

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 6: Fürs Herz aktiv werden

**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:** 14.01.2026

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

# Nachgefragt

## Wohlfühlen in der Menopause

Ich komme langsam in die Wechseljahre. Ist das Produkt «Harmony Plus» etwas für mich?

Michaela

### Antwort von Ingrid Langer:

Auf dem Weg in die Wechseljahre eignet sich in der Tat die Einnahme der «Harmony Plus»-Tabletten. Es handelt sich um ein Nahrungsergänzungsmittel. Das heisst, es werden Extrakte von Nahrungsmitteln (Soja, Leinsamen, Hopfen) zugeführt, die reich an sogenannten Phytoöstrogenen sind. Phytoöstrogene sind nicht direkt mit der Wirkung von körpereigenen Östrogenen vergleichbar, haben jedoch aufgrund ihrer Strukturähnlichkeit die Fähigkeit, Östrogenrezeptoren zu besetzen. So können sie eine ausgleichende, beruhigende Wirkung auf ein eventuell gestörtes Wohlbefinden, hervorgerufen durch den veränderten Hormonstoffwechsel, ausüben.

Das «Plus» steht für Magnesium, einen wichtigen Mineralstoff für den Stoffwechsel, der, wenn nötig, z.B. bei Wandernkrämpfen hilfreich ist.



## 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»

Wasser macht Spass!  
Den eifrigeren kleinen  
Schwimmer im See  
fotografierte Simon  
Wüthrich.

## Das Leserforum

### Erfahrungsberichte

#### Nächtlicher Stuhlgang

Frau A. H. aus Zürich fragte nach Erfahrungen der Leser mit Stuhlgang in der Nacht und bat um Rat, was sie dagegen tun könne.

«Es könnte sich bei diesen Beschwerden um eine Art Reizdarm handeln», meint die Heilpraktikerin Frau G. H. aus Herisau, «vor allem, wenn ein Zusammenhang mit körperlichen oder seelischen Belastungen besteht, unter anderem können das andauernde Stresssituationen sein.

Die Beschwerden, die Sie beschreiben, sind typisch für einen Reizdarm, da die Verdauung bei diesem Syndrom nicht im Gleichgewicht ist.

Hier haben sich Ginsengtabletten (tägliche Einnahme nach Packungsvorschrift) in Kombination mit einer Hafertinktur (dreimal 15 Tropfen täglich; z.B. Avena-force von A. Vogel) bewährt.»

Für ein ernstzunehmendes Warnzeichen hält Frau Dr. E. B. aus Heilbronn das Auftreten nächtlichen Stuhlgangs.

«Es könnte sich um ein Reizdarmsyndrom handeln», meint auch sie, «es könnte aber auch z.B. eine Colitis ulcerosa, eine chronisch entzündliche Dickdarmerkrankung, dahinterstecken. Sie sollten die Symptome unbedingt ärztlich abklären lassen.»

«Nach der chinesischen Organuhr könnte auch eine Störung der Leber das Problem sein», vermutet Herr M. J. aus Chur.

«Ich bin nachts immer zur gleichen Zeit aufgewacht und habe mich, um herauszufinden, was das Problem sein könnte, nach der Organuhr orientiert. Eine Leberkur könnte weiterhelfen – bei mir war das der Fall.»

«Ich hatte das Problem nach einer Operation», schreibt Herr T. U. aus Solothurn. «Mir hat das homöopathische Mittel Causticum D6 geholfen.»

## Haarausfall

Ein natürliches Mittel gegen Haarausfall suchte Herr A. G. aus N., da seine Frau seit einiger Zeit unter diesem Phänomen leidet.

«Ich habe mich an die Anleitungen im Buch <Der Kleine Doktor> gehalten und hatte Erfolg», schreibt Frau A. K. aus Zürich zu diesem Thema.

«Alfred Vogel empfahl bei Haarausfall eine Kur mit frischen Brennnesselblättern. Aus den Blättern einen Absud herstellen und mit dem Saft einer Zwiebel mischen. Die Kopfhaut damit gut einreiben. Zudem sollte die Kopfhaut mit Molkosan® abgetupft werden.» Sie empfiehlt außerdem: «Wenn die Kopfhaut sehr trocken ist, mache ich hin und wieder eine Packung mit Weizenkeimöl. Auch achte ich auf ein natürliches Shampoo.»

«Ich benutze das neue Wohlfühl-Produkt <Natural Beauty>», schreibt Frau V. H. per E-Mail. «Ich fühle mich superwohl und

bin stolz auf mein glänzendes Haar. Vielleicht ist das auch ein Tipp?»

«Bei Frauen kommt es oft zu Haarausfall, wenn die Hormone <verrückt spielen>», weiss Frau B. B. aus Stuttgart. «Zum Beispiel können eine Schwangerschaft, die Einnahme der Pille oder der Eintritt der Wechseljahre Grund für den Haarausfall sein. Auch seelische Belastungen, Angst oder Stress können mitspielen.

Ich würde versuchen, die Ursache für den Haarausfall abklären zu lassen, z.B. mit Hilfe eines Hormonspiegels, den die Frauenärztin machen kann.»

## Neue Anfragen

### Steife, schmerzende Finger

«Ich bin 62 Jahre alt und habe Probleme mit meinen Händen», schreibt Frau A. T. aus Luzern per E-Mail.

«Ich kann mit der linken Hand keine Faust mehr machen, weil ich die Finger nicht mehr krümmen kann. Schmerzen habe ich in den Gelenken der Finger und der Hand; ganz schlimm ist der Zeigefinger. Woher kommt das? Im Moment nehme ich Glucosamin<sup>Plus</sup> von A. Vogel – was kann ich sonst noch tun?»

### Eingeklemmter Nerv

Frau R. O. aus Hamburg leidet seit einiger Zeit unter einem eingeklemmten Nerv im linken Arm. «Bei bestimmten Bewe-

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»**

«Wasserspiele» mit dem Sprenger! Das nasse Sommervergnügen hielt Brigitta Koch im Bild fest.

gungen, wie beim An- und Ausziehen eines Kleidungsstücks, schmerzt es heftig. Vor dem so genannten «Einrenken» aber habe ich Respekt, da man mir sagte, das könne auch unangenehme psychische Folgen haben. Kann mir jemand helfen?»

**Innere Unruhe und Nervosität**

«Innerlich bin ich sehr nervös», klagt Frau U. H. aus Thun.

«Sind das die Wechseljahre? Ich werde im Dezember 54 Jahre alt und nehme schon seit Jahren Hormonpflaster. Was gibt es für meine innere Unruhe?», fragt sie die Leserinnen und Leser.

Das Leserforum ist eine beliebte Rubrik der «Gesundheits-Nachrichten» und lebt von der Beteiligung der Leserinnen und Leser. Sie können uns Ihre Erfahrungen schriftlich per Post oder E-Mail, gerne aber auch telefonisch mitteilen. Wenn Sie helfen können, einen guten Rat, einen Tipp oder Hinweis kennen, schreiben Sie an:

Gesundheits-Nachrichten  
Leserforum  
Postfach 43, CH 9053 Teufen  
E-Mail: [info@gesundheitsforum.ch](mailto:info@gesundheitsforum.ch)  
oder rufen Sie uns an unter  
+ 41 71 335 66 00

# Gesundheits- und Bewegungstag

Das diesjährige Treffen des A.Vogel-AktivClubs wird ein «Fest im Fest» sein. Es findet im Rahmen des Gesundheits- und Bewegungstages der neu gegründeten «Gesundheitsregion Teufen» statt.

Am 26. September 2009 ist der Bär los – der Appenzeller Bär nämlich. Alle Mitglieder des AktivClubs sind herzlich eingeladen, sich über die Gesundheitsangebote bei A.Vogel zu informieren – und darüber hinaus über die des ganzen Ortes.

Der «Verein Gesundheitsregion Teufen» hat sich zum Ziel gesetzt, die Entwicklung des Appenzeller Ortes zu einem Kompetenzzentrum für Gesundheit, Bewegung und Sport aktiv zu fördern und zu unterstützen – und da ist A.Vogel natürlich dabei. Sie auch? Dann melden Sie sich bis zum 15. August 2009 zum Clubtreffen an 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



Auf strahlend schönes Wetter wie beim letzten Anlass in Roggwil hoffen alle Beteiligten. Schliesslich trägt Teufen den Namen «Sonnenterrasse im Appenzellerland» nicht zu Unrecht.

Besichtigungen, Vorträge und jede Menge Aktivitäten für gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters stehen auf dem Programm. Näheres zum Angebot an diesem bunten Tag lesen Sie in den nächsten Ausgaben der «Gesundheits-Nachrichten».



## Leserbriefe

### Helmpflicht!

Sport und Ernährung, GN 1/09

Vorerst vielen Dank für Ihre interessante und gut aufgemachte Zeitschrift, die immer wieder gute Berichte und Informationen enthält.

In der Januar-Nummer kam mir aber auf Seite 12 ein Bild entgegen, das so nicht in Ihre Zeitschrift passt. Eine hübsche Frau auf Inline-Skates, in voller Fahrt. Wohl ausgerüstet mit Knie-, Ellbogen und Handgelenkschonern – aber: ohne Helm! Wenn es bei dieser Sportart einen wirkungsvollen Schutz gibt, ist es – nebst gutem Training mit Fachleuten – nur der Helm. Wie hat doch ein Arzt bei einem Training gesagt: Was Ihr an Schutz tragt, ist mir egal – aber ohne Helm fährt niemand. Ellbogen und Knie können wir reparieren oder ersetzen, Köpfe aber nicht. Das habe ich selber vor einigen Jahren erfahren, als ein schnellerer Fahrer auf mich aufgefahren ist und wir miteinander – ich Kopf voran – auf dem harten Asphalt landeten. Dank Helm war mir wohl ein Schädelbruch erspart.

Ich gebe ja zu, dass eine Frau attraktiver wirkt ohne Helm – aber auch nur vor einem Unfall.

Erich Muff, Wittenbach

### Starkes Herz, GN 4/09

Mit grosser Prägnanz haben Sie mir die Probleme um Fehlernährung, Bewegungsmangel und Herzkrankheiten klar gemacht. Die Lebensqualität im fortgeschrittenen Alter steigt bei minimalisierten Risiken sicher bis auf Ausnahmen an, auch bei anderen Betroffenen, die das bislang bagatellisiert haben. Höchstes Lob zolle ich Ihnen dafür!

Dr. H. D. Schwertfeger, Möglingen

### Kompliment aus Hong Kong

Ich möchte Ihnen einfach wieder einmal sagen, wie sehr ich die «Gesundheits-Nachrichten» schätze. Man erhält ja heutzutage eine solche Menge (interessanten und auch weniger interessanten) Lesestoff, und vieles wandert ungelesen ins Altpapier, da in der heutigen hektischen Zeit oft einfach die nötige Zeit fehlt. Sicher verpasst man dabei viel Lesenswertes. Bei den «Gesundheits-Nachrichten» stimmt einfach alles: das angenehme Format, der Inhalt und auch der Erscheinungsrhythmus. Die Themen sind immer gut ausgewählt und interessant (und auch für den Laien verständlich) präsentiert.

Ganz besonders gerne lese ich immer Ihr Editorial; das in der Februar-Ausgabe über das Internet hat mich ganz besonders angesprochen. Ich bin (trotz meinen bald 60 Jahren) ein grosser Fan des Internet und ich könnte mir das Leben (und die Arbeit) ohne gar nicht mehr vorstellen. Ich kann nicht verstehen, dass es immer noch (vor allem ältere) Leute gibt, die dieses neue Medium scheuen. Hier wäre noch etwas Aufklärungsarbeit nötig.

Konsul Johann U. Müller, Hong Kong

