

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 5: Dem Rheuma die Krallen zeigen  
  
**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:** 15.05.2025

**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 Aktiv Club • Leserbriefe • Infos extra

## Das A.Vogel Gesundheitsforum

Wir haben ja oft das Glück, mit Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, direkt in Kontakt treten zu können, sei es am Telefon oder hier in Teufen. In einem unserer Tageskurse ging es einer Teilnehmerin sehr schlecht: Sie hatte plötzlich einen Migräneanfall bekommen und suchte verzweifelt nach ihren Schmerztabletten. Was tun? In unserer Teufener Drogerie gibt es, wie sollte es auch anders sein, natürlich nur pflanzliche und homöopathische Mittel, die bekanntlich nicht so schnell wirken wie eine synthetische Schmerztablette. Also fragte ich die Teilnehmerin: «Wo genau sind denn die Schmerzen? Können Sie mir sagen, was für ein Schmerz das ist? Haben Sie Mühe mit dem Licht, mit Geräuschen oder mit Bewegung? Ist Ihnen übel?» Frau M. beantwortete geduldig meine Fragen und ich tastete noch einige Akupunkturpunkte bei ihr ab.

Ich hätte ihr gerne ein homöopathisches Mittel gegeben, da es schnell wirken würde, aber dafür war das Bild nicht klar genug. Manchmal müssen wir uns eben in Geduld üben und einen anderen Weg einschlagen.

Also fiel meine Wahl auf das Frischpflanzen-Präparat Gastrosan – sehr bittere Tropfen, aber sehr wirksam. (In Deutsch-

land hätte ich wegen der Bitterstoffe alternativ Artischockentropfen V gewählt.) Frau M. nahm anfangs stündlich acht Tropfen. Es ging ihr zusehens besser und sie konnte tatsächlich noch am Kurs teilnehmen.

Für Frau M. hat sich seitdem einiges geändert oder vielmehr: Sie hat einiges geändert.

Sie schenkt Ihrem Körper mehr Aufmerksamkeit, besonders ihrem Verdauungstrakt. Sie gönnt sich Ruhe beim Essen und versucht, die Mahlzeiten regelmässig einzunehmen. Unterstützend schreibt sie für sich auf, was sie isst und wie es ihr dabei geht.

Kopfschmerzen, wie sie sie auch im Kurs überfielen, hatte sie nämlich bisher mindestens sechs bis acht Tage im Monat und war aufgrund dessen oft nicht arbeitsfähig. Nun aber hat sie festgestellt, dass Bitterstoffe ihr gut tun und baut sie jetzt regelmässig in ihre Ernährung ein.

Frau M. hat angefangen, bewusster zu essen und zu leben. Wir freuen uns, dass wir Frau M. auf diesem Weg helfen konnten, eine geeignete Lösung für ihre Beschwerden zu finden. Gabriela Schnüchel



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

Telefon 071 335 66 00, vom 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 Uhr.



**Leserforum-Galerie**  
«Verborgene  
Schönheiten»

Rosemarie Schärer:  
Zarte Blüten des Mitt-  
leren Wegerichs.

## Erfahrungsberichte

### Geschmacksempfindungen (Nachtrag GN 2/06)

Frau G. B. aus Lenzerheide suchte Rat wegen veränderter Geschmackswahrnehmungen und eines reduzierten Geruchssinnes.

Frau B. R. aus Schlieren erinnerte sich an den Beitrag eines deutschen Radiosenders zu diesem Thema, der eine Spezialklinik nannte.

«Leider kann ich keine genaueren Angaben machen, aber als »Mutmacher« möchte ich beifügen: Mein Mann hat auch monatelang darunter gelitten, dass alles gleich (leider schlecht!) schmeckte – das hat sich aber wieder von alleine gebessert.»

Eine Recherche der Redaktion zu besagter Sendung ergab, dass an der Universitäts-HNO-Klinik Dresden Patienten mit Störungen des Riech- und Schmeckempfindens beraten und behandelt werden. Anmeldungen zur »Riechsprechstunde« über: Schwester Monika, Tel. (0049) (0)351 458 21 18.

### Ständiger Schnupfen (Nachtrag GN 2/06)

Zur Anfrage von Frau L. B. aus Ilanz schreibt Frau G. B. aus Ipsach: »Ein ständiger Schnupfen über das ganze Jahr könnte auf eine Schimmelpilzunverträglichkeit hinweisen. Das Immunsystem wird geschwächt, es zeigen sich meist

auch andere Allergien und Unverträglichkeiten. Ich habe da gute Erfahrungen mit der Health Kinesiologie nach Dr. J. Scott gemacht. Das Energiesystem wird wieder ins Gleichgewicht gebracht und die Beschwerden verschwinden meist vollständig, ganz ohne Medikamente.»

### Ischiasschmerzen

Frau M. S. aus Löffingen fragte nach geeigneten Therapien bei Ischiasbeschwerden.

Frau G. B. aus Zofingen schreibt dazu: «Ich möchte Frau H. S. vorschlagen, einmal chiropraktische Behandlungen zu wagen. Mir haben diese immer geholfen, oft sehr schnell.»

Die «Alexandertechnik» hat Frau C. S. aus Oberwil angewandt: «Ich musste viele Garten- und Haushaltsarbeiten, überhaupt meine ganze Haltung neu erlernen – aber heute bin ich schmerzfrei.»

Kinesiologische Therapie empfiehlt Frau S. B. per E-Mail: «Mich hat eine einmalige Sitzung beim diplomierten Kinesiologen Pater Pius Bucher vom Missionshaus Maria Hilf (Steinhausen, ZG) fast beschwerdefrei gemacht.»

Frau A. G. aus Sachseln hat gute Erfahrungen mit einer homöopathischen Behandlung gemacht. «Meine Homöopathin hat das tatsächlich in den Griff bekommen; bin heute schmerzfrei und überglücklich. Zusätzlich ging ich noch zu einem Osteopathen, damit das Verkrampfte sanft gelöst wurde.»

Aus «eigener leidvoller Erfahrung» heraus empfiehlt Frau L. M. aus Aschaffenburg die «Bowtech-Methode». Ich war nach drei Behandlungen fast schmerzfrei und voll bewegungsfähig. Leider weiss ich nicht, ob diese Methode auch in der Schweiz verbreitet ist.»

Anm. d. Red.: Laut eigener Angaben ist das Ziel der Bowen-Technik, mit manuellen Bewegungen und Griffen an bestimmten Stellen des Körpers Selbst-

heilungskräfte zu fördern. Info über: Bowtech Schweiz, 6300 Zug, Tel. (0041) (0)62 773 80 60.

### Knirschende Halswirbelsäule

Frau H. S. aus Heilbronn suchte Rat wegen eines lauten Knirschens im Bereich der Halswirbelsäule bei jeder Bewegung.

Frau H. G. aus Lugnorre teilt dazu mit: «Bei mir hat es zwar nicht so stark gekracht, aber geholfen haben mir Einreibungen mit Johannisöl. Auch ein Stützkissen statt eines normalen Federkissens könnte hilfreich sein.»

(A. Vogel Johannisöl erhält man in der Schweiz in Apotheken und Drogerien.)

Dr. med. M. D. aus Coburg empfiehlt die Homöopathika Apis mellifica und Vesica urinaria (Organpräparat); Globuli D30. «Vom ersten bis siebten Tag täglich nüchtern drei mal fünf Kügelchen 15 bis 30 Minuten vor den Mahlzeiten einnehmen; ab der zweiten Woche alle sieben Tage drei Mal fünf Globuli.»

Das Gesundheitsforum weist zusätzlich darauf hin, dass die Ratschläge zur Behandlung von Ischiasschmerzen (Chiropraktik, Alexandertechnik, Kinesiologie, Homöopathie und Osteopathie) auch für eine Therapie der HWS geeignet sind.

### Blasenoperation

Frau M. S. aus Obersteckholz fragte: «Hat eine Leserin oder ein Leser mit einer Operation der Blasenschliessmuskeln Erfahrungen gemacht?»

Hierzu schreibt Dr. med. M. D. aus Coburg: «Leider begründet die Anfrage die Notwendigkeit der OP nicht. Aber zur

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 «Verborgene Schönheiten»

Markus Eugster: Die unreifen Früchte des Färber-Waids.

Sanierung des Problems schlage ich die homöopathischen Mittel Natrium sulfuricum, Ferrum phosphoricum, Enterococcus Nosode und das Organpräparat Vesica urinaria vor (erhältlich z. B. von Stufen Pharma, Dosierung wie beim Beitrag zur Halswirbelsäule). Auch müsste die Säuerung durch Fleisch eventuell behoben werden.»

### Neue Anfragen

#### Morbus Sudeck/CRPS

In Sorge ist Frau A. O. aus Biel. «Ich fürchte, ich habe an meiner rechten Hand ein Sudeck-Syndrom – nach Armbruch und langer Ruhigstellung. Rat und Hilfe aus dem Leserforum würde mir sehr gut tun.»

(Morbus Sudeck, auch CRPS genannt, ist eine schmerzhaft, chronische Erkrankung, die nach einer (oft geringfügigen) Verletzung oder nach einem Knochenbruch auftritt. Der Beschreiber, der Hamburger Chirurg Paul H. Sudeck, nannte die Krankheit eine «entgleiste Heilent-

zündung». Bis heute ist nicht vollständig geklärt, was sie auslöst. Für einen Heilerfolg ist sehr wichtig, dass die Patienten schnell, in den ersten Wochen nach der Diagnose, behandelt werden. D. Red.)

#### Schmerzende Dammrissnarbe

Frau H. K. aus Chur fragt die Leserinnen: «Hat jemand Erfahrung mit Dammrissnarben? Diese Naht (von vor 27 Jahren) ist sehr «geschwulstig» und schmerzhaft. Vielen Dank für einen Rat!»

#### Schwerhörigkeit nach Entzündung

«Ich bitte um einen Tipp», schreibt Frau R. W. aus Erbach. «Nach einer Mittelohrentzündung ist eine leichte Schwerhörigkeit zurück geblieben – was kann ich dagegen tun?»

#### Briefe an die Redaktion:

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

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

# Heilkräfte der Natur

«Heilkräfte der Natur – learning by doing» ist das Thema der spannenden und entspannten Gartenkurse, die Frances und Remo Vetter ihren Gästen anbieten.

In einem der schönsten Schweizer Kräutergärten, dem Refugium von Alfred Vogel im appenzellischen Teufen, wachsen etwa 100 verschiedene Kräuter, Heil- und Duftpflanzen.

In einem Tageskurs mit den engagierten Gastgebern lernt man (fast) alles über Wellness mit Kräutern, biologische Anbaumethoden, Kompostpflege und die Anlage von Hügelbeeten, über die Heilkräfte der Pflanzen und die ganzheitlichen Kreisläufe der Natur.

Der biologisch angebaute Garten ist auch ein Paradies für Feinschmecker. Hier lernen Sie Kräuter kennen, die selbst einfachste Gerichte in kulinarische Highlights verwandeln.

Neben den Inhalten des Kurses spielt auch das Ausspannen und Wohlfühlen eine wichtige Rolle: Die Teilnehmer können den Alltag für ein paar Stunden hin-

ter sich lassen, um in angenehmer Atmosphäre und im Teamwork die Gärtnerseele zu pflegen.

Die Tageskurse finden statt am **8., 16. und 27. Juni sowie am 17. August 2006** jeweils von 9.30 bis 16.30 Uhr im A. Vogel Gesundheitszentrum Teufen. Im Preis von CHF 180.– (A. Vogel Aktiv Club-Mitglieder CHF 150.–) pro Person sind das original A. Vogel-Frühstück, ein Mittagessen und der Nachmittagstee enthalten.

## Anmeldung bei:

Remo Vetter, Hätschen, 9053 Teufen  
Tel. (0041) (0)71 335 66 11  
E-Mail: [r.vetter@avogel.ch](mailto:r.vetter@avogel.ch)

Mitbringen: Gartentaugliche Kleidung



# Das «GESUNDHEIT SPEZIAL PLUS» – unser Dankeschön für Sie

Lust auf einen Ausflug auf den Säntis mit der ganzen Familie? Oder auf eine Reise nach Indien? Auf einen Besuch im Zoo? Oder auf einen Spaziergang durchs Freilichtmuseum Ballenberg?

Dann sind Sie bei uns richtig, denn die «Gesundheits-Nachrichten» machen allen Abonnentinnen und Abonnenten ein schönes Geschenk: Ab Mai erhalten Sie jeweils mit der Abo-Erneuerungsrechnung ein Exemplar unserer 16-seitigen Broschüre «GESUNDHEIT SPEZIAL PLUS».

## Das klare Plus der GN

Das «GESUNDHEIT SPEZIAL PLUS» enthält sechs Spezialangebote, von denen Ihre ganze Familie das ganze Jahr über profitieren kann. Sie können günstiger auf den Säntis-Gipfel fahren, billiger Bio-Wein und anderes einkaufen, die Kinder gratis in die grossen Schweizer Zoos oder vergünstigt in das Freilichtmuseum Bal-



lenberg mitnehmen. Wir haben versucht, möglichst vielen Bedürfnissen – jüngeren und älteren AbonnentInnen sowie solchen in der Schweiz und in Deutschland – gerecht zu werden. Freuen Sie sich auf ein ganz besonderes PLUS!

## Gutscheine im Wert von CHF 500.–

Alle AbonnentInnen erhalten das «GESUNDHEIT SPEZIAL PLUS» mit der Abo-Erneuerungsrechnung im Zeitraum zwischen Mai 2006 und April 2007 zusammen mit der Abo-Rechnung zugestellt.

Der Gesamtwert der Gutscheine beträgt – falls Sie alle einlösen würden – um die CHF 500.–/Euro 300,–. Aber aufgepasst: Die Gutscheine sind nur gültig, wenn Sie das Abonnement erneuern (was sich bei CHF 36.–/Euro 23,50 ja nun wirklich rechnet).

Also: Bleiben Sie den «Gesundheits-Nachrichten» treu und profitieren Sie von den Abonnenten-Vergünstigungen. Wir freuen uns, wenn Sie am «GESUNDHEIT SPEZIAL PLUS» Freude haben.

**SÄNTIS - DER BERG**

Alfred Vogels langjähriger Gefährte.

Der Säntis war Alfred Vogel 200 Jahre lang sein bester Gefährte. Als Naturist im Tessin im Appenzellerland liess er sich tags täglich von der Schaffhauser Alpen-Wanderung inspirieren. Von Gesundheitscentrum und A. Vogel Museum in Flühlen können auch Sie den veränderten Blick auf eine der schönsten Naturlandschaften Europas gewinnen. Vom Gipfel reicht der Blick nach unten über sechs Länder, zwischen gemessenen und freie Möglichkeiten auf Säntis sind Schokolade, Einkauf der Seiler herabsteigenden und los gehen!

**Einblick in die Zeit, als Alfred Vogel noch jung war...**

Das Freilichtmuseum Ballenberg im Emmental ist weit über die Schweiz hinaus als Ort der Kultur, der Natur und der Wissenschaft bekannt. Hier können Sie die Lebenswelt der Schweizer Bauern und Handwerker von 1800 bis heute erleben. Einzigartig in der Schweiz, hier finden Sie das Freilichtmuseum Ballenberg.

**BIO-WEIN**

Das Bio-Wein-Sortiment von A. Vogel ist das grösste in der Schweiz. Hier finden Sie das grösste Sortiment an Bio-Wein in der Schweiz. Hier finden Sie das grösste Sortiment an Bio-Wein in der Schweiz.

**GESUNDHEIT SPEZIAL PLUS**

**Coupon einfach an der Kasse vorlegen**

Ja, ich möchte:

☐ mit der Säntis-Schneisebahn zum ermäßigten Preis von CHF 14.00 (auf dem Gipfel sind parallel Säntis, 1887/77 Taraxis, SA, Kinder von 6 Jahren CHF 14.00 (auf 14.00). Dieser Gutschein gilt für maximal 4 Personen.

☐ weitere Informationen über A. Vogel und ausserdem dafür das monatliche Gesundheits-Nachrichten, die nur per E-Mail zugestellt wird.

Meine Adresse (Bitte ausfüllen):

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Datum / Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Freilichtmuseum Ballenberg**

**Einblick in die Zeit, als Alfred Vogel noch jung war...**

Das Freilichtmuseum Ballenberg im Emmental ist weit über die Schweiz hinaus als Ort der Kultur, der Natur und der Wissenschaft bekannt. Hier können Sie die Lebenswelt der Schweizer Bauern und Handwerker von 1800 bis heute erleben. Einzigartig in der Schweiz, hier finden Sie das Freilichtmuseum Ballenberg.

**BIO-WEIN**

Das Bio-Wein-Sortiment von A. Vogel ist das grösste in der Schweiz. Hier finden Sie das grösste Sortiment an Bio-Wein in der Schweiz. Hier finden Sie das grösste Sortiment an Bio-Wein in der Schweiz.

**GESUNDHEIT SPEZIAL PLUS**

**Coupon einfach an der Kasse vorlegen**

Ja, ich möchte:

☐ mit der Säntis-Schneisebahn zum ermäßigten Preis von CHF 14.00 (auf dem Gipfel sind parallel Säntis, 1887/77 Taraxis, SA, Kinder von 6 Jahren CHF 14.00 (auf 14.00). Dieser Gutschein gilt für maximal 4 Personen.

☐ weitere Informationen über A. Vogel und ausserdem dafür das monatliche Gesundheits-Nachrichten, die nur per E-Mail zugestellt wird.

Meine Adresse (Bitte ausfüllen):

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Datum / Unterschrift: \_\_\_\_\_

**BIO-WEIN**

Das Bio-Wein-Sortiment von A. Vogel ist das grösste in der Schweiz. Hier finden Sie das grösste Sortiment an Bio-Wein in der Schweiz. Hier finden Sie das grösste Sortiment an Bio-Wein in der Schweiz.

**GESUNDHEIT SPEZIAL PLUS**

**Coupon einfach an der Kasse vorlegen**

Ja, ich möchte:

☐ mit der Säntis-Schneisebahn zum ermäßigten Preis von CHF 14.00 (auf dem Gipfel sind parallel Säntis, 1887/77 Taraxis, SA, Kinder von 6 Jahren CHF 14.00 (auf 14.00). Dieser Gutschein gilt für maximal 4 Personen.

☐ weitere Informationen über A. Vogel und ausserdem dafür das monatliche Gesundheits-Nachrichten, die nur per E-Mail zugestellt wird.

Meine Adresse (Bitte ausfüllen):

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

Datum / Unterschrift: \_\_\_\_\_