

Treff & Talk

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **62 (2005)**

Heft 7-8: **Verstopfung : muss das sein?**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



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-/Buch-
bestellungen,
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»

Giovanna Polatriacca: Schwimmen hält auch Babys kühl und fit – aber nur mit dem richtigen Sonnenschutz!



Das Leserforum

Erfahrungsberichte

Niedriger Blutdruck

Frau M. Z. aus Bünzen macht ihr niedriger Blutdruck zu schaffen, der zu Antriebsschwäche und Schwindelanfällen führt.

Frau B. S. schreibt per E-Mail: «Mir hat eine alte Kneippienerin empfohlen, starken schwarzen Kaffee ohne Milch oder Rahm zu trinken.»

Herr P. H. aus Krattigen empfiehlt hoch dosiertes Vitamin C sowie die Urtinktur Glycyrrhiza glabra (Süßholz), zwei Mal 30 Tropfen pro Tag.

Tinnitus

Frau M. S. aus Zürich leidet seit einigen Jahren an einem quälenden Tinnitus.

Herr W. G. aus Hunzenschwil hatte sich schon fast damit abgefunden, dass gegen die Ohrgeräusche nichts zu machen sei, als er Hilfe beim Chiropraktiker fand. «Es kann nämlich auch an der

Halswirbelsäule liegen. Zuerst machte er Röntgenaufnahmen, dann ging's los mit der Behandlung. Etwa nach zwei Monaten waren die Beschwerden weg.»

Frau M. M. erwähnt in ihrer E-Mail, dass ihr ein Buch sehr geholfen habe: ««Tinnitus-Hilfe» von Bernhard Kellerhals und Regula Zogg aus dem Karger Verlag. Ausserdem kann ich sehr empfehlen, das australische Musikinstrument Didgeridoo zu hören oder, besser noch, selbst zu spielen.»

Herr P. H. aus Krattigen gibt auch zum Thema Tinnitus eine Empfehlung für ein pflanzliches Mittel ab: «Urtinktur Cimicifuga und/oder Vinca minor, zwei Mal 30 Tropfen am Tag.»

Schnellender Finger

Frau E. H. aus Schömburg fragte die Leser wegen eines so genannten schnellenden Fingers um Rat.

Frau A. G. aus Grabs schreibt dazu: «Ich hatte vor etwa zwei Jahren schnellende Daumen an beiden Händen. Die habe ich morgens mit kaltem Seifenwasser fest und tüchtig massiert, und welch Wunder, mehr als zwei Mal musste ich das gar nicht machen. Die Daumen waren wieder normal und sind auch so geblieben.»

Helicobacter pylori (Nachtrag zu GN 4/05)

Herr R. S. aus Bern wollte gerne wissen, was man – nach einer erfolglosen Kur mit Antibiotika – gegen seine Magenerkrankung tun kann.

Frau H. K. teilt mit: «Ich hatte mit diesem Bakterium ein Jahr lang zu kämpfen. Zwei Kuren mit Antibiotika brachten ebenfalls keine Hilfe. Dann schlug mein Arzt vor, ein Wismutpräparat anzuwenden, wie man das früher getan hat. Das führte schliesslich zum Erfolg, und ich bin sehr dankbar. Eine Magenspiegelung erbrachte den Beweis, dass das Bakterium ausgeräumt ist.»

Auch Herr K. M., Heilpraktiker aus Duisburg, empfiehlt Wismut, nämlich in Form des homöopathischen Komplexmittels Bismutum (z. B. von der Firma Kattwiga). «Dreimal täglich zwei Tabletten, zwei Monate lang. Dann dürfte das Problem behoben sein.»

Frau M. U. aus Zürich hat gute Erfahrungen mit einem weiteren Wismutpräparat gemacht, nämlich mit «Angass» der Fa. Medice (Wirkstoff: basisches Wismutnitrat). «Mir haben eine grosse und eine kleine Packung dieses Medikaments geholfen, das Übel zu beheben.»

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.

Inkontinenz

Zur Anfrage wegen Harnverlustes sind bis Redaktionsschluss keine Erfahrungsberichte eingetroffen.

Neue Anfragen

Zehenfehlstellung Hallux valgus

Frau M. I. sucht nach Behandlungsmöglichkeiten für ihren grossen Zeh. «In meiner 25-jährigen Kollektion der «Gesundheitsnachrichten» fand ich den Rat, den Zeh morgens und abends mit Zitronensaft einzureiben, was ich seit heute angefangen habe. Aus der Juli-Nummer 2001 erfuhr ich noch, dass die Beschwerden nach einer Operation am besten nachliessen. Aber vielleicht kennt jemand ein gutes Hausmittel, das die Operation verhindern oder zumindest hinausschieben könnte?»

Tracheobronchiales Kollapssyndrom

Frau B. F. aus Wernigerode schreibt uns: «Ich habe ein grosses Problem, weil meine Krankheit selten auftritt. Bei einer Operation wurden Luftröhre und Hauptbronchien verstärkt. Jetzt helfen mir Hustenmedikamente und Inhalationen bei einer akuten Bronchitis. Danach aber spreche ich vom «Kollapshusten»: die Bronchien sind frei, trotzdem hört der Husten oft monatelang nicht auf. Asthma-Medikamente erweisen sich als wenig wirksam. Ich wäre für jeden Tipp dankbar, wie ich diesen Husten stillen kann.»

Natürlicher Insektenschutz

Frau A. N. aus Niederlinsbach fragt die Leser nach Insektenschutz für Mensch und Tier. «Unser Sohn reitet viel durch die Wälder und möchte ein wirksames Mittel für das Pferd. Bisher angewandte Sprays boten zu wenig Schutz. Wer kennt



Leserforum-Galerie «Kinderbilder»

Monica Hadorn: Nik ist so stolz auf die neue Sonnenbrille und den schicken Hut!

eine natürliche Methode und kann einen guten Tipp vermitteln?»

Entzündung der Achillessehne

Frau L. M aus Aschaffenburg hat bereits viele erfolglose Behandlungen ihrer Achillessehnenentzündung hinter sich. «Ich habe drei Orthopäden konsultiert und bin nur mit Schmerzmitteln (Voltaren) behandelt worden. Lymphdrüsen-therapie, Fussreflexzonen-Massage, Behandlung mit Vitamin C und E, Braunhirse und Erdmandeln haben keinen nennenswerten Effekt gehabt. Der Physiotherapeut hat durch die Triggertherapie (18 Anwendungen) eine Linderung erreicht, aber leider nicht auf Dauer. Meine ganze Hoffnung setzte ich nun auf das Leserforum.»

Leserbriefe

Schnelle Wirkung bei Paradontitis
GN 04/05, Gute Zähne, schlechte Zähne

Gerade als das Aprilheft herauskam, hatte ich mit einer Parodontitis zu kämpfen. Alles rund um einen Backenzahn berührungsempfindlich, das Zahnfleisch tat weh. Ich ging notfallmässig zum Zahnarzt, es wurde danach kaum besser. Dann las ich ihren Artikel und besorgte mir Echinacea-Tropfen und Roskastanien-Urtinktur. Mit Echinacea habe ich die entzündeten Stellen betupft und den Mund immer mit Roskastanientinktur gespült. Nach ein paar Tagen war die Entzündung weg, und jetzt bin ich völlig schmerzfrei. Noch nie hat etwas so schnell und nachhaltig gewirkt!

Judith Herbeck, Männedorf

Sommerrätsel

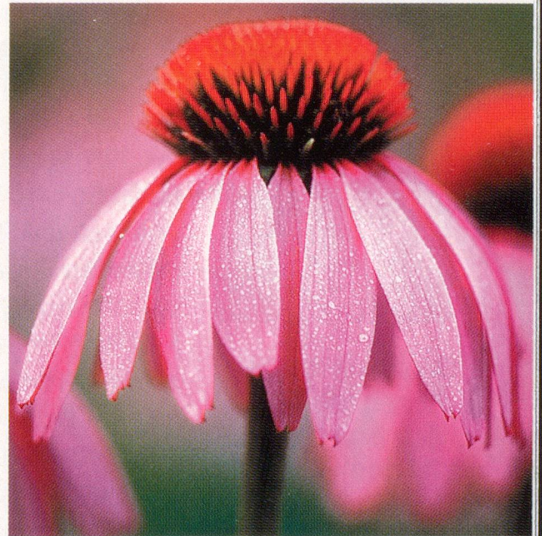
Rätseln Sie weiter mit beim spannenden Sommerrätsel (1. Teil: im Juni, 2. Teil: diese Ausgabe). Schreiben Sie die **gesamte Lösung auf die Karte am Heftende dieser Ausgabe** und senden Sie sie uns!

Zu gewinnen sind über fünfzig tolle Preise: vom Wellness-Wochende im Gesundheitszentrum Rickatschwende und schönen Schals mit Echinacea-Muster und Bijoux-Bordüre über hochwertige Bio-weine der Weinhandlung am Küferweg bis zu Naturkosmetik von Dr. Hauschka, A. Vogel Müesli und A. Vogel Audio-CDs.

Suchen Sie Ihr Bild!

Am 2. und 3. Juli findet in Roggwil die grosse Jubiläumsfeier «50 Jahre Echinacea» statt. Auf diesem Fest werden auch Schnapsschüsse der Besucher gemacht. Diese Fotos finden Sie auf der neuen Homepage im Internet unter www.avogel.ch.

Erkennen Sie sich selbst wieder? Dann melden Sie sich per E-Mail bei Clemens Umbricht: c.umbricht@verlag-avogel.ch. Eine kleine Überraschung wartet auf Sie!



A. Vogel-Kräuter-Gemüse-Meersalz	Halbton portug. Stadt	10	prüfende Besichtigung	Schwimmvögel	betagt werden Spielkarte	1. Frau Jakobs Alpental im Kt. GR	Ehe-symbol	Aufgussgetränk
Heldengedichte			antike Schiffe					1
Baum des Jahres 2005	8		Viereck					weibl. Vorname
Zch. f. Brom		ital: Land				Abk. f. Gnade	Berg-Wohlverleih	
Schlangen		Abk. f. Teilnehmer						
				9	US-Präsident † '04			5
A. Vogel-Milchserum-Konzentrat						frz: Sinn	Zch. f. Radon Paradiesgarten	
frz: Bogen	Abk. f. e. Bibelteil		Fürwort		ital. Stadt			
	Abk. f. courant		wüst, leer		frz: Eisen		4	
		Geliebte des Zeus		früh. türk. Anrede				Abk. CH-Kanton
		Abk. f. Samstag						
				3		Abk. f. Elektrokardiogramm		
Frieden stiften	wertloses Zeug			Rüstkammer				6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Das A.Vogel Gesundheitsforum



In dieser Rubrik begegnen Sie den Experten am Telefon des Gesundheitsforums – dieses Mal der Apothekerin Ingrid Langer.

Es war das letzte Klingeln des Gesundheitstelefon an einem Freitag Nachmittag kurz vor dem Wochenende. Ein Herr rief aus seinem Ferienquartier in den Bergen an. Er litt an Beschwerden, die viele von uns kennen: Schweres Atmen, Beklemmungsgefühl, verbunden mit aufkommender Angst.

Jetzt war Handeln angesagt. Mir war ein kurzes, intensives und gezieltes Abfragen der Beschwerden ganz wichtig, um eine Notfallsituation erkennen oder ausschliessen zu können.

Der Anrufer war kurz vor seinen Ferien in einer grossen Gesundheitsvorsorge-Untersuchung gewesen. Sein Herz, und dem galt meine Sorge, war vom Arzt für gesund befunden worden.

Was haben Wanderer nun eventuell in der Rucksack-Apotheke, was ihnen in einer solchen Situation helfen könnte? Meist nicht allzu viel. Viele haben neben Verbandmaterial Notfalltropfen und Traubenzucker bei sich. In diesem Falle aber hatte, was für ein Glück, die Begleiterin unseres Ratsuchenden unsere Weissdorntropfen, «Crataegisan» von A. Vogel bei sich.

So empfahl ich dem Herrn, 30 bis 40 Weissdorntropfen entweder mit ein wenig Quellwasser verdünnt oder auch unverdünnt einzunehmen. Die Tropfen sollte er eine Weile im Mund behalten, um so über die Mundschleimhaut eine schnellere Resorption zu erreichen.

Zusätzlich schlug ich vor, eine Handvoll der Tropfen auf dem Brustkorb zu verteilen, einer Herzsalbe gleich. Gezielt sollte er versuchen, mit einem zischenden Laut auszuatmen, um sich so von dem entstandenen Luftüberschuss in der Lunge

zu befreien und ruhig wieder einzuatmen, um sich zu entspannen.

Der Herr versprach, den Notarzt aufzusuchen, falls sich keine Besserung einstellen würde. Zur Sicherheit tauschten wir unsere Handy-Nummern aus. Ich wollte mich vergewissern, wie es unserem Patienten ging.

Kaum war ich zu Hause, klingelte mein Telefon: Dem Wanderer ging es besser. Die Weissdorntropfen hatten seine Beschwerden behoben. Auch wenn er ein gesundes Herz hatte, waren sie durch eine schwierige Föhnwetterlage, die Klimaveränderung und die Höhenwanderung ausgelöst worden.

Weissdorn hat die Eigenschaft, die Herzkranzgefässe weiter zu stellen, so dass der Herzmuskel besser durchblutet werden kann. Durch die verbesserte Herzarbeit wird zugleich ein schwankender Blutdruck reguliert.

Nach seinen Ferien liess sich unser Wanderer zur Sicherheit noch einmal von seinem Arzt kontrollieren, mit dem wunderbaren Ergebnis «Ende gut – alles gut».

Ich wünsche Ihnen, liebe Leserin, und Ihnen, lieber Leser, eine immer gute Gesundheit!

• Ingrid Langer

Kräuterwelt und lustvolle Wellnessküche



Kochkurse der besonderen Art: Erleben Sie die geheimnisvolle Welt der Kräuter im A.Vogel AktivClub in Teufen. Lernen Sie namhafte Schweizer Küchenchefs persönlich kennen und kochen Sie gemeinsam mit ihnen verführerisch-köstliche Wellnessrezepte.

Auskunft und Anmeldung bei:

Remo Vetter

Tel. (0041)

(0)71 335 66 11

E-Mail:

r.vetter@avogel-aktivclub.ch

Auf dem Sinnesparcours erleben Sie die Kräuter durch Tasten, Sehen, Riechen und Schmecken. Sie erfahren alles über ihre kulinarischen und heilenden Eigenschaften. Der Erlebnispfad informiert über biologische Anbauweise, Remo Vetter verrät Ihnen seine besten Tipps beim Gärtnern. Der Poesieweg entführt Sie in die Welt der Ruhe, Gelassenheit und Schönheit mit und durch Kräuter und Heilpflanzen.

Kurs 1 mit Vreni Giger, Köchin des Jahres 2003 und 17 «Gault & Millau»-Punkte, Frances und Remo Vetter:
Sonntag, 21. August 2005, 9 Uhr 30 bis ca. 20 Uhr im A. Vogel Gesundheitszen-

trum Teufen und im Restaurant Jägerhof St. Gallen.

Kurs 2 mit August Minikus (16 «Gault & Millau»-Punkte), F. und R. Vetter:

Montag, 29. August 2005, 9 Uhr 30 bis ca. 20 Uhr im A. Vogel Gesundheitszentrum Teufen und in Arbon.

Kurs 3 mit Bernhard Bühlmann (17 «Gault & Millau»-Punkte), Frances und Remo Vetter:

Samstag, 3. September 2005, 13 Uhr bis ca. 20 Uhr im Restaurant Bacchus in der Pinte in Dättwil.

Preis pro Person jeweils 220 CHF inklusive leichtem Lunch und Abendessen in den Restaurants.

Teilnehmerzahl: maximal 12 Personen.

Informationen über diese und weitere Kurse finden Sie auch im Internet auf der neuen Homepage:
www.avogel.ch

Impressum

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

Redaktionsadresse

Verlag A.Vogel AG,
Hätschen, Postfach 63
CH-9053 Teufen
Telefon [0041] [0]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
Sabine Joss
Christine Weiner
Adrian Zeller

Copyright

by Verlag A.Vogel AG

Satz, Lithos

Seelitho AG, Stachen

Fotos

Adpic Bildagentur
Fotoagentur Baumann
NaturGanzNah, Stockfood
Bioforce [B. Blum, A. Ryser,
G. Langer], T. Enz
W. Jost, Dr. R. Spohn
M. Strgulec, H. Suter

Zeichnungen

R. Wyss

Druck

Zollikofer AG, St. Gallen

Papier

Chlorfrei gebleicht

Jahresabonnement

Schweiz: Fr. 33.80 inkl. MwSt.–
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 beiliegender Einzahlungsschein:

In der Schweiz:

Postcheckkonto 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