Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 64 (2007)

Heft: 7-8: Hallo, hier spricht Ihr Körper!

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: 13.07.2025

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

Treff & Talk

Mitmachen • mitteilen • mitgestalten:

Das A.Vogel Gesundheitsforum • Das Leserforum mit seiner Fotogalerie • A. Vogel AktivClub • Leserbriefe • Infos extra

Das A.Vogel Gesundheitsforum

Trinken – aber richtig!

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

«Diese Hitze bringt mich um. Schwitzen Tag und Nacht – ich habe das Gefühl, überhaupt nicht fit zu sein. Mir ist oft schwindelig, und ich bin müde. Mache ich was falsch? Ich trinke genug, hänge immer am Hahnen, daran kann es doch nicht liegen?» So fragte mich Frau S.

Schwitzen ist unsere «körpereigene Klimaanlage»: Die Verdunstung von Wasser hält unseren Körper auf 37 °C. Das ist für unsere Stoffwechselvorgänge lebenswichtig. Insbesondere bei körperlicher Aktivität oder bei Aussentemperaturen von über 29 °C wird das körpereigene Kühlsystem aktiviert. Und gerade dann gilt: Viel trinken, damit immer ausreichend Wasser für die Verdunstung bereit ist.

Die mit dem Schweiss verloren gegangenen Elektrolyte, vor allem Natrium, Chlorid, Kalium und Magnesium, müssen aber auch ersetzt werden. Geschieht dies nicht ausreichend, kann es zu Schwindelgefühl, Durchblutungsstörungen, Erbrechen und Muskelkrämpfen kommen, da bei einem Wasserverlust die Versorgung der Muskelzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen eingeschränkt ist.

Gut geeignet dazu ist eine Apfelsaftschorle. Sie erfrischt und liefert ausreichend Kalium. Das Mineralwasser sollte einen hohen Gehalt an Mineralstoffen wie Natrium, Magnesium und Calcium haben. Man mischt drei Teile mineralstoffreiches Mineralwasser mit einem Teil Apfelsaft.

Bei starkem Schwitzen kann eine leichte Gemüsebrühe (Plantaforce von A. Vogel) Wunder wirken, aber auch ein Tee mit einer Prise Salz. Ähnlich wie hohe Luftfeuchtigkeit verhindert auch luftundurchlässige, eng anliegende Kleidung, dass genügend Schweiss verdunsten und der Körper gut gekühlt werden kann.

Frau S. betreibt zusätzlich noch Sport und ist auch sonst sehr aktiv und impulsiv, so dass sie schon Wert auf genügend Flüssigkeit legte, aber vergass, dass Leitungswasser nicht gerade viel Mineralstoffe und Elektrolyte enthält. Somit liess sich ihr Zustand erklären.

Frau S. ging es schon nach kurzer Zeit wieder recht gut.

Jugendliche, ältere sowie sehr aktive Menschen sind besonders betroffen und sollten auf genügend Flüssigkeit «im richtigen Sinne» achten.

Geniessen Sie den Sommer!

• Gabriela Schnückel

Unser Service: das Gesundheitstelefon

Telefon 071 335 66 00, vom Ausland 0041 71 335 66 00.

Bei Fragen rund um das Thema Gesundheit und Naturheilkunde berät unser Expertenteam GN-Leserinnen und -Leser gratis:

Mo., Di., Do. und Fr. von 8.00 bis 12.00 und 13.30 bis 17.00 Uhr.

Leserforum-Galerie «Kleine Krabbeltiere»

Suzanne Hertig: Die Blaugrüne Mosaikjungfer lebt an Waldtümpeln, Kiesgrubengewässern und Gartenteichen.

Das Leserforum

Erfahrungsberichte

Schmerzen im Nacken

Seit Jahren leidet Frau T. D. aus Basel unter Nackenschmerzen und steifem Hals, verursacht möglicherweise durch Abnützungen der Halswirbelsäule. Therapien haben bislang nicht geholfen.

«Auch ich hatte vor Jahren immer starke Schmerzen im Nacken», antwortet Frau R. Z. aus Rosshäusern, «ebenfalls verursacht durch eine Abnützung der Halswirbelsäule, was bei mir oft einen Migräneanfall auslöste.

Ein Arzt einer Schmerzklinik hat mich zu einer Cranio-Sacral-Therapie angemeldet. Diese Therapie wirkt Wunder! Die Abnützung kann man natürlich nicht ‹reparieren›. Wenn nötig, wiederhole ich die Therapie jährlich und bin wieder für lange Zeit ohne Schmerzen.»

Eine Cranio-Sacral-Therapie hat auch Frau B. Z. erleichtert. «Ein erfahrener Therapeut kann Ihnen bestimmt helfen - mein Leben war bereits nach wenigen Sitzungen wieder lebenswert!»

Herr R. M. aus Dulliken hat ebenfalls eigene Erfahrungen beizutragen: «Ich hatte während 20 Jahren heftige Schmerzen im Nacken infolge eines Schleudertraumas (Velounfall). Sämtliche Therapien brachten keine Linderung! Ich musste den Beruf wechseln und konnte nicht einmal eine Zeitung schmerzfrei lesen. Danach wurde ich auf die Biokinematik von Dr. Walter Packi (siehe auch GN 9/2005) aufmerksam, die anders funktioniert als konventionelle Methoden. Die Therapie erfolgt ohne Medikamente, dafür mit sehr intensiven Übungen, die sehr unangenehm sind und teilweise auch Schmerzen verursa-

chen. Mit Disziplin und Durchhaltevermögen erreicht man jedoch schnell eine wesentliche Verbesserung. Sie können sich auch über die Homepage biokinematik.de informieren.»

«Ich möchte den dringenden Rat geben, sich einen Myoreflextherapeuten (vgl. z.B. www.myoreflextherapie.ch oder www.myoreflex.de) zu suchen», schreibt Frau S. K. aus Ludwigsburg. «Dieser kann sie mit gezielten Techniken zur Muskeldehnung ganz sicher von einem Grossteil ihrer Beschwerden befreien.»

Herr L. W. aus Effretikon rät zur Atlaskorrektur: «Die Atlasprofilax von R. C. Schümperli würde Ihnen sicherlich Erleichterung bringen. Ist der Atlas am richtigen Platz, wird auch die Wirbelsäule ins Lot kommen und die Halswirbel werden schön aufgerichtet. Unterstützende Nackenmassagen werden diesen Prozess beschleunigen.»

Eine Therapie anderer Art empfiehlt Frau R. E. aus Langnau.

«Als angehende Drogistin habe ich mit Litozin, einem Hagebutten-Präparat, schon viele Erfolge erreicht (die jedoch mit anderen, billigeren Hagebuttenpräparaten nicht eintraten). Sie sollten das Produkt mindestens drei bis vier Monate einnehmen, um eine erkennbare Besserung zu spüren. Als zusätzliche Massnahme empfehle ich, Omega-3-Fettsäuren zu sich zu nehmen; sie helfen, Schmerzen und Entzündungen zu lindern.»

(Anmerkung des Gesundheitsforums: In Deutschland ist der A.Vogel Gelenk-Komplex erhältlich, ein Präparat, das ebenfalls Hagebutte enthält.)

Schilddrüsenüberfunktion

Eine leichte Schilddrüsenüberfunktion verursacht bei Frau M. R. aus Engelberg Herzklopfen, Hitzewallungen, Müdigkeit und Schlaflosigkeit.

«Vor einem Jahr war ich von den gleichen Symptomen betroffen, und mein Gesundheitszustand verschlechterte sich laufend», schreibt Frau E. C. aus Bad Zurzach per E-Mail.

«Da las ich einen Bericht von einem Dr. Peter Hain, Kardiologe, welcher besagt, dass es Menschen gibt, bei denen der Sympathikus in der Nacht überwiegt, so dass man hellwach ist. Schilddrüse und ein zu hohes Blutvolumen seien an den Symptomen beteiligt. Dr. Hain ist Leiter des Kerckhoff-Reha-Zentrums in Bad Nauheim (30 km nach Frankfurt/Main). Sobald es mir besser ging, meldete ich mich für einen dreitägigen Herzcheck an. Ein darauf folgender medizinischer Aderlass, der das Blutvolumen senkt, hat mir geholfen. Glücklicherweise habe ich einen guten Hausarzt, der mir jeden Monat nun diesen Aderlass macht (60 ml). Ich kann Ihnen versichern, dass es mir seither viel besser geht. Leider gibt es in der ganzen Schweiz keinen Arzt, welcher die gleichen Untersuchungen macht. Falls Sie einen PC besitzen, können Sie auch unter www.neue-wicker-kliniken.de nachsehen.»

Frau L. H. aus Hannover verweist auf den «Kleinen Doktor». «Dort findet man Rat (z.B. einen Hinweis auf den Wolfstrapp, Lycopus europaeus, d. Red.). Auch eine baubiologische Messung wäre ratsam.»

«Drückende» Tränensäcke

Tränensäcke unter den Augen, die oft auch ein Druckgefühl auslösen, möchte Frau C. B.-D. aus Cölbe mit Tipps aus der Leserschaft mildern.

Zu dieser Anfrage haben uns bis Redaktionsschluss keine Antworten erreicht.

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.

Leserforum-Galerie «Kleine Krabbeltiere»

Hans Müller:
Zart und filigran wirkt die Gemeine Binsenjungfer, eine Kleinlibelle, die man an Teichen beobachten kann.

Neue Anfragen

Chronische Darmentzündung

Seit einer schweren Darminfektion vor vielen Jahren leide ich an einer chronischen Darmentzündung», schreibt Frau E. H. aus Schömberg. «Vom Arzt wurde sie ausdrücklich als unspezifisch diagnostiziert, es liegen also weder Morbus Crohn noch Colitis ulcerosa vor.
Die Entzündung hat sich durch eine massive Antibiotikagabe wegen einer Sepsis nach Kaiserschnitt erheblich verschlimmert. Ich bin sehr anfällig für Virusinfektionen und habe oft wochenlang sehr schmerzhafte akute Entzündungen. Was könnte mir helfen? Im Übrigen ernähre ich mich wegen einer Glutenunverträglichkeit glutenfrei und vollwertig.»

Übelkeit

Frau B. Z. liegt folgende Frage am Herzen: «Mein Vater ist seit über 40 Jahren Diabetiker. Seit Monaten ist ihm nun plötzlich morgens um 5 Uhr extrem übel. Dies dauert bis nach dem Frühstück, etwa eine Stunde danach verbessert sich sein Zustan, und alles ist in Ordnung bis wieder um 5 Uhr morgens – da beginnt der Spuk von Neuem. Niemand kann ihm helfen, ausprobiert haben wir Artischockentabletten, Coccolus, Ingwertabletten ... Im Moment nimmt er Paspertintropfen, mit mässigem Erfolg.
Da diese leidige Geschichte ihm langsam auch auf die Moral drückt und er stetig abnimmt, wären wir froh um jeden Tip (organisch ist Vater sonst gesund).»

Juckende Kopfhaut

Frau A. aus Basel möchte gerne wissen: «Wer weiss Rat, wie ich ein ständiges Jucken auf der Kopfhaut loswerde? Die Kopfhaut ist gerötet und hat Bläschen.»

Briefe an die Redaktion:
Gesundheits-Nachrichten
Postfach 63
CH-9053 Teufen
E-Mail:
c.rawer@verlag-avogel.ch

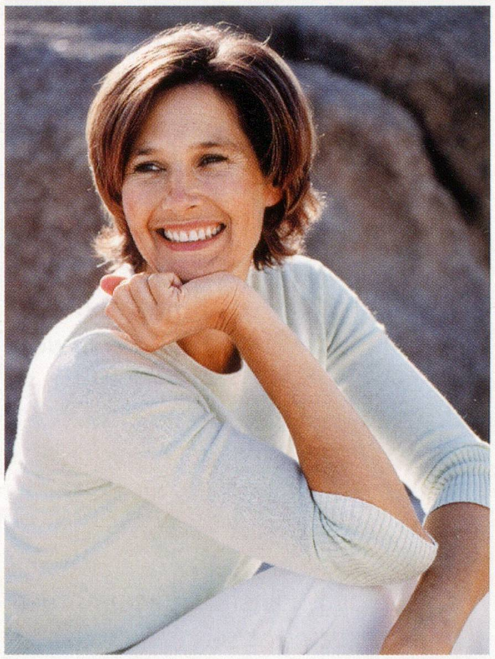
Können Sie helfen? Wissen Sie einen guten Rat? Schreiben Sie an:
Gesundheits-Nachrichten
Leserforum
Postfach 43, CH 9053 Teufen
E-Mail: info@gesundheitsforum.ch

Die Frau in der Lebensmitte

Nicht vergessen: Im Juli, August und September finden weitere spannende Tagesseminare des A.Vogel-AktivClubs statt.

Die Welt der Heil- und Küchenkräuter
3. September 2007

Tinkturen, Salze und Salben kann man nicht nur aus Essenzen herstellen. In der Vielfalt der Heil- und Gewürzpflanzen von Adonisröschen bis Pfefferminze stecken wunderbare Eigenschaften.
Erleben Sie die Welt der Heil- und Küchenkräuter und staunen Sie, welche Kraft in manch unscheinbaren Kräutlein steckt und was wir aus ihnen zaubern. Lassen Sie sich inspirieren vom Duft und den Facetten unserer Natur.



Die Frau in der Lebensmitte
18. September 2007

In diesem abwechslungsreichen und spannenden Kurs lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten kennen, die die Natur Frauen bietet. Frauen-Heilpflanzen und gesunde Ernährung stehen im Zentrum. Die bekannte Psychologin Marlis Stadler spricht über die Lebens- und Entwicklungsmöglichkeiten in und nach der Lebensmitte.

Weitere Termine:

Die grüne Hausapotheke:
3. Juli und 24. August 2007
Kräutergarten Erlebniskurs 1: 16. August
Kräutergarten Erlebniskurs 2: 30. August
Venen und Nordic Walking: 23. August

Jeder dieser Kurse: CHF 180.- bzw. CHF 150.- für AktivClub-Mitglieder.

Information und Anmeldung bei: Remo Vetter
Tel. (0041) (0)71 335 66 11
E-Mail: r.vetter@avogel-aktivclub.ch

Leserbriefe

Natürliche Borreliose-Therapie, GN 4/07

Vielen Dank für den ausführlichen Artikel! Nicht einverstanden bin ich jedoch mit dem letzten Abschnitt, in dem die Theorie des Dr. Erwin Bach dargestellt wird: Krankheit sei allgemein ein «Notprogramm», um einen seelischen Konflikt «ersatzweise auf der Körperebene zu bearbeiten».

Als seit Jahren Betroffene fand ich dies herabsetzend. Die Verantwortung für eine Borrelioseerkrankung dem Patienten aufzuladen, ist äusserst ungünstig. Wir Betroffenen haben eh schon mit vielen Vorurteilen zu kämpfen. Sätze wie diese erleichtern uns das (Zusammen-) Leben nicht.

Tatsache ist, dass man mit einer Borreliose unter Umständen gar nicht mehr in der Lage ist, irgendetwas auf psychischer Ebene zu verarbeiten. Dies aus rein organischen Gründen und nicht etwa, weil wir irgendetwas falsch machen oder eine falsche Einstellung zum Leben haben. Regula Heim, Bäch

Knobelspiel, GN 5/07

Hilfe! Ich muss dieses Spiel dringend beenden und hoffe, dass dies auch wirklich getan ist, wenn ich die Liste wegschicke.

Das ist ja nun wirklich eine Sucht. Nach den ersten 30 Worten dachte ich, dass es nicht möglich ist, 100 Wörter rauszufinden. Aber jetzt, nach über 200, glaube ich, dass es einige Hundert werden könnten.

Immer wieder kam mir aus heiterem Himmel ein Wort in den Sinn. Ich kann nicht mehr. Der ganze Haushalt liegt still. Aber es hat unheimlich Spass gemacht. In der deutschen Sprache liegt einiges drin. Vielen Dank für die Anregung, dieses Spiel lässt sich auch sehr gut an einem verregneten Tag im Urlaub oder zu Hause spielen. E. Glauser, Birsfelden

Anbei das Ergebnis eines äusserst kreativen und lustigen Abends; vielen Dank für die Unterhaltung!

Familie Cäcilia Benkler, Frauenfeld

Herrlich! Drei Abende ohne Fernsehen!

Elfriede Naumann, Muttenz

Ihr Knobelspiel hat auch uns viel Spass gemacht! Nach unserer Zählung sind wir auf 398 Wörter gekommen. Das haben wir am Anfang bei weitem nicht erwartet, aber unsere grauen Zellen haben einfach immer wieder weitergemacht!

Eleonore und Dieter Baur, Konstanz

Es hat Spass gemacht und vor allen Dingen ist es eine hervorragende Übung fürs Gehirn, aber eines ist unbestritten: Die Nachtruhe wird empfindlich gestört! Ob man will oder nicht, immer drehen sich die Gedanken um das eine Wort und ob sich nicht doch noch ein weiterer Begriff finden lässt.

Bei dieser Gelegenheit möchte ich mich einmal ganz herzlich für die interessanten und lehrreichen Beiträge bedanken; wenn in meinem Briefkasten das «Vogel-Heftli» liegt, muss jede andere Lektüre warten. Susanne Treu, Allschwil