Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 3: Auf dem Weg zur Gesundheit

Artikel: Auf dem Weg zur Gesundheit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551613

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: 11.07.2025

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

Auf dem Weg zur Gesundheit

Nach den Erkenntnissen des Naturheilarztes Alfred Vogel regt ein neuer Gesundheitsweg in Roggwil zu Selbstverantwortung und Selbsthilfe an.

Im Sommer vergangenen Jahres stand ich vor einer der ersten Herausforderungen in meiner neuen Tätigkeit: Runter mit den Schuhen, und mit den blossen Füssen über feinen Sand laufen (mhm, angenehm), über Rindenmulch (piekt schon ein wenig) und über spitzen Schotter (aua). Ganz im Sinne Alfred Vogels wurde ich in Bewegung gebracht – auch wenn ich mir zunächst eher ungeschickt als beschwingt vorkam. Die Übung hat ihren Sinn: als eine von vielen Möglichkeiten auf dem neuen Gesundheitsweg führt sie mir und den anderen Teilnehmern am Rundgang plastisch vor Augen, was es bedeutet, Schritt für Schritt ein Leiden zu bekämpfen.

Rheuma schränkt ein

Rheuma ist die «Volkskrankheit Nummer Eins». Vom Kind bis zum alten Menschen ist eine Million Schweizer betroffen; in Deutschland sind es vier Millionen. Bei den über 50-jährigen leiden 70 Prozent

an Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises. Rheuma hat viele Gesichter: entzündliche Prozesse wie die Arthritis, Abnutzungserscheinungen wie die Arthrose, Weichteilrheumatismus wie die Fibromyalgie und der Tennisellenbogen. Allen gemeinsam ist: es tut weh.
Die Ursachen sind so vielfältig wie die Erscheinungsformen. Bei der rheumatoiden Arthritis entstehen die äusserst schmerzhaften Veränderungen wahrscheinlich durch Fehlregulationen in den Zellen des Immunsystems. Ein Überschuss an Botenstoffen ruft eine entzündliche Reaktion hervor. In dem betroffenen Organ – meist den Gelenken – wird die Immunabwehr aktiviert, und es entsteht eine Entzündung, die sich gegen das eigene Gewebe richtet. Stoffwechselstörungen, z. B. Ablagerungen von Harnsäure in den Geweben, können zu Gicht und Sehnenverkalkungen führen. Solche Verkalkungen betreffen beispielsweise die so genannte Rotatorenmanschette in der Schulter. Diese gleitet bei einer Bewegung durch einen engen knöchernen Kanal zwischen Oberarmkopf und Schulterdach. Sind die Sehnen verkalkt und der Kanal eingeengt, kommt es oft zu erheblichen Beschwerden, besonders nachts und bei Überkopfarbeit. Auch diese Erscheinungen gehören zum «rheumatischen Formenkreis».
Wahrscheinlich die häufigste Ursache für rheumatische Erkrankungen, vor allem die Arthrose, ist jedoch schlicht und einfach Überlastung. Was seinen Bewegungsapparat angeht, ist der Mensch ein Modell mit Mängeln. Zu grosse oder einseitige Belastung am Arbeitsplatz, im Haushalt, beim Sport führen anfänglich zu Steifigkeit, später zu Entzündungen, Schwellungen und Verformungen.
Am belastendsten für alle, die an solchen rheumatischen Erscheinungen leiden, sind zumeist die Schmerzen. Sie wandern häufig von Gelenk zu Gelenk – daher auch der Name «Rheuma», was im Griechischen «fliessen» bedeutet – und können alle Stufen von milden, «aushaltbaren» Schmerzempfindungen bis zu stärkstem, quälendem Dauerschmerz erreichen. Das hat weit reichende Folgen: wer Schmerzen hat, tendiert dazu, Bewegung eher zu meiden und sich auch sozial und seelisch abzukapseln.

Hilfe zur Selbsthilfe

Die gute Nachricht: wer von Rheuma betroffen ist, kann vieles selbst erreichen. Neben der Behandlung durch den Arzt und der Anwendung von Medikamenten stehen vielfältige Möglichkeiten offen, selbst aktiv zu werden. Und genau das ist es, was der A. Vogel-Gesundheitsweg vermitteln will: Rheuma ist eigentlich die Krankheit, die im wahrsten Sinne des Wortes ganzheitlich behandelbar ist. Eine Ernährung mit möglichst wenig tierischen Eiweissen, hochwertigen Fetten und ausgeglichenem Säure-Basenhaushalt kann uns helfen; Wickel, Bäder und Güsse tun gut, Heilpflanzen wie die Bergarnika lindern die Schmerzen und Bewegung ist für Rheumatiker, bei allen Einschränkungen, besonders wichtig. Eine Aussage Alfred Vogels wird von den Mitarbeitern, die über den Gesundheitsweg führen, gerne zitiert: «Der Arzt und Therapeut ist wie ein Berg-

Auch die Teufelskralle (Harpagophytum procumbens) ist bei Rheuma eine heilkräftige Pflanze. Sie wächst nur in den Wüstenregionen Südafrikas.

Farbenrausch am A. Vogel Gesundheitsweg: Ringelblumen, Borretsch und Roter Sonnenhut.

führer. Er geht voran und zeigt den Weg, aber er trägt den Patienten nicht. Den Weg muss jeder selbst gehen.»

Auf dem A. Vogel-Gesundheitsweg

Unter der sachkundigen Führung der Heilpraktikerin Gabriela Schnückel wandern wir entlang der neun Stationen des A. Vogel-Gesundheitsweges. Information über Rheuma, Heil- und Duftpflanzen, die Kraft des Wassers, Bewegung, Ernährung und die Bedeutung der Psyche – all das hat hier seinen Platz. Nachdem ich ziemlich unelegant über Sand, Rinde und Schotter balanciert bin, darf ich die Arme bis zum Ellbogen in herrlich kühlendes Wasser tauchen, in Linsen wühlen und an Aromaölen schnuppern. Eine junge Gärtnerin lässt sich einen Wickel anlegen, ein grosser, kräftiger Herr sinkt aufseufzend rückwärts in die Heublumen. In den Beeten blühen blauer Borretsch, violette Artischocken, knallig rosa der Sonnenhut. Nur die Arnika montana tut uns allen noch ein bisschen leid. Das «Tiefland-Klima» von Roggwil, in der Nähe des Bodensees, ist nicht ihr Zuhause. Die leuchtend gelbe Blume gedeiht am besten in höheren Lagen und auf mageren Böden. Früher galt sie als nicht kultivierbar, doch nach vielen Jahren vergeblicher Mühen gelang es Freisinger Forschern, eine gesunde Zuchtform mit hohen Wirkstoffgehalten zu entwickeln. Die Bioforce, Herstellerin der A. Vogel-Produkte, gehört zu den wenigen, die frische Arnikablüten aus kontrolliert biologischem Anbau in grossen Mengen verarbeiten kann. So können auch in jede Tube des neuen A. Vogel Rheuma-Gels (nicht in D) 50 Gramm Frischpflanzen-Tinktur in 100 Gramm Gel eingearbeitet werden – eine höchst wirksame Dosierung, die schon viele Schmerzgeplagte zunächst verblüfft, dann mit höchster Erleichterung zur Kenntnis genommen haben.

Ausser Einreiben kann man aber auch noch viel mehr tun. Gabriela Schnückel weist uns auf wohltuende Heilanwendungen wie Moorbäder, Heublumen-Anwendungen und Kneipp'sche Güsse hin. Besonders das Wickeln ist eine Kunst (die man aber auch erlernen kann): kalte Wickel z. B. können je nach Nässegrad und Auflagedauer wärmeentziehend (gut bei Entzündungen) oder wärmestauend bis schweisstreibend wirken.

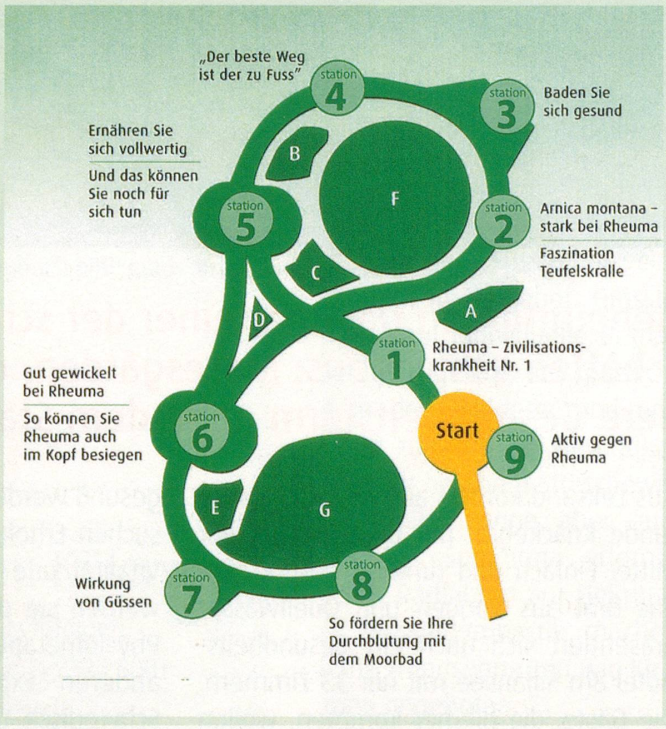
Die erfahrene Heilpraktikerin spricht auch die besondere Bedeutung der Psyche an. Studien haben belegt, dass zwischen Rheuma und seelischer Belastung

– wie auch umgekehrt – ein Zusammenhang besteht. Wer viel unter Schmerzen und Beeinträchtigungen der Beweglichkeit leidet, fühlt sich oft im wörtlichen Sinne «eingeschränkt» – also von Schranken umgeben, die ihn von seiner Umgebung, anderen Menschen, der vollen Teilnahme am Leben abschotten. Aber «eine der besten und wertvollsten Pflanzen mit reichen Heilwerten ... ist die Freude» wusste Alfred Vogel, und: «Freude ist der Wärme gleich.» Es ist wichtig, die Freude nicht zu verlieren, das Lachen nicht zu verlernen. Dazu können Freunde beitragen, Musik, Bücher, Hobbies, wohltuende Massagen oder auch eine kosmetische Behandlung und feine Düfte. «Sei nett zu deinem Körper, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen» sagt die Expertin augenzwinkernd.

«Viel Bewegung mit wenig Belastung» ist ein ganz wichtiges Thema des Gesundheitswegs. Demonstriert wird das beispielsweise mit Thera-Bändern, breiten, flachen, sehr leichten Gummibändern. Damit fällt ein wenig Gymnastik leicht, auch wenn man schon etwas steif geworden ist. Häufig wiederholte Bewegungen, die die Gelenke aber nicht belasten, sind «Gelenkhygiene», die nach Aussage von Sportmedizinern sogar Knorpel regenerieren kann. Daher sind sanft-sportliche Betätigungen in der freien Natur wie Wandern und Radfahren für Rheumatiker ideal, ganz besonders aber Schwimmen, Wassergymnastik und «Walking». Jeden Tag ein wenig Bewegung an der frischen Luft nannte Alfred Vogel «die tägliche Forderung: Sauerstoff tanken statt Benzin.» • CR

Einfach und wirkungsvoll: rheumatischen Händen tut das «Linsenwühlen» gut.

Der A. Vogel Gesundheitsweg «Aktiv gegen Rheuma» befindet sich auf dem Gelände der Firma Bioforce in Roggwil (TG), in der Nähe von Bodensee und St. Gallen.



Gruppen können sich für halbtägige Führungen anmelden oder an ausgeschriebenen Ganztageskursen teilnehmen. Auskünfte bei: Marlene Weber, Tel. (0041) (0)71 454 62 42.