Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 52 (1995)

Heft: 9: Umweltfreundliches Waschen : Baukasten statt Bequemlichkeit

Rubrik: Leserforum

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: 15.07.2025

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

Die Schulferien sind vorbei, und viele von Ihnen werden aus dem Urlaub zurückgekehrt sein. Hoffentlich gesund und erholt!
Wie Sie wissen, veröffentlichen wir im Leserforum Briefe von Lesern, die bei größeren und kleineren gesundheitlichen Problemen um die Erfahrungsberichte und Tips anderer Leser bitten. So hat sich im Laufe der Zeit eine Hilfsbrücke aufgebaut, was in unserer gehetzten und oft nur am Eigeninteresse orientierten Zeit durchaus nicht selbstverständlich ist. Wir danken allen Lesern für Ihr Interesse und die vielen liebenswürdigen und hilfreichen Briefe.

Erfahrungsberichte

Luftschlucken/Blähungen

Frau M. A. aus Steinhausen, Frau U. M. aus Russikon (und manch andere Leser) klagen über Blähungen und Verstopfung, die sie zum Teil über viele Jahre hinweg quälen.

Frau E. C. aus Surava im Tessin schreibt: «Ich litt selbst jahrelang am gleichen Übel: Blähungen, Magenschmerzen, die öfter sehr stark waren. Ich habe folgenden Rat: Flach auf den Rücken legen und Hände auf Bauch und Magen legen. Plötzlich wird man von Wärme durchflutet, und die Schmerzen lassen nach. Man kann sich auch entweder links oder rechts auf die Seite legen, man spürt selbst, welche Seite besser ist. Dabei die Beine zum Körper hochziehen und einige Zeit in dieser Position ausharren. Dabei entweicht oft sehr viel Wind und die Schmerzen werden gelindert. Manchmal ist das Leiden auch nervlich bedingt, dann ist eine Kur mit Bio-Strath empfehlenswert. Noch zuletzt: Seit einiger Zeit nehme ich die Tropfen Boldocynara N von A. Vogel (Leber-Galle-Tropfen), sie beseitigen die Blähungen, und man fühlt sich wohl. Ich wünsche von Herzen viel Erfolg und gute Besserung.»

Frau H. M. aus Jona berichtet zum gleichen Thema: «Mehr als zehn Jahre litt ich unter täglichen Bauchschmerzen mit Blähungen, unregelmäßigem Stuhlgang, Durchfällen abwechselnd mit Verstopfung und teilweisem Völlegefühl. Dementsprechend zeitweise Einnahme von Medikamenten. Dazu kamen Depressionen mit allen Begleiterscheinungen. Eine spezialärztliche Abklärung ergab ein Colon irritabile. Als Arztgehilfin war mir nun klar: die ganze Situation war psychisch-geistigen Ursprungs und hatte sich körperlich manifestiert. Jetzt gab es nur noch eins. Ich mußte mich meinen Problemen stellen (Ängste, Abhängigkeitsgefühl, Unzufriedenheit, Sinnlosigkeit, Druck, Streß, Beziehungsprobleme usw.) und meine Schattenseiten aufarbeiten. Eine zeitweise harte, aber sehr lohnende Arbeit. Ich habe nichts verloren, sondern mich selbst gefunden und viel gewonnen. Heute fühle ich mich lebendig, kräftig und gesund, wie ich es in meinen 35 Lebensjahren noch nie erleben durfte. Ein wunderbares Geschenk!»

Herr R. D. aus Burgsteinfurt gibt den Ratschlag, Heilerde innerlich nach Bedarf oder «Floradix Multipretten» einzunehmen. Er meint zudem, es wäre gut, Säurebildner wie Weißbrot, Zucker, Schokolade usw. zu meiden.

Herr Dr. med. H. F. aus Wasserburg am Bodensee, ein Facharzt, der sich auch mit Naturheilverfahren beschäftigt, teilt mit: «Luftschlucken/Blähungen sind oft ein Hinweis auf Säuremangel im Magen (Subacidität). Man sollte den Versuch machen mit der Einnahme von Citropepsin forte (3mal 1 Tbl.) oder mit der Einnahme eines pflanzlichen Bittermittels (Tinctura Absinthii, Tct. Aurantii, Tct. Gentianae, Tct. Chinae zu gleichen Teilen, d.h.

Wermut-, Pomeranzen-, Enzian- und Chinatropfen) 2mal 20 Tropfen täglich in Wasser. Außerdem wird in der Ayurvedamedizin empfohlen, stündlich ein Glas heißes, abgekochtes Wasser zu trinken, es fördert die Ausscheidung von Schlackenstoffen. Bei Schluckauf wird das Einreiben der Reflexzonen am Ohr mit der Ionensalbe nach Dr. Helmbold empfohlen.»

Soweit der fachärztliche Leser-Rat. Das Teufener A. Vogel-Gesundheitszentrum weist darauf hin, daß es bei Blähungen sehr wichtig sei, die Speisen gut zu kauen und einzuspeicheln und beim Essen nicht zuviel zu sprechen (Luftschlucken!). Heilpflanzen gegen Blähungen sind in erster Linie Fenchel und Kümmel, aber auch Anis, Sternanis, Ingwer, Koriander, die sich alle gut als Gewürze verwenden lassen. In vielen Fällen bewährt sich Tee aus gleichen Teilen Kamille, Fenchel und/oder Kümmel morgens und mittags nach dem Essen und nochmals zwischen Abendessen und Schlafengehen getrunken. Zur Verhütung von Blähungen eignen sich auch *Enzian-Tropfen* oder die Magen-Tropfen *Gastrosan* von A. Vogel (nicht in D erhältlich).

Buchtips von Frau G. Z. aus Zurzach: *Naturheilpraxis für zu Hause,* Dr. med. Ulf Böhmig, Orac-Verlag, ISBN 3-701503-05-2.

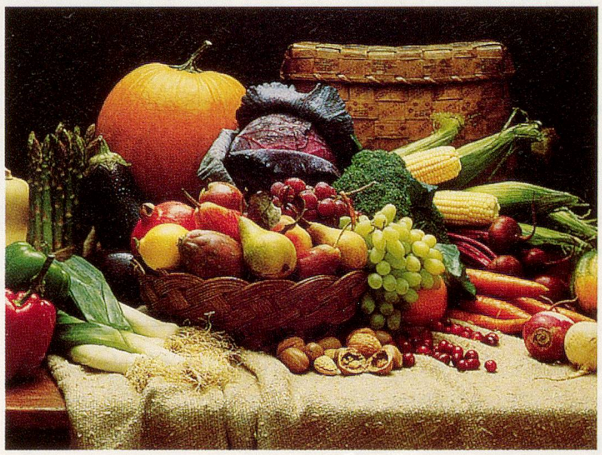
Handbuch für Magen- und Darmkranke, Bircher-Benner-Verlag, ISBN 3-87050003 0014.

Vegan oder Vegetarisch?

So lautete die zweite Frage im Leserforum vom Juli. Die 14jährige Beate lehnt jegliche tierische Nahrung ab, und ihre Mutter, Frau S. G. aus Brackenheim, macht sich Sorgen wegen möglicher gesundheitlicher Auswirkungen.

Aus dem langen Brief von Frau F. D. aus Thun können wir nur das Wichtigste zitieren: «Ich kann die Bedenken von Frau S. G. verstehen ... Durch jahrelange Erfahrung mit veganer Ernährung bin ich völlig überzeugt, daß mein Organismus bestens arbeitet, keine Mängel aufweist, ich mich wohl und leistungsfähig fühle und ernährungsbedingte Krankheiten der Vergangenheit angehören ... Ich gratuliere der 14jährigen Tochter, die aus innerem Wissen heraus und in ethischem Denken die richtige Ernährung für ihr körperliches und geistiges Wachstum wählt, und den Mut hat, ihre Entscheidung zu leben ... Zur Lektüre empfehle ich besonders das Buch «Fit for Life» von H. und M. Diamond, ISBN 3-4421662-10.

Frau S. M. aus Soglio empfiehlt (auch den Leserinnen mit Blähungen) das Taschenbuch «*Willst Du gesund sein? Vergiß den Kochtopf!*» von Helmut Wandmaker, Goldmann Verlag, ISBN 3-442-13635-0. Im weiteren schreibt sie: «Ganz besonders das junge Mädchen wird darin bestätigt finden, daß es auf dem richtigen Weg ist ... Bestimmt ist es dem Allgemeinzustand dieser jungen, tapferen, mutigen, einsichtigen Frau viel förderlicher, ohne tierische Produkte zu leben, wenn dafür ihre Seele in Frieden lebt ...»



Die diplomierte Ernährungsberaterin, Frau T. D. S. aus Niederwangen in der Schweiz schreibt: «Bei einer ovolaktovegetabilen (vegetarische Kost inkl. Eier- und Milchprodukte) Ernährung können mit geschickter Zusammenstellung alle essentiellen Nährstoffe abgedeckt werden. Eine vegane Kost hingegen führt zu Engpässen bei der Versorgung mit Aminosäuren, Eisen und Vitamin B 12. Weil pflanzliche Proteine eine geringere biologische Wertigkeit aufweisen als tierische, ist eine gezielte Kombination erforderlich, damit die essentiellen (d.h. lebensnotwendigen) Aminosäuren ausreichend vorhanden sind. Solche optimalen Eiweißkombinationen sind beispielsweise Hülsenfrüchte und Getreide (Linsensuppe und Vollkornbrot), Kartoffeln und

Eier (Rösti und Spiegelei), Milchprodukte und Mais (Maispizza), Getreide und Milchprodukte (Birchermüesli). Ein Eisenmangel führt zu Blutarmut ... Bei einer Mischkost stammt Eisen zu 25 bis 30% aus tierischen Lebensmitteln und kann vom Körper bis zu 25% absorbiert werden. Auch pflanzliche Nahrungsmittel wie Früchte, Getreide und grüne Gemüse können reichlich Eisen enthalten, dessen Verfügbarkeit ist aber wesentlich geringer. Vitamin C kann die Verwertung fördern.* Vitamin B 12 findet sich ausschließlich in tierischen Produkten.** Ein Viertelliter Milch kann den Minimalbedarf decken. Bei einer Unterversorgung machen sich Wachstumsstörungen und neurologische Probleme bemerkbar. Diese Auswirkungen treten schleichend auf und sind oft irreparabel.»

**Zum Eisen lesen Sie bitte auch ab Seite 24.*
*** Vitamin B 12 findet sich auch in milchsauer vergorenem Gemüse, vergleiche Seite 14.*

Die der Redaktion zur Verfügung stehende Literatur vertritt ziemlich einmütig die Auffassung, daß es viele gesundheitliche Vorteile hat, vegetarisch zu leben (laktovegetabil/ovolaktovegetabil). In zahlreichen Studien wird bestätigt, daß Vegetarier hinsichtlich des Blutdrucks, des Körpergewichts, des Cholesterins und allgemeiner Krankheitshäufigkeit günstigere Werte hätten als der Rest der Bevölkerung. Bei Vegetariern seien keine Mangelerscheinungen festzustellen, und es werde ihnen ein bemerkenswert guter Gesundheitszustand bescheinigt. Aber alle Autoren sind sich darin einig, daß eine vegane Ernährung nicht ideal sei für Kinder und Jugendliche im Wachstumsalter, für schwangere und stillende Frauen, weil neben den genannten möglichen Mangelerscheinungen oft auch ein erheblicher Mangel an Kalzium aufträte, der zu Krampfanfällen und im Alter zu Osteoporose führen könne. *(Beachten Sie auch den Artikel über das Kalzium in den «Gesundheitsnachrichten» vom Dezember 1994.)*

Buchtip zum Thema:
Vollwertig kochen mit Pfiff – ohne tierisches Eiweiß, von Herbert Walker, Pala-Verlag, Darmstadt 1991, ISBN 3-923176-74.

Alle Berichte sind durch individuelle Erfahrung geprägt und müssen nicht unbedingt objektiv «richtig» sein. Wir bitten die Betroffenen daher, im Zweifelsfall fachlichen Rat einzuholen.

Neue Anfragen

Hüftgelenk-Leiden

Frau E. K. aus Bad Aachen schreibt: «Seit Jahren bemühe ich mich, mit Chiro-Therapie und -Gymnastik einer Hüftgelenkoperation auszuweichen. Wassergymnastik und Schwimmen setze ich ebenso ein. Nun möchte ich gerne wissen, ob ein(e) Leser(in) mir einen Hinweis geben kann, wo ich eine Kur machen kann, bei der durch eine Ganzheitstherapie mein Hüftgelenkleiden intensiver «behandelt» wird. Ich bin 70 Jahre alt. Für einen guten Tip bin ich sehr dankbar.»

Körperbehaarung

Frau A. P. aus Ebeleben in Deutschland fragt: «Ich bin 21 Jahre alt und leide unter sehr starker Körperbehaarung. Ich habe gelesen, daß Meisterwurz helfen kann. Wer hat Erfahrungen mit diesem oder anderen Naturheilmitteln?»

Übermäßiges Schwitzen

Frau E. B. aus Lufingen hat folgendes Problem: « Ich (68jährig) leide an unerträglichem Schwitzen und anschließendem (durch die Verdunstung) Frieren besonders an Hinterkopf und Rücken. Dies vor allem in der zweiten Nachthälfte, aber auch bei kleinen Anstrengungen. Dadurch ständige Erkältungsgefahr, da bei stets feuchtem Kopf und Rücken der geringste Luftzug «eisige» Kälte verursacht. Das alles bringt enorme Einbußen der Lebensqualität. Weiß jemand Rat?»

Schreiben Sie an:
Verlag A. Vogel AG
«Gesundheits-Nachrichten»/Leserforum
CH 9053 Teufen/AR