

# Treff & Talk

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 9: **Heilpflanzen bei PMS**

PDF erstellt am: **17.07.2024**

## **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](mailto: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:

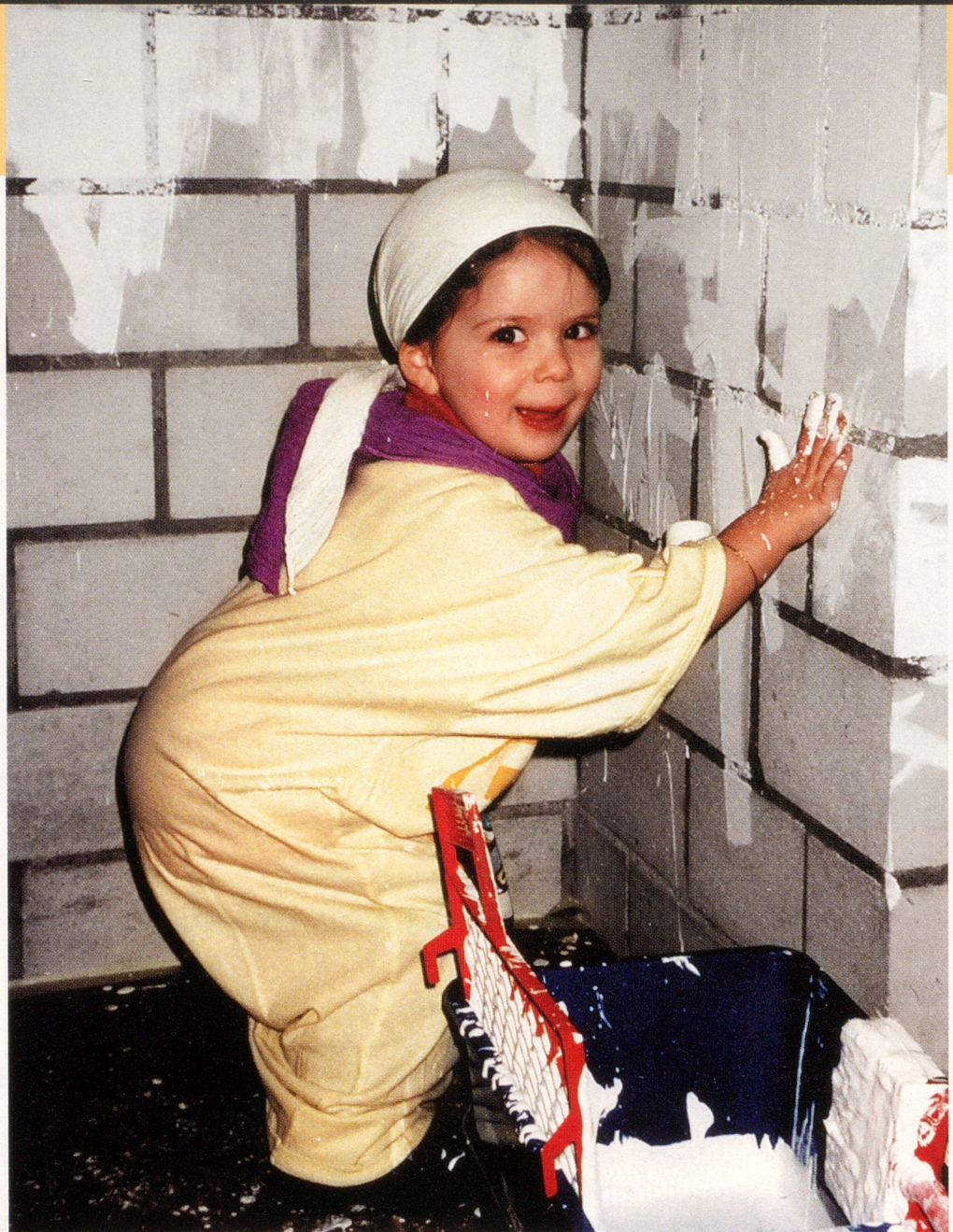
Tel. **071 335 66 00**

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»

Vreni Röcker: Isabelle malt so gerne! Diesmal hat sie sogar Papas Erlaubnis.

## Das Leserforum

### Erfahrungsberichte

#### **Niedriger Blutdruck** (Nachtrag zu GN 5/05)

Frau M. Z. aus Bünzen leidet unter niedrigem Blutdruck. Dr. med. H. C. aus Emsdetten teilt hierzu mehrere Ratschläge mit. «Nach dem Aufstehen die Füße mit einem Rosmarinöl einreiben, dazu öfters die Sohlen mit einem so genannten Weihs-Roller rollen (Fa. Weihs in DE-

89233 Burlafingen). Morgens und mittags je zwei Tabletten Kalium phosphoricum comp. (Fa. Weleda). Bei Hypotonie aber auch das Blutbild beachten, mitunter liegen Anämien vor!»

#### **Inkontinenz (Nachtrag zu GN 5/05)**

Frau M. S. aus O. fragte nach Tipps gegen Harnverlust.



Frau H. aus Deutschland gab den Rat, sich an die Frauenklinik in Frauenfeld zu wenden. Diese hat ein spezielles Zentrum für Blasenbeschwerden (Frauenklinik Frauenfeld, Spital Thurgau AG, CH-8501 Frauenfeld) und sei sehr gut.

Frau D. E. aus Zweisimmen hat Beckenbodentraining – vom Arzt verschrieben – geholfen. «Jedes Mal drei einfache Übungen – das besserte die Sache sofort. Ich muss aber täglich ein wenig üben, sonst warnt mich die Blase!»

### **Tinnitus (Nachtrag zu GN 5/05)**

Frau M. S. suchte den Rat unserer Leser, da sie seit einigen Jahren an Ohrgeräuschen leidet.

Dr. med. H. C. aus Emsdetten schreibt dazu: «Immer wieder bewährt hat sich der Ginkgo Komplex der Fa. Ceres. Er besteht aus 600 mg Ginkgo Urtinktur und 400 mg Dryopteris herba D30. Diese Kombination ist ein spezifisches Mittel gegen Durchblutungs- und Funktionsstörungen des Innenohres. Dosierung: drei Mal täglich 5 Tropfen.»

### **Chronische Rückenprobleme**

Herr R. M. aus Dulliken plagt sich mit ständigen Rückenproblemen.

Frau S. S. aus Grenchen empfiehlt eine Therapie nach der Methode Dorn. Zusätzlich verweist sie auf die Behandlungsmethoden von Dr. W. Packi (siehe auch diese GN-Ausgabe).

Herr K. B. aus Salez hat viele Therapien ohne Erfolg hinter sich. «Aber mit Zilgri (www.zilgri.com) und heute mit

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.

Humankomplexologie (www.humankomplexologie.de) bin ich ohne Medikamente schmerzfrei geworden. Zwei wunderschöne Methoden, die Hilfe zur Selbsthilfe bieten.»

Herr U. D. aus Wiesbaden schlägt vor, sich an einen erfahrenen Neurochirurgen zu wenden. Ein ihm bekannter Arzt in Bad Homburg führt in solchen Fällen sehr sorgfältig vorbereitete Operationen durch.

Herr L. S. aus Biel empfiehlt eine Korrektur des obersten Halswirbels «nach der neuen Methode von R.-C. Schümperli bei einem von ihm ausgebildeten Therapeuten – eine sehr sanfte Methode. Achtung: nicht zu verwechseln mit Atlaslogie!»

### **Granulome an den Ohrläppchen**

Frau E. K. aus Samstagern fragte nach, was man gegen die keloiden Granulome an den Ohrringlöchern ihrer 14-jährigen Tochter tun könne.

Herr Dr. med. M. D. aus Coburg rät hier zum Einsatz folgender homöopatischer Mittel: «Acidum phosphoricum, Crocus und das Organpräparat Pleura (erhältlich von Staufen-Pharma): eine Woche lang 3 Mal 5 Kügelchen nüchtern 15 bis 30 Minuten vor den Mahlzeiten einnehmen. Ab der zweiten Woche 3 Mal 5 Kügelchen jeden siebten Tag.»

## **Neue Anfragen**

### **Wiederkehrende Heiserkeit**

Bei Herrn G. H. aus Friedrichshafen tritt immer wieder Heiserkeit mit erhöhter Stimmlage und reduzierter Stimmstärke auf: «... ohne dass ich erkältet bin oder zu wenig trinke. Umfangreiche fachärztliche Untersuchungen einschliesslich Röntgen und CT des Verlaufes des Nervus recurrens zwecks Tumorkontrolle brachten keine Klärung. Wer kann helfen?»



### Leserforum-Galerie «Kinderbilder»

Bruni Döbler: Riesen-  
durst! Enkel Yannis  
löscht ihn gesund mit  
Brunnenwasser.



#### Hühneraugen an den Ballen

Frau G. H. aus Dorum fragt die Leser nach Erfahrungen mit der Behandlung von Hühneraugen. «Sie sind unter den Füßen, an den Ballen. Bis jetzt hat nichts geholfen. Ich wäre sehr dankbar für gute Hinweise.»

#### Beinkrämpfe beim Liegen

Frau K. M. aus Vidon leidet seit längerer Zeit an heftigen Beinkrämpfen, wenn sie im Bett liegt. «Tagsüber ist alles gut. Schon vieles habe ich erfolglos ausprobiert, darum bitte ich bei Mitleserinnen und -lesern um Rat.»

#### Fieberkrämpfe beim Kleinkind

Frau H. M. aus Quilpue (Chile) schreibt an das Leserforum: «Meine eineinhalbjährige Tochter leidet an Fieberkrämpfen. Es passiert nicht erst bei sehr hohem Fieber, sondern wenn die Temperatur plötzlich ansteigt. Manchmal hat sie schon einen Krampf, bevor ich überhaupt merke, dass sie Fieber hat. Sie hat ein Antikrämpfmittel verschrieben bekommen, welches

aber keine Wirkung zeigt. Das Elektroencephalogramm ist normal. Keine Epilepsie vorhanden. Ich weiss zwar, dass diese Krämpfe sich auswachsen und keine bleibenden Schäden hinterlassen, jedoch belasten sie mich psychisch enorm. Wer weiss einen Rat?»

#### Hauterkrankungen

Frau T. Ö. aus Ditzingen wundert sich darüber, dass bei ihr mit 77 Jahren plötzlich Hautkrankheiten auftreten. «Seit einigen Wochen habe ich eine starke Schuppenflechte am Kopf und am rechten Unterarm – laut Hautarzt – eine Stelle mit Neurodermitis.

Der Arzt meinte, das sei vererbt. Aber weder Eltern noch Grosseltern hatten bis zu ihrem Tod eine dieser Krankheiten. Auch ich hatte bisher nie darunter zu leiden. Der Hautarzt verschrieb mir eine cortisonhaltige Salbe und ein Shampoo mit einer Steinkohleteer-Lösung. Ich bitte Sie nun aber ganz herzlich um Hinweise, welche Naturheilmittel mir eventuell helfen könnten.»





## Unkraut für die Leserforum-Galerie

Fast ein Jahr lang haben wir nun über drollige, urkomische oder einfach nur niedliche Kinderbilder geschmunzelt und gelacht. Für Ihre Beiträge, liebe Leserinnen und Leser, herzlichen Dank!

Für das nächste Jahr suchen wir nun Ihre schönsten Bilder von oft weniger geliebten Pflanzen.

Dem Bauern sind sie ein Dorn im Auge, dem Gärtner ungeliebte Konkurrenten für Blumen und Gemüse, für viele etwas, an dem man achtlos vorübergeht. Aber was wir so unfreundlich als «Un-Kraut» bezeichnen, hat oft seinen ganz eigenen Reiz.

Unter dem Motto «Verborgene Schönheiten» bitten wir Sie also, uns attraktive und stimmungsvolle Bilder von Giersch, Klatschmohn, Kornrade, Ackerwinde, Vogelmiere, Kornblume, Disteln und Co. – möglichst Querformate! – zu schicken.

Bitte versehen Sie jedes einzelne Bild oder Dia mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse. (Vorsicht: Filzstift auf Fotopapier schmiert und verdirbt das darunterliegende Bild.) Wenn Sie einen an Sie selbst adressierten Umschlag beifügen, bekommen Sie Ihre Aufnahmen nach der Auswertung zurück.

Für die 22 ausgewählten Beiträge zur

Leserforum-Galerie 2006 erhalten die Gewinner ein Anerkennungshonorar von 80 Franken bzw. 50 Euro.

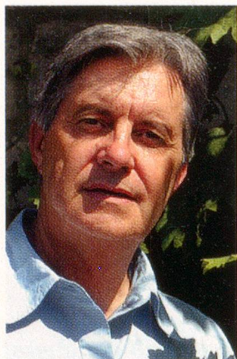


Wir freuen uns schon jetzt auf ein gutes Unkrautjahr. Als kleines Dankeschön für Ihre Mühe verlosen wir unter allen Einsendern 25 attraktive Pflanzen-Kalender 2006.

Bitte senden Sie  
Ihre Bilder  
bis zum  
31. 10. 2005  
an diese Adresse:  
**Verlag A. Vogel**  
**Leserforum-Galerie**  
**Postfach 63**  
**CH-9053 Teufen**



## Das A.Vogel Gesundheitsforum



In dieser Rubrik begegnen Sie den Expertinnen und Experten am Telefon des Gesundheitsforums – dieses Mal Lukas Herzig.

Ein junger Sportler, begeisterter Surfer, hatte regelmässig im beginnenden Herbst mit einer Blasenentzündung (Cystitis) zu kämpfen und war beim Urologen sozusagen als «Dauerpatient» registriert. In den meisten Fällen sind für eine solche Erkrankung Bakterien verantwortlich, die durch die Harnröhre in die Blase aufsteigen. In der Folge entzündet sich die Schleimhaut der Blase.

Die kältere Wassertemperatur kann natürlich einen engagierten Surfer nicht davon abhalten, seinen geliebten Sport auszuüben, doch das Risiko einer weiteren Blasenentzündung steigt jedes Mal mit der kühleren Jahreszeit. Der Arzt gab ihm regelmässig ein Antibiotikum, das durchaus gegen die Entzündung wirksam war.

Durch seine Eltern lernte er aber die «Gesundheits-Nachrichten» kennen und wandte sich ans Gesundheitsforum mit der Frage: «Kann ich denn nicht auch vorbeugend etwas tun, damit es nicht jedes Jahr wieder zu einer Blasenentzündung kommt?»

Mein Rat: Rechtzeitig, also ab August oder September, 3 Mal täglich 10 Tropfen Echinaforce und 10 Tropfen Nephrosolid\* in reichlich Wasser oder Nierentee vor den Mahlzeiten einnehmen. So viel Wasser oder Tee wie möglich zu trinken, ist eine der wichtigsten Massnahmen bei einer Blasenentzündung. Gute Pflanzen, Früchte und Kräuter für einen Nierentee sind Birkenblätter, Zinnkraut, Fenchel Früchte, Hauhechelwurzel, Javateelblätter, Goldrutenkraut und Bärentraubenblätter.

Der junge Mann hatte vor drei Jahren angerufen. Kürzlich meldete er sich wieder: «Nie mehr wieder hatte ich Probleme mit einer Blasenentzündung!» Die Freude am Surfen sei noch intensiver, und er bedankte sich für die, wie er sagte, ausgezeichneten Naturheilmittel. Jederzeit können Sie sich von unserem Team beraten lassen. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

• Lukas Herzig

\* in D: A. Vogel Goldrutentropfen

## Gesundheits-Erlebnistag im September

Wieder ein Gesundheits-Erlebnistag «Aktiv gegen Rheuma» in Roggwil: dieses Mal am Mittwoch, 21. September 2005. Marlene Weber und ihr Team zeigen Ihnen eine Fülle von natürlichen Massnahmen gegen Rheuma. Gesunde Ernährung und natürliche Heil- und Vorsorge-Massnahmen stehen im Zentrum. Der Erlebnistag beginnt mit einem «A.Vogel Frühstück». Neben einem Referat von Frau Dr. Caroline Segert über die

verschiedenen Facetten von Rheuma erleben Sie den A. Vogel Gesundheitsweg, einen Betriebsrundgang, die Tinkturenherstellung und eine Produkte-Degustation.

Kursdauer: 9.40 bis 17 Uhr.

Kosten: CHF 95.00 (inkl. Frühstück, Mittagessen und Gutschein über CHF 5.00, der bei einem Einkauf im A. Vogel-Shop eingelöst werden kann).

Anmeldung und  
Auskünfte:  
Bioforce AG  
Marlene Weber  
Postfach 76  
CH-9325 Roggwil  
Tel. (0041) (0) 71  
454 62 42



# Gartenfreuden in Teufen

**A.Vogel** AktivClub

Im Juni trafen sich GN-Leserinnen und -Leser und Mitglieder des A. Vogel Aktiv-Clubs bei zwei Tageskursen «Learning by doing». Auf meinem Rundgang durch den A. Vogel Schaugarten erzähle ich meinen Gästen von Heilpflanzen und Kü-



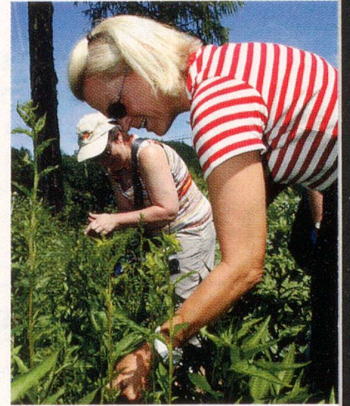
chenkräutern, von Hügelbeeten und der Kraft der Natur (Bild oben).

«Das Leben mit, in und von der Natur kann nicht besser zusammengefasst werden. Es war für mich einmalig, dabei sein zu dürfen», so ein Teilnehmer. Mit

am wichtigsten war das «Selbermachen»: gut gelaunt und mit Begeisterung pflückten und zerkleinerten die Gäste Kräuter, hantierten mit dem Mörser und filtrierten schliesslich ihre eigene Tinktur (Bilder rechts).

Zum Abschluss bekamen sie noch eine kleine Einführung ins «Nordic Walking» durch Trainerin Claudia Lattmann. Obwohl das schon recht flott ging, gilt: «Die Langsamkeit, fern ab von allem Stress, ist das Grösste hier in Teufen.» Eine Teilnehmerin fasst den Tag so zusammen: «All meine Sinne wurden angeregt, bei dieser sehr eindrücklichen Umgebung, der Tinkturherstellung, dem Sinnesparcours und den faszinierenden Ausführungen rund um die Natur» und eine zweite fügt hinzu: «Ein Seminartag in Teufen ist jedes Jahr eine wundervolle Entspannung für mich. Diese Tage möchte ich nicht missen.»

• Remo Vetter



## Impressum

**A. Vogel Gesundheits-Nachrichten**  
Natürlich gesund leben  
September 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**  
Olga Chudovska  
Maria Habich  
Petra Horat Gutmann  
Christine Weiner

**Copyright**  
by Verlag A.Vogel AG

**Satz, Lithos**  
Seelitho AG, Stachen

**Fotos**  
Adpic, Bokelberg  
Bildagentur Baumann  
Corbis, Getty Images, Prisma  
Isabelle Rozenbaum/PhotoAlto  
Archiv Rogner Bad Blumau  
Bioforce (B. Blum, A. Ryser,  
G. Langer), T. Enz, W. Jost,  
Prof. W. Larcher, Dr. R. Spohn  
H. Suter

**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 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