

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 4: Starkes Herz  
  
**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:** 08.01.2026

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



## Nachgefragt



### Unreine Haut

Was kann ich auf natürliche Weise gegen ein schlechtes Hautbild und vergrösserte Poren tun? Ich habe schon eine Menge Geld für Kosmetik ausgegeben, die nichts nutzt.» Daniela K.

#### Antwort von Gabriela Hug:

Viel Bewegung im Freien und Wechsel-duschen verbessern die Durchblutung der Haut. Zur Verkleinerung der Poren verwenden Sie abwechselnd A.Vogel Symphytum-Crème – morgens nach dem Waschen – und Violaforce. Am Abend vor dem Zubettgehen einen Wattebausch mit der Stiefmütterchentinktur tränken und das Gesicht damit betupfen.

### Jucken am Körper

Mich juckt es ständig und am ganzen Körper, was überaus lästig ist. Kann man da nichts machen?» Antonio

#### Antwort von Gabriela Hug:

Äusserlich helfen oft rohe Kartoffeln. Man kann sie schälen und in Scheiben schneiden, um damit den Körper einzumassieren. Man kann sie aber auch raffeln und mit dem rohen Brei die betroffenen Hautstellen gut einreiben. Auch im Gesicht kann diese Anwendung gut wirken. Zusätzlich sollten Violaforce und Molkosan eingenommen werden.



Hautprobleme sind Thema bei «Nachgefragt».

## 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**.

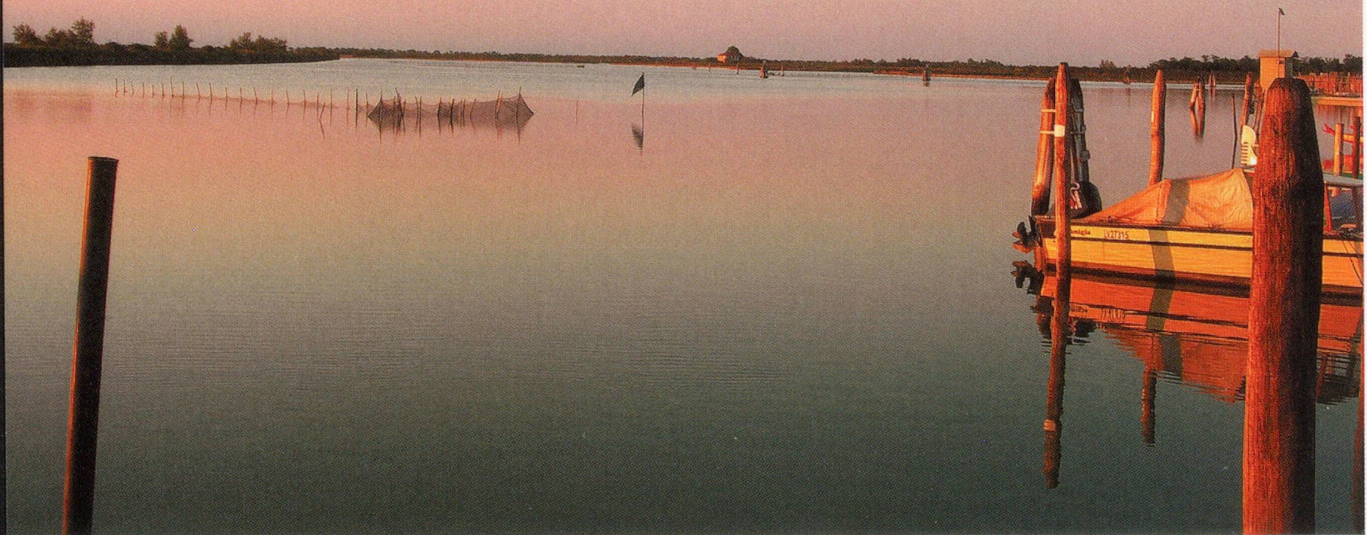


Rufen Sie an!

### Auch im Internet:

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





Leserforum-Galerie  
«Wasser»

«Das Bild wurde in den Sommerferien in Cavallino in der Nähe von Venedig aufgenommen», schrieb uns Fotografin Maggie Häfeli. «Ich hatte dort den turbulenten Abendmarkt besucht und machte ein paar Schritte weg vom Rummel, hin zum Wasser der Lagune. Diese Szene strahlte für mich eine unglaubliche Ruhe aus.»

## Das Leserforum

### Erfahrungsberichte

#### Hitzewallungen

Unter starken Hitzewallungen, tagsüber wie nachts, leidet Frau H. B. aus Lüchingen und hoffte auf den Rat der GN-Leserinnen.

Frau M. Z. aus Talheim weist darauf hin, dass die Ursache für die Hitzewallungen abgeklärt werden sollte: «Ich hatte das auch, manchmal zwanzigmal in der Nacht. Es stellte sich heraus, dass ich ein Blutdruckmedikament nicht vertrug.»

Erfahrungen aus einem Kurs gibt Frau P. K. aus Felben-Wellhausen weiter:

«Wir haben diverse Hilfsmittel selbst hergestellt, vom Vaginalzäpfchen bis zur Tinktur. Für Hitzewallungen empfiehlt sich der Hitzespray. Diesen kann man, wann immer nötig, auf Puls, Decolleté oder ins Gesicht spritzen. Er wird hergestellt aus

5 g hochprozentigem Alkohol, 4 Tropfen Muskatellersalbei, 3 Tropfen 10%-igem Rosenöl, 2 Tropfen Bergamottenminze, 1 Tropfen Zitrone, 1 Tropfen Pfefferminze und 1 Tropfen Salbei. Dies wird in einem 30-ml-Fläschchen gemischt und mit Pfefferminzhydrolat aufgefüllt.

Auch die Einnahme einer Tinktur könnte helfen. Dafür werden Salbei, Granatapfelsamen oder Ananasblätter zerkleinert und in ein Fläschchen gefüllt. Mit klarem Schnaps übergossen drei Wochen stehen lassen. Gelegentlich schütteln. Abgiessen und in ein Tropfenfläschchen füllen.

Von dieser Tinktur kann man dreimal täglich 20 bis 25 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.»

Auch Frau U. K. aus Rüfenacht litt unter Hitzewallungen. «Zudem plagten mich Depressionen. Eine Apotheke in Bern empfahl mir schliesslich «Woman»-Trop-



fen aus den «Australian Bush Flower Essences» (vergleichbar den Bach-Blüten, d. Red.). Nach etwa drei Wochen war ich beschwerdefrei. Seitdem sind zwei Jahre vergangen, und mir geht es gut.»

In ähnlicher Situation fand Frau D. W. aus Daeniken heraus, dass es ihr half, auf Kaffee und Schwarztee weitgehend zu verzichten. «Als Ersatz trinke ich A.Vogel Bambu – gewöhnungsbedürftig, aber es lohnt sich! Dank des Wundergetränkes bin ich weitgehend beschwerdefrei.»

### Star-Operation

Frau E. H. aus Schömberg hatte Bedenken wegen einer bevorstehenden Katarakt-OP und bat um Erfahrungsberichte über Staroperationen.

Als Erstes macht Frau H. S. aus Basel ihr Mut: «Sie müssen keine Angst haben – man spürt gar nichts, und mir geht es nach einer Staroperation im Alter von 75 Jahren sehr gut.»

Eine Operation sei auch vermeidbar, meint Frau E. M. aus Düdingen: «Man kann mit Augenakupunktur nach Prof. J. Boel die Augen unterstützen und verbessern, auch vor oder nach einer Operation. Häufig ist eine Operation gar nicht mehr nötig.»

Die so genannte Waterloh-Kur, benannt nach einem Bonner Homöopathen, half Frau E. D. aus Genf, eine Operation zu vermeiden:

«21 Tage lang morgens eine Tablette Calcium fluoratum D 12, dann 21 Tage morgens eine Tablette Magnesium fluoratum D6. Danach 21 Tage lang morgens eine Tablette Magnesium fluoratum D12 und anschliessend 4 Wochen lang morgens 5 Tropfen Magnesium carbonicum D 8. Dieser Rhythmus wird viermal hintereinander sowie nach einem Jahr wiederholt. Man hatte mir eine Katarakt-OP dringend

empfohlen. Bei einer Untersuchung in der Augenklinik, wo ich mich vier Monate nach der Waterloh-Kur anmelden wollte, sagte man mir, eine Operation käme nicht mehr in Frage, da meine Sehschärfe (mit Brille) nun wieder 100 Prozent betrage. Bei einer Bekannten, der ich die Kur empfahl, wurde ebenfalls eine deutliche Besserung festgestellt.»

### Darmdivertikel

Mehr über die Ursache von Darmdivertikeln (Ausstülpungen der Darmwand), Behandlungsmöglichkeiten, Ernährungs- und Verhaltensregeln wollte Frau A. N. aus Jona erfahren.

«Es gibt eine familiäre Belastung und auch einen psychischen Anteil, wie bei vielen Erkrankungen. Viele ältere Menschen haben Divertikel, zum Teil ohne Beschwerden», weiss Frau C. W. aus Ringenberg.

«Ursache ist eine Schwäche in der Darmwand. Wenn Nahrungsfasern in den Divertikeln hängen bleiben, kann es zu Entzündungen mit Fieber kommen. Dann sind Antibiotika am Platz.

Es gibt Möglichkeiten, den Entzündungen entgegenzuwirken: Bei der Ernährung vorsichtiger Konsum von blähenden und groben Ballaststoffen sowie Rohkost. Der Darm braucht Fasern, aber keine groben. Ideal ist viel sorgfältig gedämpftes Gemüse. Das Essen gut kauen, genügend Flüssigkeit trinken. Mässige, regelmässige Bewegung tut ebenfalls gut.»

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»

Luis Schmid: «Die Aufnahme entstand während unseres Sommerurlaubes am Velencesee in Ungarn. Als wir mit einem Boot den sehr mit Schilf bewachsenen See überquerten, schoss ich das Bild des geduldigen Fischers.»

In ihrer Praxis hat Frau B. F. aus Aarberg gute Erfahrungen mit folgenden Verhaltensmassregeln gemacht: «Wichtig sind viele Faserstoffe in der Ernährung. Genügend trinken. Nahrung gut kauen. Bewegung. Täglich ein Glas Molke, diese unterstützt unsere Darmflora und bringt das Milieu ins Gleichgewicht. Ab und zu eine Bauchmassage, das regt die Verdauung an, gibt ein gutes Bauchgefühl und stellt eine Beziehung zum Bauch her. Zweimal pro Jahr können Sie auch eine Darmaufbaukur mit Bactoflor machen.»

wissen: «Kennt das sonst noch jemand? Und was kann man dagegen tun? Denn ich bleibe danach immer eine bis zwei Stunden wach.»

#### Haarausfall

«Meine Frau leidet seit einiger Zeit an Haarausfall», berichtet Herr A. G. aus N. «Nun möchte Sie wissen, was sie dagegen tun kann. Gibt es eventuell ein Mittel auf natürlicher Basis, um den Haarausfall zu stoppen?»

## Neue Anfragen

### Nächtlicher Stuhlgang

«Ich habe nachts Stuhlgang, irgendwann zwischen zwei und fünf Uhr», schreibt uns Frau A. H. aus Zürich. Sie möchte

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)



# Gartenglück und Kräuterwissen

Kräuter kennen, pflanzen, pflegen und für die Gesundheit nutzen – das alles lernen Sie in den spannenden Tageskursen in Teufen. Machen Sie mit!

Der faszinierende Tageskurs für Hobbygärtner und Geniesser:

## Erlebniskurs «Kräutergarten»

Lassen Sie den Alltag einmal hinter sich und freuen Sie sich auf kreative Gartenideen. Frances und Remo Vetter helfen Ihnen, «das Glück im Garten zu finden.» Sie begleiten Sie durch den Tag, vermitteln die Gartenphilosophie des «Lazy Gardeners», Tipps und Tricks im Umgang mit den Pflanzen, Bodenpflege und Bodenkosmetik und führen Sie ein in die ganzheitliche A.Vogel-Welt.

Sie legen ein Kräuterbeet für die Küche an, sehen, wie ein Hügelbeet bearbeitet

wird, lernen vieles über das Ansiedeln von Nützlingen und stellen Ihre eigene Kräutertinktur her. Daneben gibt es eine Degustation von A.Vogel-Produkten und ein Überraschungsgeschenk.

## Termine:

Dienstag, 26. Mai 2009

Donnerstag, 11. Juni 2009

Donnerstag, 18. Juni 2009

Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr

## Kurskosten:

CHF 90.– für AktivClub-Mitglieder bzw. CHF

120.– für Nichtmitglieder (einschliesslich gemeinsamem Mittagessen).





Der Erlebniskurs für Kräuterfans und solche, die es werden wollen:

### Die Welt der Heil und Küchenkräuter

Mit unserer Heilpraktikerin Gabriela Hug erleben Sie, wie vielfältig Heilkräuter sind und welchen grossen Nutzen sie für Ihre Gesundheit haben. Sie erfahren in aktiver Mitarbeit im Kräutergarten vieles über den Umgang und die Anwendung von Heil- und Küchenkräutern. Gabriela Hug zeigt Ihnen, wie man Hausmittel aus Kräutern herstellt: Gemeinsam werden die Gewürz- und Heilpflanzen geerntet und Rezepturen von Kräuterölen und -Essigen, Kräutersalz, Dressings und Dips, Tinkturen, Salben und Wickel ausprobiert. Zum Kurs gehören auch das gemeinsame Mittagessen, die Möglichkeit zum Kauf von Kräutersetzlingen und ein Überraschungsgeschenk. Freuen Sie sich auf ein unvergessliches Erlebnis!

### Termine:

Dienstag, 30. Juni 2009

Dienstag, 11. August 2009

Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr

### Kurskosten:

CHF 90.– für AktivClub-Mitglieder bzw.

CHF 120.– für Nichtmitglieder.

### Anmeldung und Informationen bei:

Remo Vetter, A. Vogel GmbH

Hätschen, CH-9053 Teufen

Tel. + 41 71 335 66 11

Fax +41 71 335 66 12

E-Mail: [r.vetter@avogel.ch](mailto:r.vetter@avogel.ch)

Anmeldung auch online möglich  
unter: [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)



Weitere interessante Kurse und Termine – auch für Gruppen und Firmen – finden Sie in der Mai-Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten».