

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 1: Richtige Ernährung für Sportler  
  
**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:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Nachgefragt

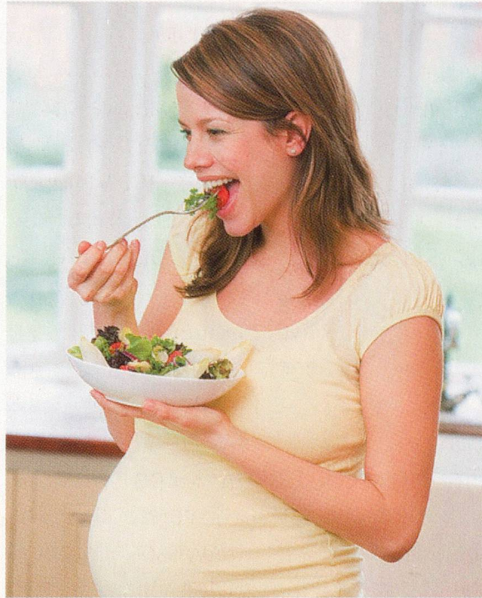
## Aknebehandlung in der Schwangerschaft

Ich nehme schon seit einigen Wochen dreimal täglich Molkosan gegen meine Akne – erfolgreich. Kann ich das auch während einer Schwangerschaft tun?

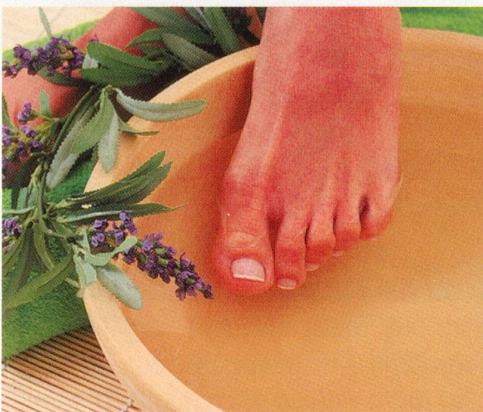
Kerstin R.

### Antwort von Gabriela Hug:

Das Milchserumkonzentrat A. Vogel Molkosan® ist ein Nahrungsergänzungsmittel und hat keine Nebenwirkungen, sofern nicht eine Überempfindlichkeit besteht. Sie können es während Ihrer Schwangerschaft ohne Bedenken weiterhin innerlich und äusserlich verwenden. Für Waschungen sollte Molkosan 1:30 mit Wasser verdünnt werden.



## Eingewachsener Zehennagel



Ich habe einen eingewachsenen Zehennagel, der operiert werden soll. Kann ich das vermeiden?

Petra F.

### Antwort von Gabriela Hug:

Bei eingewachsenen Nägeln haben sich Fussbäder mit Kernseife gegen die eitrige Entzündung bewährt. Auch ein Betupfen mit A. Vogel Molkosan® ist sinnvoll.

## Ihre Beratung beim A.Vogel Gesundheitsforum

### Das Team



Heilpraktikerin Gabriela Hug und Apothekerin Ingrid Langer sind für Sie da.

### Das Gesundheitstelefon

Telefon aus der Schweiz 071 335 66 00, aus dem Ausland 0041 71 335 66 00.

Mo/Di/Do: 8 bis 12 u. 13.30 bis 16 Uhr, Fr: 13.30 bis 16 Uhr.

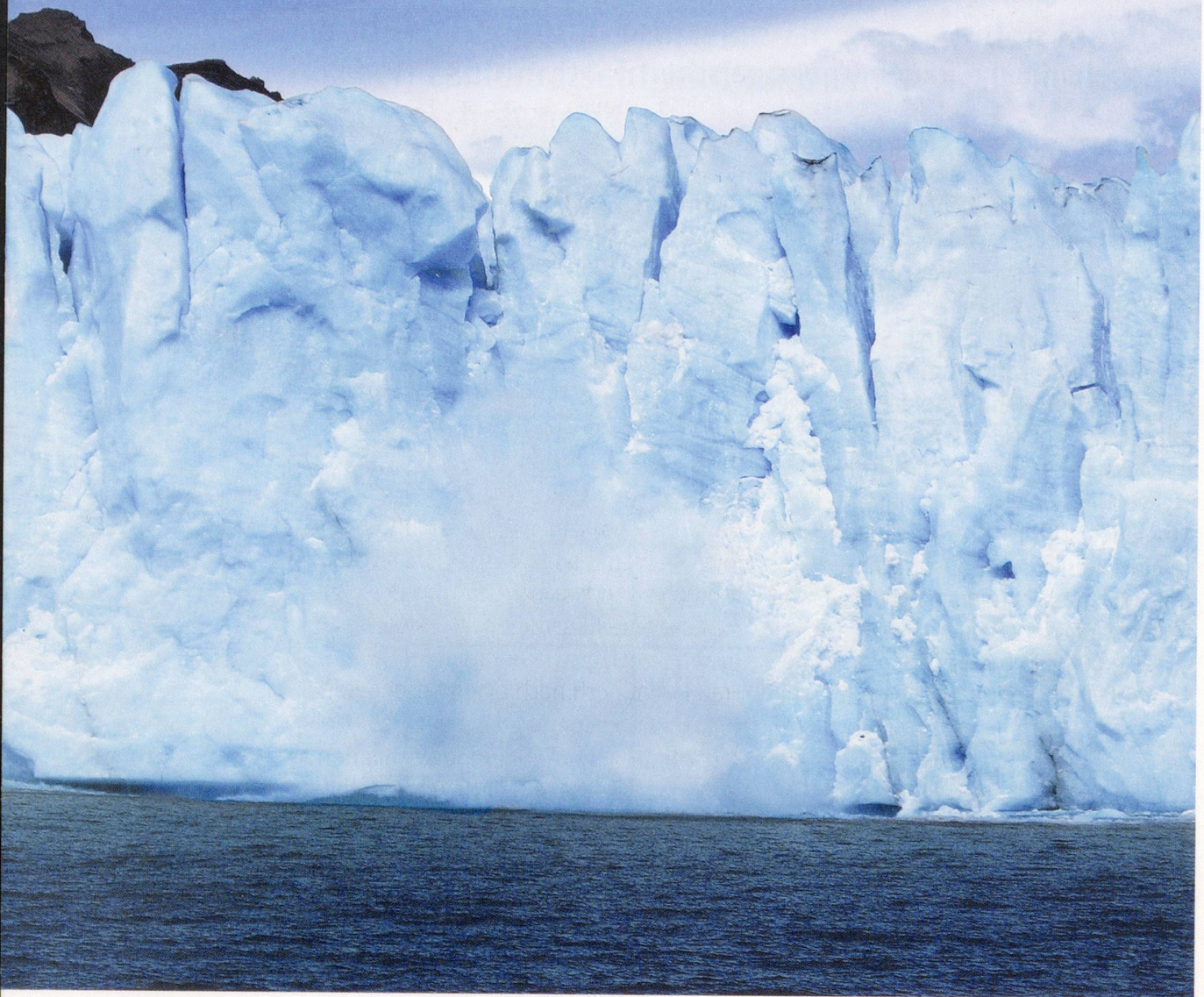
Bei Fragen rund um das Thema Gesundheit und Naturheilkunde berät unser Expertenteam Abonnentinnen und Abonnenten der GN **gratis**.



Rufen Sie an!

### Auch im Internet:

Auf [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)  
«Beraten lassen/  
Gesundheitstipps»



**Leserforum-Galerie**  
«Wasser»

Der Perito-Moreno-Gletscher in Argentinien gehört zum UNESCO-Weltnaturerbe. Fotografiert hat die gewaltige Eismasse GN-Leserin Yvonne Torres.

## Das Leserforum

### Erfahrungsberichte

#### Behaarung der Arme

Der elfjährigen Schwester von Frau K. L. missfällt die starke Behaarung ihrer Unterarme. So lautete die Frage ans Leserforum: «Gibt es dagegen ein Hausmittel oder ähnliches, ohne Chemie? Wer weiss einen guten Rat?»

«Als erstes: Ja nicht rasieren!» empfiehlt

Frau M. H. aus Erlenbach. «Das fördert den Haarwuchs eher und fühlt sich stachelig an.

Als sehr gute und effiziente Methode hat sich «Shaba» erwiesen, eine alte, auf einem Zucker-Gel basierende, natürliche Behandlung zur Haarentfernung, die auch preislich günstig ist. Die Methode

ist im Internet unter <www.shaba.ch> beschrieben, auch Praxen findet man dort.

Zu Anfang ist eine Behandlung alle vier bis fünf Wochen zu empfehlen, später sind Abstände von sechs, acht oder mehr Wochen möglich. Herbst und Winter sind ideal als Behandlungsbeginn, da man weniger draussen ist, mehr Kleider trägt und damit weniger den Blicken der andern ausgesetzt ist.»

### Amalgam-Allergie

Um Erfahrungen mit einer Amalgam-Allergie sowie Ratschläge zum dadurch verursachten Juckreiz am ganzen Körper bat Frau E. F. aus Bülach.

Frau J. A., Heilpraktikerin in München, rät Folgendes:

«Als erstes sollten, so noch vorhanden, natürlich Amalgamfüllungen sorgsam entfernt werden. Dann können Sie in der Apotheke homöopathische Globuli besorgen: Mercurius solubilis Hahnemanni D200 (von DHU). Täglich 5 bis 7 Globuli in etwas Wasser (etwa zwei Schluck) auflösen, jeweils eine Minute im Mund behalten und dann schlucken. Auch Meersalzbäder können helfen. Ich bevorzuge Rayosole-Bäder (Firma Rayonex).»

### Muskelhärten

Unfreiwilliges Zähneknirschen hat bei Frau E. H. aus Schömburg zu schmerzenden Muskelknoten (Myogelosen) im Nacken geführt. Sie freut sich über jede Zuschrift und jeden Tipp.

Zur Behebung des ursächlichen Zähneknirschens empfehlen mehrere Leserinnen eine Zahnschiene.

«An meinem Arbeitsplatz verwenden wir die NTI-Aufbiss-Schiene. Damit haben wir grossen Erfolg», weiss Frau M. D. aus Unterengstringen.

Frau M. H. aus Niedereschach kennt das Problem: «Der Zahnarzt hat mir eine Zahnschiene gemacht, weil ich den Zahnschmelz abgerieben habe.»

Sie rät aber auch, an die seelische Seite zu denken. «Ich habe auch einmal an mich gedacht, bin zweimal wöchentlich zum Singen und einmal zum Theater spielen – das hat auch zur Besserung beigetragen, ebenso wie Fussreflexzonenmassage.»

Auch Frau M. H. aus Erlenbach kennt sich aus: «Gegen das Zähneknirschen gibt es so genannte Aufbiss-Schienen, Kostenpunkt zwischen etwa 9 und 75 CHF, oder auch vom Zahnarzt angepasste, diese kosten plus/minus 300 CHF.

Da hinter dem Zähneknirschen oft ungelöste Probleme oder Ängste usw. stehen, empfehlen sich auch Entspannungsmethoden, eine kinesiologische oder eventuell psychologische Beratung.»

Frau H. hat auch noch einen besonderen Rat: «Farbtherapeutisch gesehen könnte ein hellblaues Seiden- oder Baumwolltuch helfen – das entspannt, vor allem, wenn es nachts getragen wird.»

## Neue Anfragen

### Juckende Kopfhaut

«Seit einiger Zeit verspüre ich an der Kopfhaut ein starkes Jucken, besonders nachts», schreibt Herr W. J. aus Teufen. «Die Haut ist aber in Ordnung, es sind keine Schuppen, keine Rötung oder

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.

Hinweis: A.Vogel Pharmaprodukte sind aus regulatorischen Gründen in DE und AT nicht in gleicher Weise erhältlich wie in der Schweiz.

**Leserforum-Galerie**  
«Wasser»

«Zum Glück wurde unser Schiff von diesem Grönland-Eisberg nicht verschlungen, so dass ich Ihnen das Bild von unserer Reise mitbringen konnte», schreibt Leserin Ruth Humbel. «Er schaute ja grimmig genug!»

sonst etwas Ungewöhnliches zu erkennen. Was kann die Ursache sein und was kann ich gegen das unangenehme Jucken tun? Ich freue mich über jeden Hinweis.»

**Lagerschwindel**

«Mehrere Male im Jahr löst sich bei mir ein Kristall im Innenohr, was zu heftigem Schwindel mit Übelkeit, Erbrechen und hohem Blutdruck über mehrere Tage führt», beschreibt Frau R. K. aus Mark Indersdorf den Lagerschwindel, an dem sie seit mehreren Jahren leidet.

«Wahrscheinlich ist auch meine stark abgenutzte Halswirbelsäule mitschuldig. Die Ärzte teilten mir mit, dass Krankengymnastik die Beschwerden etwas lindern könnte, ansonsten müsste man damit leben. Weiss jemand noch einen besseren Rat?»

**Kälteempfindlichkeit**

«Vor etlichen Jahren las ich in den «Gesundheits-Nachrichten» schon einmal eine Anfrage bezüglich extremer Kälteempfindlichkeit. Ich habe das gleiche Problem und muss ständig eine Jacke tragen, auch im Sommer», schreibt Frau E. W. aus Stäfa.

«Mein Arzt sagte nur: «Sie sind ein Kältemensch», konnte mir aber nicht helfen. Nun möchte ich die Leserschaft um Rat und Hilfe bitten.»

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)



## Mein schönstes Sport-Erlebnis

**Wir möchten Sie, liebe Leserinnen und Leser, auffordern, uns zu schreiben, welchen Sport Sie bevorzugt ausüben und was Ihnen daran so viel Spass macht. Vielleicht haben Sie etwas besonders Abenteuerliches, Anstrengendes oder Romantisches erlebt? Dann lassen Sie andere GN-Leser daran teilhaben!**

Skifahren mit Gleitschirm (Paraski) auf einem See in Kanada.

Nie hätte sich Alfred Vogel träumen lassen, dass man sich von Gleitschirmen über verschneite Seen ziehen lassen kann, und er hätte es verabscheut, sich von Hubschraubern auf den höchsten Gipfeln absetzen zu lassen, um die Abfahrt mit Skiern zu wagen.

Dabei war Skifahren der Sport, der ihn ein Leben lang am meisten faszinierte. Als Achtjähriger begann er damit, auf Holzbrettern kleine Hügel zu erobern, was 1910 noch eine «Aufsehen erregende» Angelegenheit war. Ein Leben lang liess ihn dieser Wintersport nicht los. Gondelbahnen und Lifte liess er links liegen und stieg mit Fellen auf die Gipfel. «Losgelöst von aller Erdschwere, flink wie ein Fisch im Wasser, erhaben wie ein

Vogel in der Luft, frei und glücklich» kurvte er dann durch den Tiefschnee ins Tal. Erst mit über 80 Jahren nutzte er die bequemen Bergbahnen, und noch mit 90 fuhr er auf der Diavolezza in seinem geliebten Engadin Ski oder lief mit den Langlaufbrettern ins Albulatal.

Als Jugendlicher übte Alfred Vogel sich eine Zeitlang als Kunstturner, und besonders liebte er auch das Schwimmen und Schnorcheln im Meer. Im appenzellischen Alpsteingebiet streifte er umher, und ob er dies nur aus Spass an der Freude tat oder die Wanderung mit dem Sammeln von Kräutern verband, stets konnte er seine Erlebnisse begeistert in den «Gesundheits-Nachrichten» schildern.

### Wir freuen uns, wenn Sie uns schreiben

Wie Sie wissen, legen die «Gesundheits-Nachrichten» und A.Vogel auch heute noch grossen Wert darauf, Bewegung zu «predigen» und Beweglichkeit zu fördern.

Schildern Sie uns, welchen Sport Sie aus welchen Gründen besonders lieben und ausüben. Ist es Segeln, Curling, Bogenschiessen, Tanz, Mountainbiken oder Rudern? Welche besonderen Fertigkeiten verlangt Ihr Sport?

Haben Sie erst in einer Seniorensportgruppe Zeit für und Spass an der Bewegung gefunden?

Vielleicht möchten Sie uns auch ein spezielles Erlebnis mitteilen? Die Begegnung mit einem Menschen, einem Tier, einem Naturphänomen, einer unerwarteten Gefahr? Sind Sie nochmal glimpflich davongekommen und möchten anderen warnend davon berichten?

Freuen würden wir uns ebenfalls über Berichte jüngerer Menschen, die eine der vielen neueren oder selteneren Sportarten ausüben, wie (nur beispielsweise) Windsurfen, Kiten, Gleitschirm fliegen, Trampolinspringen, Beachvolleyball, Jazz Dance oder Steppen.

Haben Sie ein Handicap? Üben Sie einen Sport im Rollstuhl oder mit anderen Hilfs-

mitteln aus? Dann sind wir gespannt zu erfahren, wie Sie dazu gekommen sind, wie Sie Ihren Sport erleben, wie Sie mit Ihren Sportpartnern oder Ihrem Team spielen, siegen, feiern.

• IZR

### So machen Sie mit

Sie schreiben uns ungefähr 1 DIN A4-Seite mit der Schreibmaschine oder 1 bis 2 Seiten von Hand (bitte leserlich) oder etwa 3000 Zeichen (inkl. Leerzeichen) per Computer. Falls Sie gute Photos haben: bitte mitsenden.

Sie schicken Ihren Bericht mit dem Vermerk «Mein schönstes Sporterlebnis» bis **28. Februar 2009** an Verlag A. Vogel

Redaktion Gesundheits-Nachrichten  
Postfach 63, CH-9053 Teufen  
oder <c.rawer@verlag-avogel.ch>

Für jeden veröffentlichten Beitrag zahlen wir ein Honorar von CHF 100.- (Euro 65.-).

Unter allen Teilnehmern verlosen wir 15 Bücher nach Wahl aus dem GN-Buchangebot (jeweils S. 43).

Immer wieder bewunderswert und faszinierend: Die reaktionsschnellen Cracks im Rollstuhltennis oder Rollstuhltischtennis.

