dosis Cortison und einer Behandlung über einen Zeitraum von vier Wochen wurde die Sarkoidose gestoppt.

Wichtig ist zudem, dass Betroffene darauf achten, in Vitaminpräparaten kein Vitamin D3 zu sich zu nehmen. Das wissen die wenigsten, aber bei Autoimmun-

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»

Peter Kellerhals: Auf der Witwenblume legt dieses rot gefärbte Widderchen eine kleine Ruhepause ein.

krankheiten sollte Vitamin D3 nur in Absprache mit dem Facharzt eingenommen werden. Ich wünsche alles Gute!»

Die Redaktion weist darauf hin, dass Lungensarkoidose/Morbus Boeck im September 2007 schon einmal Thema des Leserforums war. In dieser Ausgabe berichtet Frau R. K. aus Köln von einer erfolgreichen Behandlung in einer Naturheil-klinik in Baiersbronn (Schwarzwald).

#### Interstitielle Zystitis

Eine Freundin von Frau R. L. aus Bermatingen leidet an einer chronischen und äusserst schmerzhaften Blasenentzündung, der Interstitiellen Zystitis.

Zu dieser Anfrage sind bis Redaktionsschluss leider keine Leserantworten eingetroffen.

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

#### Beschwerden nach Fuss-OP

Frau W. B. aus Leubringen fragt unsere Leser: «Nach einem komplizierten Bruch und einer Operation im Januar 2008 befinden sich in meinem Fuss acht Stahlschrauben und eine kleine Platte, die nicht mehr entfernt werden. Der Innenknöchel ist weiterhin gerötet und geschwollen, trotz einer Bioresonanztherapie, Schwefel- und Meersalzbädern und der Verwendung von Salben. Was könnte ich noch tun, damit mein Fuss diese Metallteile akzeptiert?

Auch ist das «kranke Bein» noch schlecht durchblutet, oft angeschwollen, und die Haut verfärbt sich blaurot, nachdem der Stützstrumpf am Abend entfernt wird. Ich wäre dankbar für jeden Ratschlag.»

#### Offene Mundwinkel

«Ich habe fast immer leicht aufgerissene Mundwinkel», schreibt Frau N. N. uns per E-Mail. «Ich habe nun schon viele Salben und Cremes probiert, aber alle helfen nur für ganz kurze Zeit. Haben die LeserInnen andere Tipps für mich?»

# Herzlich willkommen!

... beim Clubtreffen des A.Vogel-AktivClubs am  
Samstag, 28. Juni 2008, von 10 bis 15 Uhr  
in Roggwil TG auf dem Gelände der Bioforce AG.

Und das sind einige Höhepunkte:

- ☀ Führungen durch den Heilpflanzen-  
garten und den Gesundheitsweg
- ☀ Kräutersalzherstellung und Verkauf  
von Kräutersetzlingen
- ☀ Neuproduktmesse
- ☀ Vortrag zu Magen- und Darmbe-  
schwerden
- ☀ Kostenlose Verpflegung und Degus-  
tation von A.Vogel-Produkten

- ☀ A.Vogel-Shop mit Spezialangeboten
- ☀ Überraschungs-Abschiedsgeschenk

Besuch und Verpflegung sind für Mitglie-  
der des A.Vogel-AktivClubs und deren  
Familienangehörige kostenlos.  
Das Club-Treffen findet bei jeder Witter-  
ung statt. Bitte benutzen Sie die öffent-  
lichen Verkehrsmittel.



## Genuss-Gewinn

Haben Sie alles herausbekommen? Die Lösung des Mai-Kreuzworträtsels lautet: «Naturkueche» – und den Gewinnern winkt ein taufisches «A.Vogel-Kochbuch».

Ob Sie dazugehören, erfahren Sie auf der Internetseite «[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)» ab 3. Juni 2008.



NATURKUECHE



### Briefe an die Redaktion:

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