Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 62 (2005)

Heft: 3: Auf dem Weg zur Gesundheit

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: 15.07.2025

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

Treff & Talk mitmachen • mitteilen • mitgestalten

Briefe an die Redaktion:
Gesundheits-Nachrichten
Postfach 63
CH 9053 Teufen

E-Mail:
c.rawer@verlag-avogel.ch

www.g-n.ch
Nachrichten, Aktionen, Abo-/Buchbestellungen, Sachregister 1995 – 2004

Leserforum

Diese regelmässige Rubrik der «Gesundheits-Nachrichten» beruht auf dem Prinzip «Leser helfen Lesern».
Wir veröffentlichen schriftliche Anfragen von Lesern, die bei einem Gesundheitsproblem um Hilfe bitten.
Andere Leserinnen und Leser, die ihre Meinung dazu äussern möchten oder über eigene Erfahrungen in der Behandlung verfügen, teilen ihr Wissen mit – eine solidarische und praktische Hilfe zur Selbsthilfe.
Hier ist einer für den anderen da, hilft weiter, gibt Tipps und vermittelt gesundes Wissen.

Briefe an das Leserforum:
Gesundheits-Nachrichten Leserforum
Postfach 43, CH 9053 Teufen
E-Mail: info@gesundheitsforum.ch

Gesundheitsforum

Bei Fragen rund um das Thema «Gesundheit und Naturheilkunde» oder Auskünften zu A. Vogel-Produkten berät Sie ein geschultes Expertenteam am Telefon. Dieser Service ist für Abonnenten der «A. Vogel Gesundheits-Nachrichten» gratis. Bitte nennen Sie bei einem Anruf ihre Kundennummer.
Nicht-Abonnenten wählen für Rat und Auskunft in der Schweiz die Nummer 0900 028 028. In den ersten 5 Minuten gebührenfrei, danach CHF 3.–/Min.

Anrufe an das Gesundheitsforum:
Tel. **071 335 66 00**
vom Ausland: **0041 71 335 66 00**
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag
8.00 bis 12.00 und 13.30 bis 17.00 Uhr

Leserforum-Galerie «Kinderbilder»

Brigitte Schult: Adelina und Larissa – ich glaub, mich laust der Affe!

Das Leserforum

Erfahrungsberichte

Magenschleimhautentzündung

Frau L. B. aus Burgthann klagte über eine schwer ausheilende Magenschleimhautentzündung. Aus dem Leserkreis kamen vielfältige Tipps. Frau M. M. A. aus Arbon kennt eine hilfreiche Teemischung : «2 TL Fenchelsamen, 2 TL Kümmel, 1 l Kaltansatz. Am nächsten Morgen drei Minuten kochen. In einen Krug geben, mit 1 TL Tausendgüldenkraut 10 Minuten ziehen lassen und abgiessen. Täglich schluckweise trinken.»

Frau T. L. aus Oberweningen empfiehlt, drei Wochen lang eine halbe Stunde vor dem Essen eine Tasse Malventee zu trinken, der am Abend vorher kalt angesetzt und am Morgen nur leicht angewärmt wird.

Frau A.G. aus Sachslen schlägt vor, auch die emotionale Seite zu betrachten. «Man sollte sich einmal die Frage stellen: Was liegt mir denn so auf dem Magen?»

Frau E. B. aus Uetendorf empfiehlt aus langjähriger Erfahrung, jeden Morgen Haferbrei zu frühstücken. Das A. Vogel-Gesundheitsforum ergänzt: Bei Magenproblemen können Schleimsuppen sehr nützlich sein, aber auch Bitterstoffe sowie gut gekaute Mandeln.

Herr D. J. aus Uster kennt Probleme mit einem Zuviel an Magensäure:

«Ich habe seit meinem 16. Lebensjahr immer wieder saures Aufstossen und Mundgeruch. Oft musste ich nachts aufstehen, weil es mich beim Liegen in der Speiseröhre brannte. Ich habe alles probiert: Verzicht auf Bier, unreife Bananen, backpulverhaltige Gebäcke, und, und ... Erst mit 50 habe ich angefangen, die eintönige Kantinenkost mit Sambal zu würzen. Bald merkte ich, dass jedesmal anschliessend die beschriebenen Symtome ausblieben. Ich wurde ein richtiger Chili-Liebhaber und habe mich sogar zu einer Wette mit einer Kollegin hinreissen lassen, wer von uns schärfer essen könne. Natürlich habe ich gewonnen – nämlich zweimal: Seither habe ich auch kein Sod-

oder Magenbrennen mehr! Chili sei Dank. Sambal = Balsam für den Magen!»

Anm. d. Red.: Das Capsaicin in den Chilis kann tatsächlich antibakteriell wirken und sogar einer Magenschleimhautentzündung vorbeugen. Aber: Wenn man bereits an einer Entzündung leidet, sollte man vorsichtig testen, ob man Peperoncini und scharfe Gewürze überhaupt verträgt.

Kopfschmerzen nach Unfall

Herr A.S. aus St. Moritz leidet seit einem Unfall unter ständigen Kopfschmerzen.
Frau P. V. aus Langendorf schreibt dazu: «Ich würde auf alle Fälle versuchen, mit einer Cranio-Sakral-Therapie eine Linderung herbeizuführen. Es könnte ja auch sein, dass die oberen Wirbel in Mitleidenschaft gezogen wurden. Und für so etwas ist die C-S-Therapie nach meinen eigenen Erfahrungen ideal.»
Frau T. L. aus Oberweningen rät zu einem Versuch mit Fussreflexzonenmassage als Ergänzung zur ärztlichen Behandlung. Das Gesundheitsforum schlägt vor, einen klassischen Homöopathen aufzusuchen. Auch Neuraltherapie oder Akupunktur können eine gute Basis für eine erfolgreiche Schmerzbehandlung sein.

Knoten am Handgelenk

Herr R. F. aus Kiesen suchte Ratschläge für die weitere Behandlung eines schmerzenden Ganglions.
Frau I. S. teilt per E-Mail mit: «Ich hatte das gleiche Problem und habe beste Erfahrungen mit dem so genannten ‹Murmeltieröl› gemacht (in jeder Apotheke zu erhalten). Dieses Öl wird nach Anwendungsvorschrift erwärmt in die Haut (in diesem Fall am Ganglion) eingerieben, so lange bzw. so oft, bis die Schmerzen weg sind bzw. das Ganglion verschwunden ist. Ich selbst habe seither (inzwischen bestimmt seit über 10 Jahren) keinerlei Beschwerden mehr.»
Das Gesundheitsforum rät auch dazu, die Kohl- bzw. Lehmumschläge beizubehalten und den Stoffwechsel durch Wechselarmbäder, leichte Bürstenmassagen und Einreibungen mit Symphosan und Johannisöl (erhältlich von A. Vogel) zu aktivieren.

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.

Prostata-Entzündung (Nachtrag GN 12/04)

Herr A. K. wandte sich wegen einer bakteriellen Prostatitis, die nicht auf Antibiotika ansprach, an die GN-Leser.
Herrn H. B. aus Feucht hat eine Neuraltherapie geholfen. «Die Einnahme von Antibiotika habe ich bei diesem hartnäckigen Problem längst aufgegeben. Wichtig ist aber auch, die Prostata warm zu halten – kein kaltes Sitzen, kein Zug.»
Herr W. M. aus Würselen rät dem «Leidensgenossen»: «In jedem Falle: Vorsicht vor Unterkühlung! Im Herbst und Winter jede Woche einmal Saunabaden, möglichst jeden zweiten Tag ein warmes Wannenbad. Auch ‹heisse› Einläufe mit Salzwasser wirken einmalig. Für viel Bewegung und regelmässigen Stuhlgang sorgen sowie auf eine ausgewogene, vitamin- und ballaststoffreiche Ernährung achten. Regelmässig Molkosan und Tee aus Weidenröschen trinken.»
Herr R. F. aus Baar empfiehlt das Weidenröschen als Epilobium-Tinktur (von Fa. Alpinamed). «Nach x Versuchen konnte ich damit einen durchschlagenden Erfolg erzielen. Ich wünsche einen ebensolchen und würde mich freuen, wenn man mir darüber berichtet.»

Die Mitarbeiter des Gesundheitsforums haben eine Bitte an die Leser, die Anfragen und Antworten an das Leserforum per E-Mail senden: Bitte geben Sie in Ihrer Mail ihre Adresse an! Die schriftlichen Antworten anderer Leser können Ihnen sonst nicht per Post weitergeleitet werden.

Leserforum-Galerie «Kinderbilder»

Charlotte und Hanno Wimmer: Gemeinsames Nuckeln sorgt für gute Laune!

Neue Anfragen

Ständiger Tränenfluss

Frau R. M. aus Gottmadingen schreibt: «Seit einem Jahr leide ich an Tränenfluss, nicht nur bei Kälte und Wind, sondern das ganze Jahr hindurch, was ungeheuer lästig und manchmal direkt peinlich ist. Der Besuch beim Augenarzt ergab, dass alles in Ordnung sei; ich bekam Tropfen – keine Wirkung. In der Folge wendete ich noch andere Tropfen an, auch Schüssler-Salze – nichts half. Ich wäre unendlich dankbar für einen guten Rat.»

Ein ähnliches Problem quält Frau K. B. aus Thun. «Seit vier Jahren – nach einer Grippeimpfung – habe ich immer tränende Augen. Da ich sowieso sehbehindert bin, macht mich das sehr unsicher. Ob jemand etwas dagegen weiss?»

Leistenbruch

Herr H. H. aus Schliengen fragt die Leser: «Wer kennt mögliche Behandlungen für einen Leistenbruch – ohne Operation?»

Arteriitis temporalis

Frau T. H. aus Heimenhausen leidet an einer Entzündung der Schläfenschlagader. «Der Hausarzt sagte mir, dass man diese Krankheit nur mit Cortison behandeln könne und müsse, sonst würde ich blind werden. Gibt es wirklich keine Alternativen zu Cortison oder wenigstens zusätzliche Heilmittel?»

Meige-Syndrom

Herr R. W. aus Bad Tölz schreibt: «Ich leide an einem Meige-Syndrom (einer Erkrankung mit vom Willen nicht beeinflussbaren, lang anhaltenden Muskelkontraktionen, Lidkrämpfen u. ä., d. Red.). Im Abstand von zwei Monaten bekam ich zweimal eine Botulinumtoxin Typ A-Injektion, wobei erst beim zweiten Mal eine leichte Besserung eingetreten ist. Auch ein anerkannter Heilpraktiker konnte nicht helfen. Ich wäre deshalb sehr daran interessiert, ob jemand aus Ihrer Leserschaft schon ein ähnliches Problem hatte.»

Bronchienverengung

Frau I. K. aus Siegen sucht pflanzliche oder homöopathische Mittel bei akuter Atemnot (Diagnose: an Asthma grenzende Bronchienverengung). «Die Nebenwirkungen der Chemiebomben sind beängstigend. Hat jemand Erfahrung in solchen Fällen?»

Das A.Vogel Gesundheitsforum

Wer kennt das nicht: der Wecker reisst uns morgens aus den schönsten Träumen. Am liebsten möchte man weiterschlafen, es ist kühl und regnerisch und hier im Bett so schön warm und wohlig. Mühevoll begeben wir uns doch ins Badezimmer und drehen die Dusche an. Unter der heissen Dusche lässt sich noch ein wenig weiter träumen.

Aber wach werden wir nicht. Vor kurzem rief mich eine Dame an und fragte nach Gesundheitstipps, weil sie ständig erkältet sei. Ihr habe ich doch den Rat gegeben, sich abzuhärten und damit das Immunsystem zu trainieren. Gerade jetzt, im frühen Frühjahr, muss sich der Körper mit Temperaturschwankungen und stark wechselnden Wetterbedingungen auseinandersetzen. Eigentlich wäre es also jetzt angebracht, meine warme Dusche langsam ein paar Grad kälter werden zu lassen, damit ich wach und frisch werde. Aber bei dem Gedanken schaudert es mich. Vielleicht doch lieber eine kalte Waschung – oder ist Trockenbürsten besser? Das ist mir alles viel zu kompliziert am Morgen. Man steht jeden Tag in dieser Situation, und es ist ziemlich schwierig, gegen den inneren Schweinehund anzukämpfen – und zu gewinnen.

Aber man sollte sich eben nicht zu viel auf einmal aufladen. Fangen sie mit kleinen Schritten an, Ihren Körper wieder ein wenig abzuhärten, ihm die Möglichkeit geben, sich wechselnden Bedingungen anzupassen, ihn zu fordern. Eine kalte Abwaschung nach der warmen Dusche ist ein erster Anfang. Auch Trockenbürsten, damit der Kreislauf wieder in Schwung kommt, ist ein leichter Einstieg in das Abhärtungstraining. Zu einem späteren Zeitpunkt können dann Kneippgüsse oder Wechselfussbäder am Abend folgen. Ein Guss kann auch helfen, damit sie gut schlafen können. Apropos Schlaf: daran sollten sie wirklich nicht sparen. Achten sie auch auf ausreichende Bewegung in der frischen Luft, und das bei jedem Wetter, ob es stürmt oder schneit. Sie können sich danach mit einem warmen Fussbad und einer Tasse Tee wieder aufwärmen.

Sollte sich doch einmal eine Erkältung einstellen, bieten sich Brustwickel oder ansteigende Bäder an. Gönnen Sie sich danach Ruhe: lesen Sie ein Buch oder, noch besser, schlafen Sie sich gesund. Belasten Sie ihren Körper nicht mit schwer verdaulichen Speisen, bevorzugen Sie Obst, Gemüsesuppen und Brühe, vor allem, wenn Sie viel schwitzen, und trinken Sie genügend Wasser oder Tee. Ein guter Tipp bei Erkältungen ist auch, Influaforce (nicht in D erhältlich) im Wechsel mit Echinaforce (in D: Echinacea-Tropfen) einzunehmen. Lernen Sie wieder, auf Ihren Körper zu hören, und trainieren Sie Ihr Immunsystem. Sie werden sehen, dass Sie viel widerstandsfähiger werden – und dies nicht nur körperlich.

Ich wünsche Ihnen beim Gedanken an kaltes Wasser keinen Schauer über dem Rücken, sondern dass Sie sich freuen, eine Möglichkeit gefunden zu haben, sich mit einfachen Mitteln zu stärken. Was für Sie geeignet ist, können Sie am besten erfahren, wenn Sie uns anrufen. Wir helfen Ihnen gerne dabei.

Gabriela Schnückel

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

Leserbriefe

«Dickes» Lob

Fit statt dick, GN 1/2005

Ich möchte Ihnen meine Anerkennung für die beiden Artikel «Fit statt dick» und über die «dicken Kinder» aussprechen. Sicher, vieles konnte man bereits in der Tagespresse oder auch im Internet lesen. Aber das ganze Pro und Contra in aller Kürze so ausgewogen und vernünftig zusammenzufassen – das haben bisher nur die «Gesundheits-Nachrichten» geschafft. Daran kann man sich orientieren. Mein Kompliment im übrigen auch zu Ihrer Bildauswahl. Attraktive Bilder, die aber zugleich originell und witzig sind – das gefällt mir an Ihrer Zeitschrift ganz besonders.

F. Weber (per E-Mail)

Vitamin E: nicht zuviel des Guten tun

GN 1/2005, Fakten & Tipps

Mit einiger Bestürzung las ich in der Januar-Ausgabe der Gesundheits-Nachrichten die Empfehlung, als Frau höchstens 12 mg Vitamin E pro Tag einzunehmen, u. U. als Gesunder sogar gar nicht. Mir ist die Einnahme hoher Dosen stets empfohlen worden (ich bin jetzt 70 Jahre alt). Auf Rückfrage ergab sich, dass dies eine einmalige Verordnung sein sollte – man müsse den Bedarf für ein Medikament stets alle paar Wochen neu austesten. Ich bin Ihnen sehr dankbar, dass Sie den Hinweis veröffentlicht haben. Diese Warnung war ja für Nichtmediziner bisher nirgendwo zu lesen.

E. Frinke (per E-Mail)

Impressum

A. Vogel Gesundheits-Nachrichten
Natürlich gesund leben
März 2005, 62. Jahrgang
Erscheint 11-mal im Jahr

Redaktionsadresse
Verlag A.Vogel AG,
Hätschen, Postfach 63
CH-9053 Teufen
Telefon 071 335 66 66,
v. Ausland: 0041 71 335 66 66
E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Internet
www.verlag-avogel.ch
www.g-n.ch

Herausgeberin
Denise Vogel

Chefredaktion
Dr. rer.nat. Claudia Rawer (CR)
c.rawer@verlag-avogel.ch

Stellvertretung:
Clemens Umbricht (CU)

Mitarbeiter dieser Ausgabe
Maria Habich, Heini Hofmann
Maren Südstern, Christine Weiner
Clemens Umbricht

Copyright
by Verlag A.Vogel AG

Satz, Lithos
Seelitho AG, Stachen

Fotos
Fotos-Direkt, naturganznah
Prisma
Izabelle Rozenbaum/PhotoAlto
Bioforce (B. Blum, A. Ryser,
G. Langer), T. Enz, F. Joss, W. Jost
A. Meinhardt, H. Schrempp
Medizinhistorisches Institut der
Universität Zürich
Dr. H. Staffelbach
Zentralbibliothek Zürich

Druck
Zollikofer AG, St. Gallen

Papier
Chlorfrei gebleicht

Jahresabonnement
Schweiz: CHF 33.–
EU: Euro 22.–
übriges Europa: CHF 38.–
Naher Osten, Nordafrika:
CHF 45.– / Euro 30.50
übrige Länder:
CHF 48.–/ Euro 32.50

Einzelheft
CHF 4.90 / Euro 3.15

Anzeigen
Cornelia Huber.
Telefon 071 335 66 70
c.huber@verlag-avogel.ch

Abonnements
Verlag A.Vogel AG
Hätschen, Postfach 63
CH-9053 Teufen
Telefon 071 335 66 55
Fax 071 335 66 88
für Deutschland und Österreich:
Telefon 0041 71 335 66 55
Fax 0041 71 335 66 88

Verlag A. Vogel Konstanz
Telefon 075 33 40 35

Abonnementszahlungen
Mit beilieg. Einzahlungsschein:

In der Schweiz:
Postscheckkonto Nr. 90-7440-5
Verlag A.Vogel AG, 9053 Teufen
CREDIT SUISSE St.Gallen
Konto-Nr. 539-420524-71
Verlag A. Vogel AG, 9053 Teufen

In Deutschland:
Postbank D-76127 Karlsruhe
Konto-Nr. 007 008 275 6
BLZ 66 010 075
IBAN DE40 6601 0075 0070 0827 56
Verlag A.Vogel AG
CH-9053 Teufen

In Österreich:
Raiffeisenbank A-6800 Feldkirch
Konto-Nr. 2.040.194
BLZ 37 422
Verlag A. Vogel AG
CH-9053 Teufen

Übriges Ausland:
Bankscheck, ausgestellt auf:
Verlag A.Vogel AG
CH-9053 Teufen