

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 1: Salutogenese  
  
**Rubrik:** Beratung

### **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>**



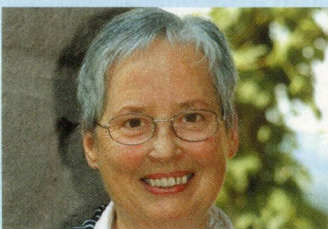


**Hallo  
Gesundheitstelefon!  
+41 (0)71 335 66 00**

Das Team



Heilpraktikerin  
Gabriela Hug



Apothekerin  
Ingrid Langer

sind an folgenden  
Tagen gerne für Sie da:

**Mo/Di/Do:**  
**8 bis 12 und von**  
**13.30 bis 16 Uhr.**  
**Fr: 13.30 bis 16 Uhr.**

Bei Fragen rund um das Thema  
Gesundheit und Naturheilkunde  
berät unser Expertenteam Abon-  
nentinnen und Abonnenten der  
GN gratis.

**Auch im Internet:**  
**www.avogel.ch**  
**«Beraten lassen/  
Gesundheitstipps»**

## Nachgefragt: Verstopfte Nase

*Ich leide immer wieder unter verstopfter, laufender und dann wieder sehr trockener Nase. Von schulmedizinischen Nasensprays wird mir übel, und Menthol vertrage ich auch nicht. Was kann ich tun?* Silvia

**GABRIELA HUG:**

Wir raten Ihnen zu folgender Kur: Trinken Sie mehr als sonst, um den Schleim zu verflüssigen – etwa drei bis vier Liter Flüssigkeit am Tag; Wasser, Tee und verdünnte Fruchtsäfte sind ideal. Lagern Sie im Bett den Kopf erhöht, damit der Schleim besser abfließen kann.

Abschwellende Nasensprays bewirken bei längerer Anwendung eine Schädigung der Schleimhäute. Bewährt hat sich das A. Vogel Stirnhöhlenspray mit seinem speziellen Silberfilter. Er trocknet die Schleimhäute nicht aus, sondern kann im Gegenteil zum Befeuchten der Schleimhäute eingesetzt werden.

Als homöopathisches Mittel stoppt der Spray nicht einfach den Sekretfluss, sondern unterstützt die Reinigungsfunktion der Schleimhaut. Ergänzend können Sie dazu die A. Vogel Stirnhöhlentabletten, ein homöopathisches Komplexmittel, einnehmen.

Achten Sie auf warme Füße und nehmen Sie gelegentlich ein Fussbad. Tragen Sie draussen ein Stirnband. Lindenblütentee, Kräu-

tertees und leichte Kost unterstützen die Genesung.



*Ich leide an immer wiederkehrender Sinusitis, vor allem während der Winterzeit. Wie lange kann ich den A. Vogel Stirnhöhlenspray verwenden?* René

**GABRIELA HUG:**

Wir raten Ihnen zu einer Kur über sechs bis acht Wochen mit dem Stirnhöhlenspray sowie den Stirnhöhlentabletten. Dann sollten Sie eine Pause von ein bis zwei Wochen einlegen und die Behandlung erst bei Bedarf wiederholen. Die Wirkung der homöopathischen Mittel lässt nach, wenn sich Ihr Zustand verändert hat.

Bitte beachten Sie: Aus regulatorischen Gründen sind A. Vogel-Pharmaprodukte in Deutschland und Österreich nicht in gleicher Weise erhältlich wie in der Schweiz.