

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 9: Innerlich den Job gekündigt?  
  
**Rubrik:** Treff & Talk

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

**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

### Keine Angst vorm Tief

Der goldene Herbst steht vor der Tür – und unser Gesundheitstelefon wird wieder heiss laufen. Denn jetzt beginnt die Zeit der Vorsorge: Wie kann ich meinen Körper stärken, was kann ich tun, um nicht wieder in ein «Wintertief» zu fallen? Beim Gedanken an die feuchten, kühlen Monate werde ich an meine rheumatischen Beschwerden und an die Schmerzen erinnert – kann ich etwas tun, um vorzubeugen? Diese und andere Fragen beschäftigen gesundheitsbewusste Menschen, die auf Prävention Wert legen.

Es gibt viele Möglichkeiten, um der einen oder anderen Erkrankung vorzubeugen. Das Immunsystem kann man mit dem Frischpflanzenpräparat Echinaforce® (in D: A.Vogel Echinacea-Tropfen) stärken. Auch im Herbst sollte man viel an die frische Luft gehen, die Ernährung sollte vitaminreich und saisongerecht sein. Beginnen Sie jetzt, den Garten in Ihre Küche zu bringen: Ziehen Sie Sprossen! (Ganz einfach geht das mit A.Vogel Bio-Snacky). Diese kleinen grünen Pflänzchen enthalten sehr viele Vitamine und

Mineralstoffe, wertvolle Substanzen, die unser Immunsystem stärken.

Gönnen Sie sich Ruhe, geniessen Sie des öfteren warme Fussbäder oder Heublumenbäder.

Aktivieren Sie den Stoffwechsel, indem Sie des öfteren einen Saunabesuch einplanen. Verwöhnen Sie Niere und Leber mit entsprechenden Tees oder Nephrosolid® und Boldocynara® von A.Vogel (beides ist in Deutschland leider nicht erhältlich).

Bei Anfälligkeit für Infekte können Sie Vitamin C-Tabletten mit natürlichem Vitamin C aus der Acerolakirsche lutschen und das Aufbaumittel Vita Force® kurzzeitig einnehmen.

Es gibt vieles, was man selbst tun kann. Doch nicht jeder Organismus ist gleich – gerne sind wir für Sie da, um Sie zu beraten.

Herzlichst Ihre

Gabriela Hug

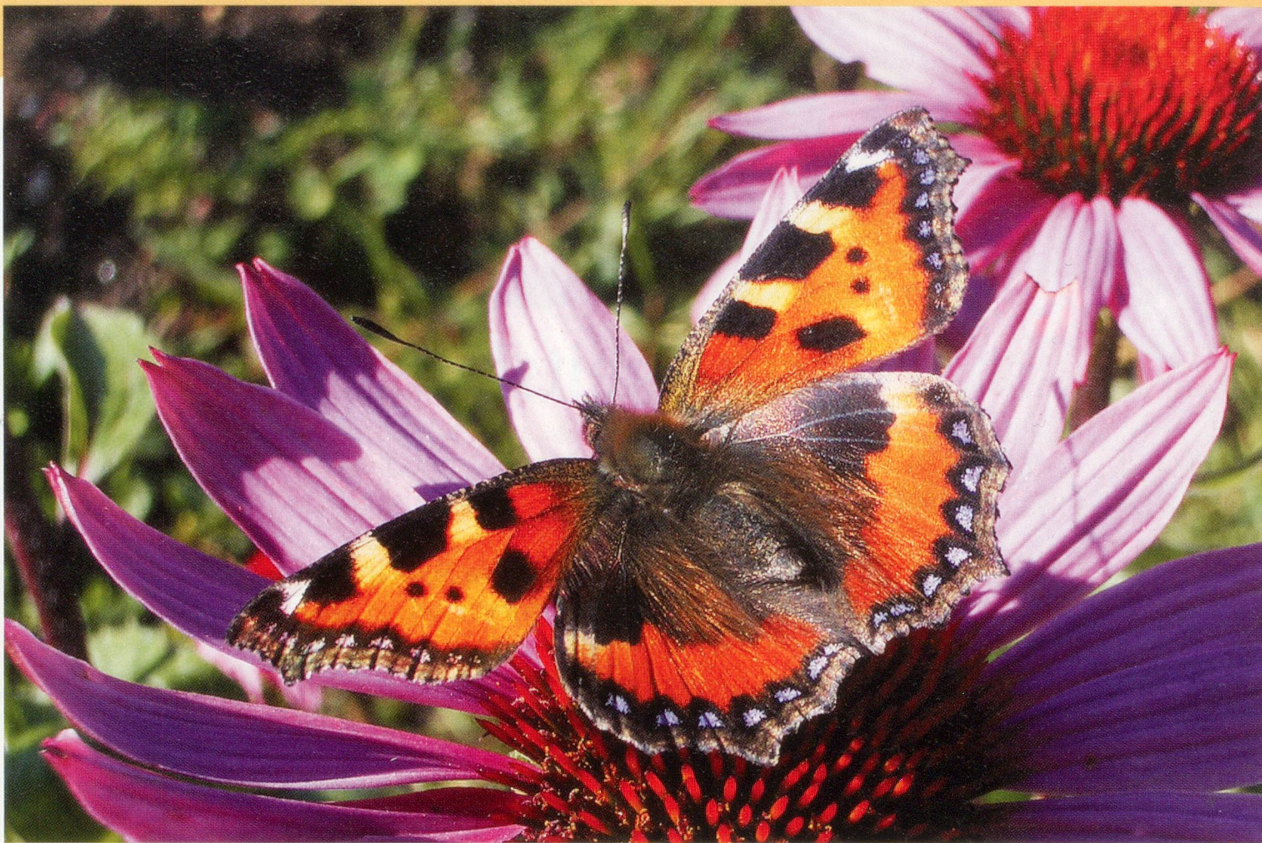


In dieser Rubrik begegnen Sie den Expertinnen am Telefon des Gesundheitsforums – dieses Mal der Heilpraktikerin Gabriela Hug.

### 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., Do. und Fr. von 8.00 bis 12.00 und 13.30 bis 17.00, Fr. bis 16.00 Uhr.





Leserforum-Galerie  
«Kleine  
Krabbeltiere»

Margrit Kölliker:  
Der Kleine Fuchs hat  
sich eine Echinacea-  
blüte zum Ausruhen  
ausgesucht.

## Das Leserforum

### Erfahrungsberichte

#### Beschwerden nach Fuss-OP

Nach einem komplizierten Bruch und einer Operation im Januar 2008 leidet Frau W. B. aus Leubringen weiter unter Beschwerden.

Herr G. E. aus Wannweil macht ihr Mut: «Auch ich erlitt im Mai 2005 einen komplizierten Innen- und Aussenknöchelbruch, der operiert wurde (Schrauben, Platte und Draht). Diese Metalle sollen allerdings wieder entfernt werden.

Bei mir wurden folgende Behandlungen angewandt: Zahlreiche Lymphdrainagen, Heilgymnastik, Magnetfeldbehandlung, Neuraltherapie, Einnahme von Hamamelistropfen, allabendliches Hochlagern des Beines und Auflegen sehr kalter Wickel zum Abschwellen sowie das Tragen eines Stützstrumpfes bis heute.

Die ganze Behandlung ist sehr zeitintensiv, man muss viel Geduld aufbringen.

Ich darf Ihnen aber trotzdem Mut zusprechen: Da ich den ganzen Tag auf den Beinen bin und dennoch keine Beschwerden mehr habe (ausser bei Wetterumschwung) hat sich der ganze Behandlungsaufwand gelohnt.»

#### Offene Mundwinkel

Tipps gegen aufgerissene Mundwinkel suchte Frau N. N.

Einen Vitamin- oder Eisenmangel als Ursache vermuten viele Leser wie Frau L. T. aus Eschlikon TG, Frau C. L. aus Oberrieden oder Herr H. Z. aus Coburg.

Dem pflichtet Herr Dr. med. H. F. aus Wasserburg am Inn bei: «Offene Mundwinkel sind meist Folge eines Vitaminmangelzustandes, da vor allem Vitamin B 12 ab dem 40. Lebensjahr nur sehr vermindert aufgenommen wird. Abhilfe schaffen die Gabe von Injektionen oder

Infusionen mit Vitaminen, das Spülen des Mundes mit Sesamöl oder Sonnenblumenöl nach Karach sowie die Verbesserung der Mundflora mit einem Mikroflor-Präparat und den effektiven Mikrobakterien.»

«Bei mir hat der Verzicht auf die fluorhaltige Zahnpasta eine schnelle Heilung bewirkt», berichtet Frau H. S. per Mail.

«Fast alle Naturkosmetik-Hersteller (und auch A.Vogel, d. Red.) haben eine fluorfreie Zahnpasta im Angebot. Empfehlen kann ich auch die Nenedent-Kinderzahncreme ohne Fluor aus der Apotheke.»

«Oft liegt auch eine Nahrungsmittelunverträglichkeit vor, z.B. gegenüber Obst oder Scharfem», gibt Frau T. B. aus Rheinfelden zu bedenken. «Wer zu wenig trinkt, ist ebenfalls gefährdet. Wenn dies nicht der Fall ist, fehlt möglicherweise ein wichtiges Mineral. Ich selbst hatte Erfolg mit dem Schüsslersalz Nr. 3, Ferrum phosphoricum D6.»

Frau C. B. aus Buchholz kennt aus ihrer Shiatsu-Praxis eine weitere mögliche Ursache: «Ich habe die Erfahrung gemacht, dass offene Mundwinkel mit einer Milzschwäche zusammenhängen können. Mit einer Tasse Fencheltee pro Tag tritt schon Besserung ein. Ausserdem sollten Sie einige Zeit Obst und Gemüse nur gekocht zu sich nehmen und Blattsalate besonders gründlich kauen.»

### Zahnwurzelentzündung

Einen trotz Zahnwurzelentzündung schmerzfreien Backenzahn möchte Herr E. H. aus Fluorn-Winzeln nicht unbedingt ziehen lassen. Er suchte Mittel gegen die Entzündung.

Herr A. H. aus Köniz rät dringend, einen Spezialisten aufzusuchen, denn er selbst wurde in einem solchen Falle zunächst falsch behandelt. «Die Entzündung entstand nach einer nicht richtig durchgeführten Wurzelbehandlung. Der Zahn musste gezogen und durch ein Implantat

ersetzt werden. Es dauert ungefähr ein Dreivierteljahr, bis die gesamte Behandlung erledigt ist.»

Auch Frau M. E. aus Buchloe empfiehlt den Fachmann: «Ich kann nur raten, einen Arzt aufzusuchen, der auf Zahnwurzelbehandlungen spezialisiert ist. Ich habe seit Jahren einige wurzelbehandelte Zähne und keinerlei Probleme.»

Gegen die Entzündung empfiehlt Herr A. S. per E-Mail Gewürznelken. «Sie brachten immer kurzfristige Linderung. Achtung, nicht darauf beißen, nur im Mund belassen und nach 20 bis 30 Minuten wieder entfernen.»

Eine neuartige Methode beschreibt Frau D. H. aus Uitikon.

«Therapeut und Zahnarzt arbeiten zusammen: Der Therapeut erkennt durch Druckpunkte an den Zehen, welcher Zahn bzw. welche Zahnwurzel von Störfeldern oder Herden betroffen ist, der Zahnarzt bohrt dort ein ganz kleines Loch ins Zahnfleisch und beseitigt alles, was zu Entzündungen geführt hat. Auf der Internetseite [www.dentalreflex.de](http://www.dentalreflex.de) finden Sie Adressen.»

### Netzhautödem

Frau E. S. aus Bern, auf Kontaktlinsen und Brille angewiesen, bat um Rat bei einem Netzhautödem.

Frau M. P. aus Olten möchte Hilfe anbieten: «Da wir in den «GesundheitsNachrichten» von dem Fall gelesen haben, würde Dr. med. habil. Franz Fankhauser der Dame gerne helfen. Dr. Fankhauser leitet ein Augenzentrum in Bern.»

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»

Theres Reinhard:  
Der prächtige Schwal-  
benschwanz stammt  
aus eigener Zucht.



### Hauterkrankung

Lichen sclerosus, eine Autoimmunerkrankung, wurde bei Frau I. R. aus Nürnberg festgestellt. Sie suchte nach Erfahrungen zu dieser Krankheit sowie naturheilkundlichen bzw. homöopathischen Mitteln. Zu dieser Anfrage trafen bislang leider keine Leserantworten ein.

### Neue Anfragen

#### Akute Lymphatische Leukämie (ALL)

«Ich, 39 Jahre, habe diese Krankheit seit Mai 2008 und habe viele Fragen an andere Menschen, die sie besiegt haben.» So bittet Frau S. L. aus Wigoltingen um Hilfe.

«Haben Sie zusätzlich zur Chemotherapie alternative Medizin angewandt? Haben Sie Nebenwirkungen mit Alternativmedizin behandelt? Was halten Sie von Osteopathie in guten Zeiten, zur Anregung des Blutes, zur Entspannung? Kennen Sie Adressen, wo ich Hilfe oder Anregungen bekommen kann?»

#### Stimmband- und Venenprobleme

Gleich zwei Anfragen hat Frau M. H. aus Niedereschach:

«1. Dringende Bitte; erhoffe guten Rat:

Ausgerissene Stimmbänder, die nicht mehr schliessen. Wie komme ich wieder zum Singen?

2. Nach einer Bruchoperation am Arm und grossen Aufregungen sind die Venen an den Beinen hart und schmerzhaft geworden. Wer weiss einen guten Rat?»

#### Harnwegsinfektionen

«Ich leide an einem Harnröhrenektropium sowie einer Zyste in der linken Niere», schreibt Frau H. E. aus O.

«Oft habe ich ein Brennen in der Harnröhre und bin sehr anfällig für Blasenentzündungen, obwohl ich viel trinke und mich warm anziehe. Weiss aus dem Leserkreis jemand Rat, ob das Ektropium sowie die Zyste irgendwie zu beeinflussen sind und ich die Anfälligkeit für Harnwegsinfektionen wieder in den Griff bekommen kann? Ich wäre sehr dankbar dafür.»

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)

## Leserbriefe

### Die Ölkrise, Editorial GN 4/08

Ihr Olivenöl-Editorial löste bei mir beim Lesen eine Hitzewallung aus! Als Laie tut man gut daran, vernünftig zu leben und nicht alles zu glauben, was wissenschaftlich daher kommt. Vielen Dank für Ihren klärenden Artikel!

Anita Ulli, per E-Mail

Gesund leben heisst doch: In allem Tun die richtige Dosis zu finden, sei es bei der Bewegung oder beim Essen! Wie heisst es: «Die Dosis macht das Gift!» Aus diesem Grunde sehe ich solche «Ölkrise» mit Humor – denn die richtige Dosis Humor ist in dieser von uns Menschen überstrapazierten Welt wohl ebenfalls zum Erhalt der Gesundheit notwendig.

Lutz Schönmeier, Dessau

### Mizuna & Co., GN 5/08

Macht Lust auf Grün, macht Lust auf Neues! Ich werde mir gleich Samen für den Balkonkasten besorgen ...

Evelin Kaspar, per E-Mail

### Aroniabeere, GN 7-8/08

Ich war fast etwas erschrocken, als ich las, dass unser Aroniasaft in der Schweiz verfügbar sei. Diese Aussage eines früheren Mitarbeiters stimmt so nicht: Zwar sind wir schon längere Zeit im Gespräch mit Naturkosthändlern in der Schweiz, die Reformhäuser bzw. andere Geschäfte beliefern, aber noch ist es nicht so weit. Es ist allerdings möglich, dass Ihre Leser einstweilen direkt bei uns bestellen. Wir schicken die Produkte dann mit der Post. Der Versand kostet pro Paket (bis zu 6 Saftboxen Aroniasaft) 16,70 Euro. Bestellt werden kann am einfachsten telefonisch unter der Nummer: +49 35 200 29 300 oder auch über unseren Internetshop [www.saftboxen.de](http://www.saftboxen.de).

Vielleicht könnten Sie das interessierten Lesern so weitergeben? Es tut mir leid, daß ich im Moment keine bessere Auskunft geben kann.

Kirstin Walther, Kelterei Walther Arnsdorf

Mit grossem Interesse habe ich den Bericht über Aronia gelesen. Auch in der Schweiz gibt es seit November 2007 ein Projekt Aronia. In einer ersten Phase haben wir eine IG-Aronia Schweiz gegründet und 1500 Aroniapflanzen hier am Bodensee gesetzt. Aktuell sind wir mit dem Ekkharthof als Partner daran, Produkte mit Aronia auf den Markt zu bringen. Geplant ist, anlässlich des Herbstfestes am Ekkharthof am 6./7. September damit an die Öffentlichkeit zu gehen. Auch mit einigen Getränkeproduzenten sind wir im Aufbau von Partnerschaften begriffen. Für weitere Informationen empfehle ich einen Besuch auf unserer Webseite [www.aroniabeere.ch](http://www.aroniabeere.ch).

Veiko Hellwig, Gottlieben

### GN zu verschenken

Aus Platzgründen muss ich mich leider von älteren Ausgaben der GN trennen. Die vollständigen Jahrgänge von 1985 bis 2005 würde ich verschenken. Wer sie abholt, kann mich unter der Telefonnummer 044 722 38 84 erreichen.

M. Stucki, Thalwil



## Ein Tag unter Freunden

Viele weitere Eindrücke und Fotos vom 2. Treffen der Aktiv-Club-Mitglieder vom 28. Juni 2008 finden Sie auf den Clubseiten unserer Website. Schauen Sie herein auf [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

Ein herrlicher Tag war es, sommerlich und heiss. Überall gute Laune und lachende Gesichter. Wer beim diesjährigen Clubtreffen am 28. Juni 2008 dabei war, behält bleibende Erinnerungen an einen unvergesslichen Tag mit strahlendem Sonnenschein. Auch beim zweiten Club-treffen fanden sich rund 500 Personen ein. Sie genossen diesen einmaligen «Tag unter Freunden» in der Bioforce AG in Roggwil.

### Führungen, Vorträge, Degustationen

Das Tagesprogramm bot Jung und Alt eine Fülle von Aktivitäten. Dazu gehörten etwa die ebenso unterhaltsamen wie informativen Führungen durch den Heilpflanzengarten und den Gesundheitsweg. Wer wollte, konnte sein eigenes Kräutersalz herstellen oder einem interessanten Vortrag zum Thema

«Magen-Darmbeschwerden» beiwohnen. Auch das gesunde A.Vogel-Essen hat allen herrlich gemundet.



Ein Wohlfühl-Wettbewerb am Verlagsstand, Spezialangebote im A.Vogel-Shop sowie ein Überraschungs-Abschiedsgeschenk haben den Tag perfekt abgerundet. • CU

## Haben Sie gewonnen?

An allen Besuchertagen in Roggwil TG und Teufen werden jeden Monat schöne Preise verlost. Sind Sie bei den Gewinnern?

Ganz aktuell finden Sie die Gewinner der Verlosungsaktion jeweils im Internet unter [www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

Im Juni waren die Gewinner:

Irene Brühwiler  
Arthur Gegendach  
Iris Graber und  
Frau Doris Leutenegger.

Im Juli haben gewonnen:

Lisbeth Solenthaler  
Ursula Rüegg  
Patrizia Dorizzi und  
Hey Fitsche.