Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 58 (2001)

Heft: 3: Frischer Schwung für Verdauung & Co.

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: 02.07.2025

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

Das Leserforum

In dieser Rubrik veröffentlichen wir Briefe von Lesern, die andere Leser um Hilfe bitten. Wir weisen darauf hin, dass es sich bei den Ratschlägen um persönliche Erfahrungen handelt, die nicht in jedem Fall in gleicher Weise auf eine andere Person anzuwenden sind. Beanspruchen Sie daher im Zweifelsfall fachlichen Rat.

Erfahrungsberichte

Panikattacken

Frau H. A. aus Hattenhofen suchte dringend Hilfe, um ihre Panikattacken zu bewältigen.

Herr P. G. aus Niederstaufenbach, ausgebildeter Atemtherapeut, schreibt dazu: «Ängste oder Panikattacken haben einen seelischen Hintergrund. So wirkt sich Angst auch deutlich auf die Atmung aus. Sie können das spüren, wenn Sie einmal ganz tief einatmen und dabei eine Situation, z.B. jene vor einer Prüfung, vor Ihrem inneren Auge entstehen lassen. Sie spüren dann diese Enge im Einatmen. Umgekehrt, wenn Sie nun während des Ausatmens einen ganz tiefen Seufzer machen, werden Sie die Befreiung des Loslassens deutlich wahrnehmen. Seele und Psyche beeinflussen den Atem. Der Volksmund weiss dies. Davon zeugen viele Redewendungen, wie ‹man braucht einen langen Atem› oder ‹noch mal tief durchatmen› oder ‹jetzt kann ich wieder aufatmen›. So ist es natürlich auch möglich, durch den Atem seelische Vorgänge zu beeinflussen. Man kann sogar sagen, dass der Atem selbst der beste Therapeut ist. Er ist in der Lage, Blockaden – körperliche wie seelische – zu lösen und Prozesse zur Heilung in Gang zu bringen. Für Sie wäre eine *Atemtherapie* nach Rüdiger Dahlke empfehlenswert. Sie werden bei einer solchen Atemsitzung von einem ausgebildeten Therapeuten angeleitet und begleitet. Sie haben sehr gute Chancen, sich hierdurch von Ihren Ängsten zu befreien.»

Die Leserforum-Galerie
Edith Müller: Kokosnüsse (fotografiert in Singapur)

Frau M-L. B. aus Zürich weiss folgenden Rat: «Ihre Panikattacken könnten möglicherweise mit der *Bachblüte Rock Rose* minimiert werden. Während der anfallsfreien Zeit vier Tropfen in ein Glas Wasser und über den Tag verteilt trinken. Bei den Attacken direkt vom Vorratsfläschchen ein bis zwei Tropfen auf die Zunge, so lange bis die Attacke schwindet. Dies immer dann wiederholen, wenn ein Anflug von Attacken kommt, und so lange durchführen bis die Attacken fast nicht mehr stattfinden, auch wenn es ein bis zwei Jahre dauert. Wenn möglich, sollten Bachblüten aus der Schweiz verwendet werden, die Wirkung ist erfahrungsgemäss besser.»

Herr K. M. aus Pians/Tirol teilt mit: «Meine Frau litt auch einige Jahre an Panikattacken, vor allem nachts. Hilfe hat sie durch die Hildegard-Medizin gefunden. Wir kauften uns eine *Bergkristallscheibe*. Diese stellten wir ca. eine halbe Stunde in die Sonne. Danach übergossen wir den Bergkristall mit einem Glas Wasser und liessen es in einen Krug rinnen. Dies wiederholten wir mehrere Male bis ca. zwei Liter beisammen waren. Dieses Bergkristallwasser trank meine Frau dann über den Tag verteilt schluckweise. Nach ca. drei Wochen war die Panik ganz verschwunden.»

Herr E. G. aus Hamburg empfiehlt: «Falls die Panikattacken im Umfeld von Müdigkeit, Mattheit, Zerstreutheit, nachlassendem Gedächtnis, Haften von unangenehmen Gedanken und/oder Neigung zu quälendem Grübeln auftreten, ist das *Schüssler Salz Natrium muriaticum* angezeigt.»

Drehschwindel

Frau E. H. aus Basel suchte für ihren Bruder Rat gegen Drehschwindel.

Frau S. E. aus Zofingen empfiehlt, für dieses Krankheitsbild *Akupressur* durch einen ausgebildeten Therapeuten durchführen zu lassen. Zehn solche Sitzungen haben ihr gegen ihren Drehschwindel sehr geholfen.

Frau M-L. B. aus Zürich weiss folgenden Rat. «Ihr Drehschwindel kann vielleicht mit *Vertigoheel* kuriert werden. Es ist ein Kombinationshomöopathikum. Besonders im Alter hilft dieses Mittel oft.»

Herr E. G. aus Hamburg rät je nach Begleitumständen zu verschiedenen *homöopathischen Mitteln*: «Bei Blutandrang zum Ge-

Die Leserforum-Galerie
Susanne Veya-Müller: Früchte des Mandelbaums (fotografiert in Tunesien)

hirn Ferrum phosphoricum D6, bei nervösen Anfällen Kalium phosphoricum D6, bei älteren Menschen Calcium phosphoricum D6, durch Übelkeit vom Magen ausgehend Natrium phosphoricum D6, bei Schwindel, der vom Hinterkopf nach vorn geht und sich durch Aufsetzen oder Bewegung verschlimmert Silicea D12. Je fünf Globuli.»

Frau A. H. aus Ebikon half gegen ihren eigenen Drehschwindel folgende Übung, genannt das *«Brandt und Daroff Manöver»*: «Setzen Sie sich auf ein Bett und legen Sie sich auf die Seite, welche den Schwindel auslöst. Bleiben Sie 30 Sekunden in dieser Position. Setzen Sie sich mit geradem Kopf auf und bleiben Sie 30 Sekunden so. Legen Sie sich auf die andere Seite (30 Sekunden in dieser Position). Setzen Sie sich wieder auf und bleiben Sie 30 Sekunden so. Wiederholen Sie die Übung jeden Tag morgens und abends je 10 mal bis die Symptome verschwinden.»

Den Grund für die Wirksamkeit der Übung erklärt der Neurologe Dr. med. G. G. folgendermassen: «Drehschwindel entsteht fast immer im Innenohr. Drehschwindel bei raschen Bewegungen kommt dadurch zustande, dass in den drei Bogengängen des Innenohres frei herumschwimmende Kalkkristalle die Gleichgewichtssteuerung stören. Als Therapiemöglichkeiten bieten sich verschiedene Massnahmen an: Zum einen kennt die *Physiotherapie Übungen* mit raschem Abliegen seitwärts aus dem Sitzen heraus und ebenso raschem wieder sich Aufrichten, um das Gleichgewichtssystem maximal zu fordern, wodurch es sich langsam an die neuen Verhältnisse im Innenohr anpasst. Etwa 70 Prozent der Patienten werden dadurch wieder schwindelfrei. Die anderen verspüren bei raschen Kopfbewegungen leichten Schwindel, und nur bei ganz schweren Fällen muss operativ vorgegangen werden. Zum anderen gibt es auch Medikamente, welche die Durchblutung im Innenohr verbessern und das Abbrechen weiterer Kristalle aus der Kalkplatte verhindern.»

Das Team des Gesundheitsforums rät, bei diesem Krankheitsbild den Heilungsprozess mit *Geriaforce* A. Vogel zu unterstützen.

Neue Anfragen

Bettnässen

Frau A. H. aus Rüti bittet um Lesertipps für Ihre zehnjährige Enkelin. «Das Kind ist eine Frohnatur und die Atmosphäre daheim herzlich. Jedoch ist es von zarter Konstitution und leidet es ein- bis zweimal wöchentlich unter Bettnässen. Bislang konnte keine wirksame Hilfe gefunden werden.»

Multiple Sklerose

Frau E. St. möchte mit Hilfe der GN-Leser einer Bekannten helfen. «Die junge Mutter von zwei Kindern leidet seit kurzer Zeit an MS. Gibt es alternativmedizinische Behandlungsmöglichkeiten, und hat jemand aus dem Leserkreis gute Erfahrungen damit gemacht?»

Leser fragen Leser:

Gesundheits-Nachrichten / Leserforum
Postfach 43, CH 9053 Teufen
Fax 071/335 66 12
E-Mail: r.vetter@bioforce.ch

Gesundheitsforum

Telefon 071/335 66 00
aus dem Ausland: 0041/71/335 66 00

Das Beratungsteam des Gesundheitsforums (von li.oben nach re. unten):
Silvia Bommer, Dr. Doris Bühlmann, Lukas Herzig, Dr. Jürg Hess, Ingrid Langer, Jrene Lutz, Gabriela Schnückel
gibt Auskunft: Montag bis Freitag:
8.00 bis 12.00 Uhr und 13.30 bis 20.00 Uhr