

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 11: Die sanfte Wirkung des Weihrauchs

**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:** 23.01.2026

**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

### Jetzt wohltuende Bäder geniessen

Herrlich – nach einem anstrengenden Arbeitstag in ein duftendes Schaumbad einzutauchen und den Alltag hinter sich zu lassen. Ein warmes Bad mit einem duftenden Badezusatz spricht die Sinne an und lässt uns wunderbar entspannen.

Aber auch baden will gelernt sein – so ist folgendes zu beachten:

Herz- und Kreislaufkranke, frisch Operierte und Emboliegefährdete bzw. Krampfaderbelastete sollten ohne vorherige Rücksprache mit dem Arzt keine Bäder nehmen.

Die Temperatur soll etwa 33 bis 37 Grad betragen und das Bad nicht länger als 20 Minuten dauern. Nach dem Baden kurz kühl abduschen und mindestens 20 Minuten ruhen. Binden Sie Ihre Haare in ein Handtuch ein und sorgen Sie für warme Füsse – Socken anziehen und ins Bett legen.

Mit der heutigen Badekultur knüpfen wir an eine Tradition an, die bis in die Antike zurückreicht. Hippokrates war ein bekannter Befürworter von Bädern – allerdings waren es bei ihm Kaltwasserbehandlungen! Er empfahl kalte Wasser-

güsse bei Rheuma und Gicht sowie kalte Wickel gegen Fieber.

Wie gut aber auch warme Bäder helfen, zeigt Ihnen die Erfahrung von Frau M. Frau M. hatte starke Schmerzen in den Rückenmuskeln. Als sie bei uns anrief, war sie entsprechend gedrückt. Besonders bei feuchtkaltem Wetter hatte sie das Gefühl, die Kälte ziehe ihr «bis in die Knochen».

Für uns ein klarer Fall: Hier waren Bäder angebracht. Als Zusatz sollte Frau M. das «A.Vogel Aktiv Bad» ausprobieren, das verschiedene ätherische Öle sowie die Tinktur aus frischer Arnika montana enthält. Dieser Badezusatz vermittelt ein angenehmes Wärmegefühl, stimuliert und lockert die Muskulatur. Es funktionierte bestens. Frau M.: «Endlich konnte ich mal wieder schlafen!»

Herzlichst Ihre

Gabriela Hug



In dieser Rubrik  
begegnen Sie  
den Expertinnen  
am Telefon des  
Gesundheits-  
forums – dieses  
Mal der Heilprak-  
tikerin Gabriela  
Hug.

#### 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. und Do. von 8.00 bis 12.00 und 13.30 bis 16.00, Fr. 13.30 bis 16.00 Uhr.





Leserforum-Galerie  
«Kleine  
Krabbeltiere»

Astrid Maeder: Hallo,  
Kumpel, wie geht's?

## Das Leserforum

### Erfahrungsberichte

#### Akute Lymphatische Leukämie (ALL)

Da sie seit Mai 2008 an ALL leidet, bat Frau S. L. aus Wigoltingen um Hilfe und Rat der Leser.

Frau J. S. aus Neuenburg, die selbst an chronischer Leukämie leidet (die anders und wesentlich langsamer verläuft als eine akute leukämische Erkrankung) rät vor allem zu einer gesunden Lebensweise und Ernährung: «Viel frische Luft, viel Obst und Gemüse, rote Bete (Randen), Trauben, Beeren, wobei mögliche Allergieauslöser gemieden werden sollten. Wenig Süßes, egal in welcher Form, kein Bohnenkaffee, kein Alkohol.»

Dem stimmt auch die Heilpraktikerin Frau G. S. aus Herisau zu. Sie schlägt zusätzlich vor: «Trainieren Sie Ihr Immun-

system mit Kneipp-Methoden und wenden Sie sich wegen einer ganzheitlichen Behandlung eventuell an die renommierte «Clinica St. Croce» im Tessin. (Die Adresse lautet: Via al parco 27, CH-6644 Orselina, Tel. 091 735 41 41).»

#### Stimmband- und Venenprobleme

Wegen «ausgerissener» Stimmbänder sowie schmerzhaften Venenproblemen wandte sich Frau M. H. aus Niedereschach ans Leserforum.

Bezüglich der Stimmbänder lautet der Rat des Gesundheitsforums: «Sprechen Sie nicht laut oder angestrengt (z.B. ist Flüstern anstrengend) und nehmen Sie eventuell Sprach- und Atemtraining in Anspruch.

Meiden Sie schlecht gelüftete Räume und atmen Sie nicht durch den Mund. Bevorzugen Sie temperiertes Essen und nicht zu kalte Getränke.

Die Schleimhäute können Sie durch Inhalationen und das Lutschen von A. Vogel Usneasan®-Tabletten (in D: Usnetten) feucht halten. Auch Echinaforce und Vitamin C können zur Steigerung der Abwehrkraft förderlich sein. Zudem helfen Halswickel mit Johannissöl und das Gurgeln mit Parakresse-Tinktur (Spilanthes oleracea).»

Für die Venenprobleme empfiehlt Frau I. R. aus Saarbrücken «viel Bewegung am Tag und das Tragen von Kompressionsstrümpfen in der Nacht. Kühlende Wickel wie z.B. Quarkwickel helfen sehr gut.»

Sie rät jedoch auch: «Sicherheitshalber sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Bei – an sich harmlosen – Venenentzündungen kann es auch zu Komplikationen kommen.»

## Harnwegsinfektionen

Frau H. E. aus O. leidet an einem Harnröhrenektropium sowie einer Zyste in der linken Niere. Sie möchte wissen, wie Ektropium und Zyste zu beeinflussen wären und wie sie die Anfälligkeit für Harnwegsinfektionen in den Griff bekommen kann.

Das Gesundheitsforum weist darauf hin, dass bei Symptomen wie von Frau E. beschrieben (u. a. Mikrohämaturie) häufig Fructose- und/oder Lactose-Unverträglichkeiten vorliegen. Dies kann mittels eines Atemtests abgeklärt werden.

Frau R. S. antwortet per E-Mail: «Ich kann Ihnen aus eigener Erfahrung die Nephrosolid-Tropfen von A. Vogel bestens empfehlen.

Bei einer akuten Blaseninfektion sollten Sie den etwa 20 bis 25 Nephrosolid-Tropfen jeweils noch 20 Tropfen Echinaforce, ebenfalls von A. Vogel, beifügen. Diese

Kombination ist sehr hilfreich und ist mit etwas Wasser drei bis vier Mal täglich bis zur völligen Ausheilung einzunehmen. Ich hoffe, Sie haben damit ebenso viel Erfolg wie ich!»

(Anm. d. Red.: Nephrosolid® ist nur in der Schweiz oder über internationale Apotheken erhältlich).

Nach einer «Klinik-Odyssee» wegen Blasenentzündungen hat Frau R. H. aus Tenneiken BL folgende Tipps und Ratschläge selbst erarbeitet:

«Nach dem Stuhlgang stets ‹nach hinten› säubern. Vor sexuellem Kontakt etwas trinken, unmittelbar danach die Toilette aufsuchen, denn: Jede Blasenentleerung ist gleichzeitig eine Blasenreinigung!

Und das absolut wirkungsvollste Mittel: Täglich fünfmal ein Drei-Deziliter-Glas Wasser (ohne Kohlensäure) trinken. Es darf auch Sirup sein. Allerdings muss jedesmal ein Schuss ‹Biotta Preiselbeer Plus-Saft› mit ins Glas. Preiselbeersaft verhindert, dass sich Erreger in der Blase ‹andocken› können.

Das hilft bereits sehr, genügt aber bei einer starken Blasenentzündung noch nicht ganz. Dann ist ein täglicher, mindestens dreissigminütiger, zügiger Marsch oder eine Velotour hilfreich. Der Beginn des Marsches dürfte Überwindung kosten und sehr unangenehm sein. Bei Einhalten meines vorgeschlagenen Trinkverhaltens plus Gehen sind die Beschwerden allerdings nach spätestens zwei bis drei Tagen verschwunden.»

«Ein paar Tropfen Teebaumöl auf einen Tampon geben», schlägt Frau E. U. aus

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»

René Baumann:  
Manchmal muss man die Kollegen halt auf den richtigen Weg stupsen ...



Schaffhausen vor, «und diesen bei kritischen Situationen wie im Hallenbad oder an kalten Abenden einführen. Mir hat das geholfen.»

«Mit klassischer Homöopathie habe ich bei Harnwegsinfektionen immer Erfolg», meint Apotheker Dr. W. J. aus Bülach.

«Zuerst Acidum nitricum 30. Wenn tags darauf kein Erfolg eintritt und die Schmerzen nach dem Wasserlösen (nicht vorher) auftreten, liegt die Entzündung in der Harnröhre. Cantharis 200 hilft meist sofort. Jeweils 5 Globuli. Diese Potenz führen nur auf Hochpotenzen eingerichtete Apotheken.»

## Amalgam-Allergie

«Ich leide unter einer Amalgam-Allergie und Juckreiz am ganzen Körper», klagt Frau E. F. aus Bülach. «Hat jemand Erfahrungen mit dieser Allergieform und weiss einen Rat für mich?»

## Muskelhärten

Ein besonderes Problem hat Frau E. H. aus Schömberg. «Ich knirsche seit vielen, vielen Jahren mit den Zähnen. Dadurch entstanden im Nacken schmerzende Muskelknoten (Myogelosen). Ich bitte um Ratschläge, wie man diese behandeln könnte. Natürlich müsste zuerst das Zähneknirschen abgestellt werden – aber wie? Ich bin für jede Zuschrift sehr dankbar.»

## Neue Anfragen

### Behaarung der Arme

«Meine 11 Jahre alte Schwester hat an den Unterarmen eine starke Behaarung, welche sie sehr stört», schreibt Frau K. L. per E-Mail an das Leserforum. «Gibt es dagegen ein Hausmittel oder ähnliches, ohne Chemie? Wer weiss einen guten Rat?»

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

# «Flipper» schwört auf Echinaforce

Stärkt und schützt Echinaforce® auch das Immunsystem von Delfinen? Die Anfrage des Lissaboner Zoologischen Gartens überraschte die A.Vogel-Vertreter der Natiris S.A. in Portugal zunächst. Ob und wie sich das Naturheilmittel auf die intelligenten Meeresbewohner auswirkt, wurde bisher nicht untersucht.

## Gute Besserung

Ob sie tatsächlich unter einer Erkältung litten oder einfach nur von den Zoobesuchern genervt waren? Sicher ist, der Tierarzt des Lissaboner Zoos kam zu dem Schluss, dass das Immunsystem seiner Schützlinge auf möglichst natürliche Art gestärkt werden musste. Also wandte er sich an die A.Vogel-Vertreter in Portugal, welche zunächst etwas erstaunt und skeptisch, schliesslich aber mit Begeisterung verfolgten, wie positiv das Naturheilmittel auf die sympathischen Meeresäuger wirkte.

## Echinaforce nicht nur für Menschen

So ganz überraschend war das Resultat nicht: «Echinafoce Forte» (in der Schweiz Echinaforce Protect) stärkte das Immunsystem der beiden kränklichen Delfinweibchen in kurzer Zeit. Nicht überraschend war das Ergebnis deshalb, weil auch Hundebesitzer und andere Tierhalter immer wieder über sehr gute Erfahrungen mit dem Sonnenhut-Präparat bei ihren Lieblingen berichten.

Die beiden Delfine machen jedenfalls heute mit ihren Artgenossen wieder munter Kunststücke in der Delfin-Bucht des Zoos. Die 1955 eröffnete Delfin-Bucht – die «Baia dos Golfinhos» – gehört zu den grössten Attraktionen des portugiesischen Zoos. Die Delfin-Vorführungen in der Bucht finden vor dem Hintergrund

eines Fischerdorfes statt und kombinieren die Akrobatik von Delfinen und Seelöwen mit Informationen über die Charaktereigenschaften der Tiere und ihre Anpassung an das Meeresleben. • cu



Fischhäppchen mit Naturheilmittel: Im geliebten Frischfisch wurden die Echinaforce-Tabletten clever «verpackt». Gewirkt hat es jedenfalls: Die beiden Delfinweibchen (unten) sind wieder putzmunter.



## Leserbriefe

### Schöne Bilder

Es ist mir ein Bedürfnis, Ihnen ein grosses Lob und einen herzlichen Dank für die «Gesundheits-Nachrichten» auszusprechen. Die schönen Fotos von Blumen und Nahaufnahmen von Insekten bringen mich immer wieder zum Staunen. Das ganze Heft ist einfach wunderbar, ich empfehle es auch weiter. Nicht vergessen möchte ich die guten, einfühlsamen und freundlichen Beratungen am Telefon. Rundum, ich bin begeistert davon.

Trudi Willi, Ehrendingen

### Briefe an die Redaktion:

Gesundheits-Nachrichten  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
E-Mail:  
c.rawer@verlag-avogel.ch

### Faszinierendes Wasser, GN 6, 7-8, 9/2008

Die Artikel zum Thema «Meer» haben mir so gut gefallen. Aber was das Tollste war: Ich bin Ihrem Vorschlag im September-Editorial gefolgt und habe mit den Kindern im Bach Steine umgedreht. Das

hätten wir nie gedacht! Wir fanden die schönsten und seltsamsten Tierchen zuhauf. Ich glaube, die ganze Familie wird von nun an jedes Gewässer mit ganz anderen Augen ansehen.

Dorle Weber, Tübingen

### Unerwünschte Werbung

Ihr Heft ist immer wieder interessant und bringt gute Tipps! Aber: Nicht nur bei Ihnen, sondern auch bei anderen «Fach-Heften», die ich abonniert habe, stelle ich fest, dass immer mehr Werbungscontent dazu eingepackt wird. (Alle bekommen eine E-Mail wie diese.)

Wo ist dann der Sinn der «Bitte keine Werbung»-Kleber am Briefkasten? Ich möchte wertvolle Energie nicht ins Entsorgen ungefragter Werbung stecken, sondern ins Schonen unserer kostbaren Umwelt!

Kris Eben-Scherraus, per E-Mail



Während der Hauptsaison der blühenden Frischpflanzenfelder werden unter den Besucherinnen und Besuchern in Roggwil TG und Teufen AR jeden Monat acht schöne Preise verlost. Zu den Gewinnern im September gehören:

Raphaela Bitschnau  
Elisabeth Hohl  
Marlies Meli  
Daniela Salzgeber

Sonja Vetsch  
Ursula Wegmann  
Erika Widmer  
Marlen Würsch