Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 65 (2008)

Heft: 10: Beweglich bleiben mit Glucosamin und Natascha Badmann

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: 13.07.2025

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

In dieser Rubrik begegnen Sie den Expertinnen und Experten am Telefon des Gesundheitsforums – dieses Mal der Apothekerin Ingrid Langer.

Herbst – Hochsaison für Bakterien und Viren

Im Frühjahr und Herbst stellen sich für viele Menschen überraschend Erkältungen ein. Sie beginnen mit Kratzen im Hals und Reizhusten. Diese ersten Anzeichen müssen ernst genommen werden, damit es nicht zur Erkältung der Stimmbänder und der Atmungsorgane kommt. Bakterien und Viren werden durch Niesen, Husten und Händeschütteln übertragen. Sie gelangen über Mund und Rachen in den Körper und können sich dort, wenn unsere Abwehrkräfte geschwächt sind, mühelos vermehren.

Es gilt, kalte Füsse zu vermeiden, denn dadurch sinkt die Temperatur auch im Mund- und Rachenraum, und ein «Wohlfühlklima» für Bakterien und Viren wird vorbereitet – das Abwehrpotential in Mund und Rachenraum wird schwächer. Mit ganz einfachen Massnahmen und erkältungsspezifischen pflanzlichen Heilmitteln lässt sich jedoch die Vermehrung der Krankheitskeime stoppen.

Gute Erfahrungen habe ich mit einem immer griffbereiten «Erkältungs-Notfallset» gesammelt, das sich jeder leicht selbst zusammenstellen kann:

Die erste Barriere für die Erreger ist eine gute Mundhygiene. Zusätzliches Spülen und Gurgeln mit einem Mundwasser, das bakterientötende, ätherische Öle enthält, ist sinnvoll (z.B. mit Dentaforce Kräuter-Mundwasser oder -spray).

Rauen Hals und Reizhusten sofort mit Kräuterbonbons beruhigen (z.B. A.Vogel Santasapina-Bonbons), die den Speichelfluss fördern und die Schleimhaut von Erregern befreien. Den Reizhusten zusätzlich mit Hustensirup (Drosinula – nicht in D – oder Santasapina) angehen, der heilt und beruhigt. Bei Niesen Po-Ho-Öl inhalieren oder den A. Vogel Stirnhöhlen-Spray (beides nicht in D erhältlich) anwenden.

Das Abwehrsystem mit Echinaforce bzw. Echinacea-Tropfen stärken – zur Vorbeugung eignen sich Echinaforce Protect-Tabletten (nicht in D).

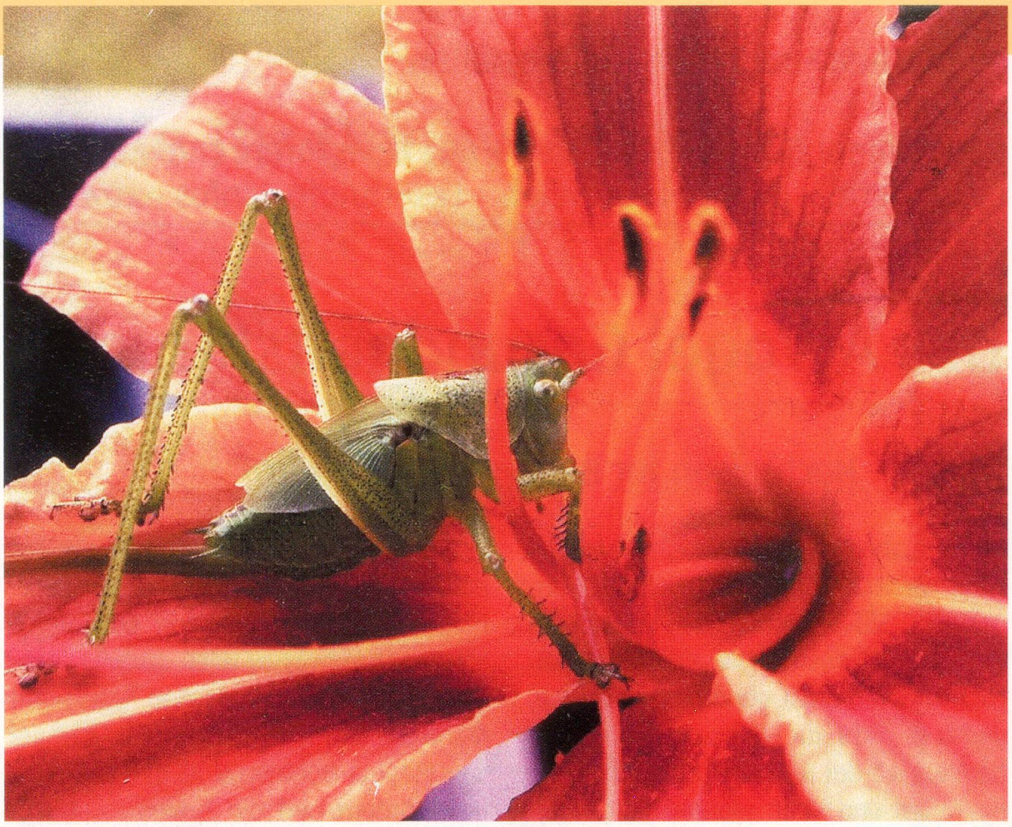
Ich selbst habe immer Echinaforce-Tabletten bei mir. Nach Begegnungen mit erkälteten Menschen lasse ich jeweils eine Tablette im Mund zergehen. So wird das Abwehrsystem im Mund und Rachen unterstützt und die Barriere für Keime erhöht.

Bestmögliche Gesundheit wünscht Ihnen Ihre

Ingrid Langer

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



Leserforum-Galerie «Kleine Krabbeltiere»

Kornelia Müller-Wegner: Als Blumenliebhaberin präsentiert sich diese junge Heuschrecke.

Das Leserforum

Erfahrungsberichte

Leberzyste, Nachtrag zu GN 5/2008

Herr H. S. aus Menziken hatte sich wegen einer grösser werdenden Leberzyste an das Leserforum gewandt.

Frau C. H. aus Leimersheim hat folgende Empfehlung für ihn: «Ingwerumschläge, die so angewendet werden: Vier Liter Wasser zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 40 Gramm Ingwerpulver in einem kleinen Leinenbeutel (zugebunden) ins Wasser geben. Das Wasser soll nun nur noch leicht sieden.

Nach fünf Minuten den Ingwerbeutel entfernen. Ein Handtuch ins Wasser eintauchen, die Enden ausserhalb des Topfes lassen, dann das Handtuch auswringen (Achtung, sehr heiss), zusammenfalten und auf die Leber legen, darüber ein weiteres Tuch oder eine Decke zum Warmhalten.

Solange die Wärme anhält, den Wickel drauflassen. Diese Prozedur kann bis zu achtmal hintereinander durchgeführt werden. In der Zwischenzeit das Wasser heiss halten, aber nicht mehr zum Kochen bringen.

Diese Ingwerkompresse sowie eine Ernährungsumstellung (wenig tierisches Eiweiss) halfen bereits bei einer akuten Hepatitis C. Die junge Frau war in sechs Wochen wieder fit und ist es bis heute noch. Ihr Arzt staunte, wie schnell sich ihre Leberwerte verbesserten.»

Zahnwurzelentzündung, Nachtrag zu GN 9/2008

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

Können Sie helfen? Wissen Sie einen guten Rat? Schreiben Sie an:
Gesundheits-Nachrichten
Leserforum
Postfach 43
CH 9053 Teufen
E-Mail:
info@gesundheitsforum.ch

«Auch mein Zahnarzt wollte meinen hinteren oberen Backenzahn ziehen, da er einen entzündeten Zahnhals hat», teilt Frau B. F. aus Chernex ihre Erfahrung mit. «Ich habe einen zweiten Zahnarzt konsultiert und bekam «Corsodyl»-Mundwasser verordnet. Hiermit spüle ich bei den erwähnten Problemen dreimal täglich, und die Entzündung verschwindet. Ich wünsche Ihnen guten Erfolg!»

Netzhautödem, Nachtrag zu GN 9

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

«Aufgrund eigener Augenprobleme (Grauer Star) kaufte ich letztes Jahr das Büchlein des Naturheilers Pater Thomas Haeberle», schreibt Frau H. O. aus Rhäzüns. Vielleicht ist Frau E. S. an diesem Buch interessiert. Es heisst: ‹Helfen und Heilen›, von P. Thomas Haeberle, und ist erschienen im Residenz-Verlag (CHF 14.90).»

Neue Anfragen

Blähungen

Seit Jahren schon leidet Frau L. D. aus Eschenz unter Blähungen nach dem Essen, ganz gleich, was auf den Tisch kommt.

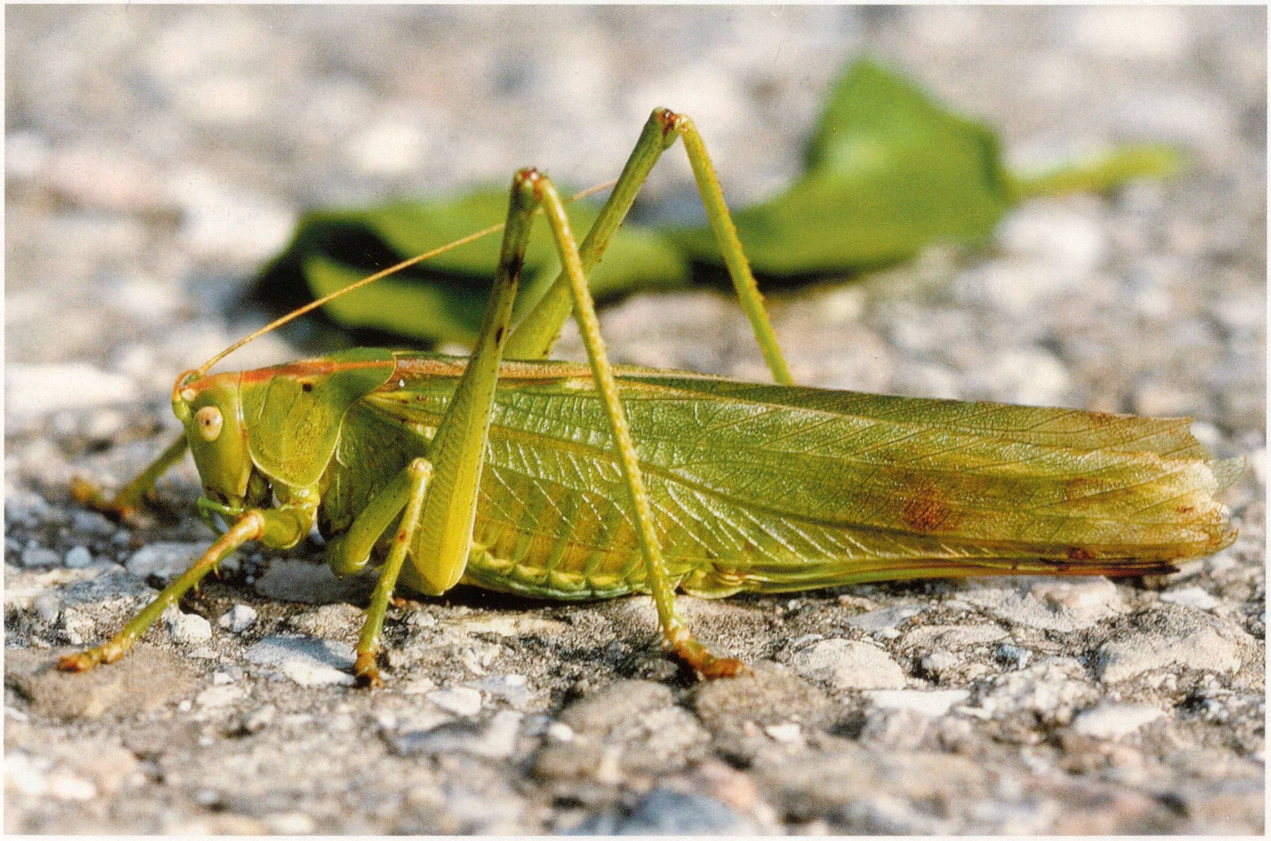
«Damit verbunden ist eine Gewichtszunahme, d.h. mein Körper ist wie aufgeschwemmt», berichtet sie. «An der Menge des Essens kann es nicht liegen. Ich ernähre mich sehr bewusst und verwende praktisch keine Fertigprodukte. Ich leide an einer Milchzucker-Intoleranz und meide diese Lebensmittel wo möglich. Mein Stuhlgang ist regelmässig. Ab und zu nehme ich ‹Lacdigest›, wenn wir auswärts essen gehen.

Könnte es eventuell auch an den Hormonen liegen, weil meine Brüste auch grösser werden? Ich bin 54 Jahre alt und seit mindestens zehn Jahren in den Wechseljahren, habe aber sonst keine Beschwer-

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»

Hans Mangold: Porträt eines Grünen Heupferdes.



den. Können die Leser mir einen Rat geben?»

ADS-Medikament

Besorgt über den Zustand ihres Enkels ist Frau S. K. aus Ostermundigen.
«Unser achtjähriger Enkel leidet unter dem Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom ADS. Er musste Ritalin und neuerdings das Medikament ‹Concerta› einnehmen. Nun treten vermehrt Nebenwirkungen auf: Er ist appetitlos und isst noch weniger als zuvor, ist sehr ängstlich geworden und weint auch sofort.
Wir sind nun recht besorgt und wären dankbar für jeden Tipp, vor allem in Bezug auf Erfahrungen mit ‹Concerta›. Vielleicht kennt auch jemand einen Spezialisten für ADS im Raum Bern?»

Chelat-Therapie

Erfahrungen unserer Leser mit der Chelat-Therapie sucht Herr A. B. aus Dormagen. «Mich interessieren Erfahrungen im Allgemeinen sowie bei Verengung der Halsarterien im Besonderen.»

Haben Sie gewonnen?

Während der Hauptsaison der blühenden Frischpflanzenfelder werden unter den Besucherinnen und Besuchern in Roggwil TG und Teufen AR jeden Monat acht schöne Preise verlost. Zu den Gewinnern im August gehören:

Erika Göpfert
Isabella Helg
Irene Meneguz
Walter Meusburger
Jasmin Raubart
Doris Reifler
Irma Sigrist
Patricia Trenkler

Briefe an die Redaktion:
Gesundheits-Nachrichten
Postfach 63
CH-9053 Teufen
E-Mail:
c.rawer@verlag-avogel.ch

A.Vogel Kräuter-Fest 2008

Auch in Deutschland wurde im Sommer gefeiert: Mit Ehrengast Denise Vogel genossen die Besucher der Firma Stüber im schwäbischen Reutlingen einen ereignisreichen Sommertag.

Anlass war das 80-jährige Bestehen der Firma Stüber in Reutlingen. 1928 begann die fruchtbare Zusammenarbeit zwischen Alfred Vogel, dem Schweizer Naturarzt, und Alfred Stüber, dem Firmengründer. Die beiden Männer wurden Freunde – und heute führen Uwe und Micha Stüber in dritter Generation die Firma im Sinne der beiden Pioniere weiter und bieten das ganze A.Vogel-Sortiment in Deutschland im Direkt-Versand an.

Grund genug, so richtig zu feiern. Ein herrlicher Tag war es, sommerlich und nicht zu heiss. Gute Laune und lachende Gesichter – rund 160 Menschen genossen den «Tag der offenen Tür» und das erste A.Vogel-Kräuterfest.

Das Tagesprogramm bot Jung und Alt eine Fülle von Aktivitäten. Dazu gehörten etwa die unterhaltsamen Führungen durch den Heilpflanzengarten mit rund 80 verschiedenen Kräutern und die Erfahrungen auf dem Sinnes- und dem Barfussweg. Wer wollte, konnte sein eigenes Kräutersalz herstellen oder einem informativen Vortrag zum Thema «A.Vogel und die Entdeckung der Echinacea» beiwohnen. Die kostenlose Verpflegung – natürlich mit «Vogel-Spezialitäten» gehörte mit dazu.

Ein spannendes Kräuter-Quiz, Spezialangebote im A.Vogel-Shop sowie ein Überraschungs-Abschiedsgeschenk rundeten den Tag ab. Allen hat es Spass gemacht – und das Stüber-Team bedankt sich bei den Gästen für den tollen Tag und die vielen interessanten Gespräche.

Seniorchefin Rose Stüber (links) und Ehrengast Denise Vogel, Herausgeberin der GN. – Nicht nur draussen, sondern auch im A.Vogel-Besucher-center (unten) war reger Betrieb.

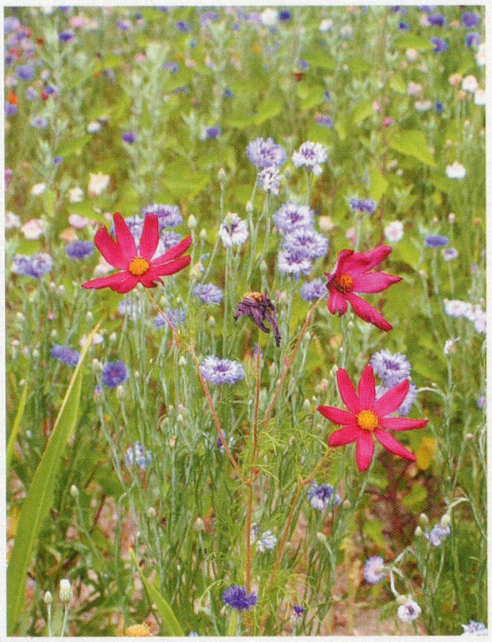
Fitnessstudio offen

Nicht nur der Körper, auch der Kopf braucht wieder einmal Training. Kennen Sie diese Rätsel schon?

Um die Ecke gedacht

In den seltsamen Formulierungen unten stecken zwölf Pflanzennamen. Finden Sie sie heraus?

1. Niederschlag aus Edelmetall
2. Tragebeutel für Schäfer
3. Blühender Himmelskörper
4. Ängstlicher Baum
5. Leuchte für Regenten
6. Dehnbare Waldpflanze
7. Strandzubehör für den Kopf
8. Trinkgefäss des frühen Frühjahrs
9. Schwerhöriger Stoff
10. Kostbarer Streichüberzug
11. Ungezähmter Rebensaft
12. Nähkästchenzubehör



Buchstabensalat

Bilden Sie aus dem jeweiligen Buchstabensalat Namen für sehr bekannte Gewürze!

RELBERO, NSRAFA, HYMTANI, MEMÜLK, ROHDLECAW, SUSTANKSUM, DROKRANIE

Lorbeer, Safran, Thymian, Kümmel, Wacholder, Muskatnuss, Koriander

Fehlende Wortanfänge

Hier sind die Teile von Wörtern aufgelistet, die mit den gleichen drei Buchstaben beginnen!

_ _ _ BER
_ _ _ CHT
_ _ _ UM
_ _ _ SSE
_ _ _ BANT
_ _ _ MPEL
_ _ _ KTOR

Traber, Tracht, Traum, Trasse, Trabant, Trampel, Traktor

1. Goldregen, 2. Hirtentäschel, 3. Sonnenblume, 4. Zitterpappel, 5. Königskerze, 6. Gummibaum, 7. Sonnenhut, 8. Märzenbecher, 9. Taubnessel, 10. Goldlack, 11. Wilder Wein, 12. Fingerhut.