

Treff & Talk

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **64 (2007)**

Heft 9: **Malven : Heilkraft in Rosarot ; Zutiefst erschöpft : Burnout**

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:

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



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

Das A.Vogel Gesundheitsforum

Zu müde, um einschlafen zu können ...

Gesunde aller Altersstufen, sehr häufig an chronischen Schmerzen leidende Menschen und öfters auch Geistesarbeiter sind Nacht für Nacht von Schlafstörungen betroffen und fühlen sich am nächsten Tag in ihrer Leistungsfähigkeit beeinträchtigt.

Meine Anruferin litt erst seit kurzer Zeit unter diesem Problem. Sobald sie im Bett lag, wirbelten die Erlebnisse des Tages und ihre sorgenden Gedanken um die Familie in ihrem Kopf herum. Es gab keinen Stillstand. Anstatt einzuschlafen, war sie nun wieder hellwach.

In ihrer grossen, noch jungen Familie war vorübergehend ein Pflegefall zu betreuen. Ihr Tag war von früh bis spät ausgelastet. Nachts musste sie hellhöriger als sonst sein. Sie fand nicht mehr die nötigen Stunden Schlaf, um ihre Batterien aufzuladen und ihren Tag mit neuen Kräften beginnen zu können.

Sie fühlte sich wie in einem Hamsterrad, das nie zum Stillstand kam. Sie musste versuchen, es über Nacht anzuhalten, zu

schlafen. Wichtig war ihr aber, nachts, wenn nötig, weckbar zu sein, um helfen zu können.

Eine von mir empfohlene Kombination von bewährten Pflanzen und eine individuelle Dosierung halfen ihr, sich zu entspannen und einschlafen zu können. Sie fühlte sich am Morgen wieder fit, ausgeruht und leistungsfähig.

Für den Tag riet ich, Entspannungstropfen aus der Passionsblume einzunehmen (A.Vogel Passiflora Urtinktur, in D von anderen Herstellern erhältlich). Die Passionsblume hat angstlösende Eigenschaften und beruhigt die Nerven. Und vor dem Schlafengehen, und wenn nötig noch einmal während der Nacht, A.Vogel Dormeasan-Tropfen (nicht in D). Sie enthalten Baldrian und Hopfen. Diese Pflanzen haben eine beruhigende Wirkung auf Schaltstellen im Gehirn und eine entkrampfende Wirkung auf Muskelzellen.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit

Ingrid Langer



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.



Das Leserforum

Erfahrungsberichte

Morbus Boeck

Nach natürlichen Mitteln anstelle von Cortisongaben bei dieser Erkrankung fragte Frau D. D. aus Rudolfstetten.

Dazu bringt Frau R. K. aus Köln ihre eigenen Erfahrungen ein:

«Ich war Morbus Boeck-Sarkoidose-Patientin in den 1980er, 1990er Jahren. Alle Experimente hier in Köln halfen nichts, bis Freunde mich zur Naturheilklinik Baiersbronn brachten.

Behandelt wurde ich mit Thymus- und individuellen Infusionen, Sauerstoff und Eigenblut. Es war ein voller Erfolg! Die Adresse der Klinik lautet:

Schwarzwald Medical Resort Obertal, Rechtmurgstr. 27, DE-72270 Baiersbronn-Obertal, Telefon 0049 (0)7449 84 0. Sie können in der Klinik wohnen, es gibt aber auch gute Hotels im Ort bzw. in der Nähe.»

Lücken im Bartwuchs

«Mein Sohn (25) hat ein eigenartiges Symptom an Gesicht und Hals», schrieb uns Frau I. Z.-E. aus Mömbris. Im Bartwuchs zeigen sich kreisrunde Lücken, die an Zahl und Grösse zunehmen. Frau Z. macht sich Sorgen, dass dieser Haarverlust auf das Haupthaar übergreifen könnte.

Dazu gibt Herr E. R. aus Hausen Tipps aus dem «Kleinen Doktor» weiter:

«Seit ich meine Haare mit Zwiebelhaarwasser und Bioforce-Creme pflege und einmal in der Woche mit Kamillenshampoo wasche, leide ich nicht mehr an Haarausfall.»

(Das Zwiebelhaarwasser von A. Vogel gibt es nicht mehr, aus Zwiebelschalen kann man aber selbst einen Sud herstellen, so das Gesundheitsforum).

«Mein Mann hatte auch vor ein paar Jah-

Leserforum-Galerie «Kleine Krabbeltiere»

Günter Borgemeister:
Kopfüber nascht es
sich für eine Hummel
sehr bequem.

ren am Hinterkopf eine kreisrunde kahle Stelle, etwa so gross wie ein Frankenstück», schreibt Frau B. B. aus Amriswil. «Er rieb dann einige Zeit täglich Citrobio-tic-Tropfen ein (ein Grapefruitkern-Extrakt, d. Red.), und die Haare wuchsen bald wieder.»

«Drückende» Tränensäcke Nachtrag zu GN 5/07

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

«Mir hat das Schüsslersalz Natrium chloratum geholfen», schreibt Frau E. S. aus Winterthur. «Ich nahm es vor allem wegen meiner trockenen und juckenden Augen ein. Als angenehmer Nebeneffekt verschwanden auch die Tränensäcke. Wichtig: Gleichzeitig sollte man Kochsalz auf ein Minimum reduzieren!»

Schilddrüsenüberfunktion Nachtrag zu GN 5/07

Eine leichte Schilddrüsenüberfunktion bereitet Frau M. R. aus Engelberg Beschwerden wie Herzklopfen, Hitzewal-lungen, Müdigkeit und Schlaflosigkeit.

Bei Frau H. E. aus O. wurde 1995 eben-falls eine Schilddrüsenüberfunktion fest-gestellt.

«Eine erfahrene homöopathische Ärztin verordnete mir *Lycopus virginicus* D1, anfangs zweimal täglich nur drei Tropfen, da ich sofort mit vermehrter Nervosität reagierte. Sie steigerte die Dosis dann langsam auf fünf und schliesslich auf sieben Tropfen. Ausserdem bekam ich alle vier Wochen Akupunktur.

Bei einer Kontrolle nach einem Jahr hatte ich bereits Normalwerte. Inzwischen nehme ich nur einmal täglich sieben Tropfen *Lycopus* und alle Werte sind gut. Ich wünsche auch Ihnen gute Besse-rung!»

Neue Anfragen

Kinderernährung

Als sehr besorgte Grossmutter wendet sich Frau S. K. aus Ostermundigen an das Leserforum.

«Mein Enkel, 7 Jahre alt, hat noch nie Früchte gegessen und auch kein Gemüse! Seine Mahlzeiten bestehen aus Milch mit Caotina (d.h. Schokoladenmilch, d. Red.), Brot, Knöpfli, gebratener Cervelat, Spinattäschli und Wasser. Tabletten oder Schüsslersalze will er auch nicht nehmen. Ich suche dringend Rat oder einen Arzt, der sich auf Ernährungsfragen spezialisiert hat.»

Entzündete Mundschleimhäute

Auf einen baldigen Ratschlag hofft Frau M.B.: «Nachdem ich ein Basenmittel («Probase» von Burgerstein) drei Wochen lang wie empfohlen eingenommen hatte, ging in meinem Mund «der Teufel los»: Entzündetes Zahnfleisch, manchmal entzündeter Gaumen, kleine Wunden, ziemlich virulent, wenn auch ohne Schmerzen oder Blutungen.

Ich stoppte sofort mit der Einnahme und kaufte die A.Vogel-Zahnpaste Dentaforce mit vielen entzündungshemmenden Kräutern. Auch massierte ich Echinaforce ein, spülte den Mund mit dem Kräuter-mundwasser von Bioforce, mit Tormen-tasan und teils mit ein paar Tropfen Tee-baumöl. Die Sache beruhigte sich ein wenig, und nach zweimaligem Besuch bei meinem chinesischen Akupunktur-Arzt wurde es um einiges besser.

In der Rubrik «Leserforum» veröf-fentlichen wir persönliche Erfah-rungsberichte. Nicht immer sind sie in gleicher Weise auf andere Perso-nen anzuwenden. Beanspruchen Sie daher in Zweifelsfällen stets fachlichen Rat.



Leserforum-Galerie «Kleine Krabbeltiere»

Katharina Baumgartner: Auch eine Wespe möchte mal an einem hübschen Fleckchen entspannen.

Es gibt Tage, da ist alles ruhig, aber plötzlich bricht wieder ein kleiner Wundherd auf, auch die Zunge brennt oft. Ist es möglich, dass es die Folge dieses Basenmittels ist (das ich natürlich nicht mehr nehme)? Ich wäre diese unangenehme Störung wirklich gerne los. Vielleicht ging es anderen Menschen ähnlich und sie haben Vorschläge für Heilanwendungen?»

Morbus Bechterew

«Meine Freundin (48) leidet an der rheumatischen Erkrankung Morbus Bechterew», schreibt Frau B. S. aus Altendorf. «Aus schulmedizinischer Sicht sollte sie teure, nicht ungefährliche Medikamente einnehmen. Wir suchen nun nach natürlichen Alternativen aus der Komplementärmedizin, um der Krankheit entgegenzuwirken und die Schmerzen lindern zu können.»

Zyste am Hoden

Frau R. Z. aus Kreuzlingen fragt die Leser: «Mein Mann (61) hat seit etwa fünf Jahren eine stets wachsende Zyste am rechten Hoden. Sie hat jetzt einen Durchmes-

ser von sechs bis acht Zentimetern. Der Arzt rät, zu operieren, wenn sie ihn störe. Hat jemand Erfahrung mit einer solchen Operation? Oder weiss jemand eine andere Behandlungsmethode, mit der eine Operation zu vermeiden wäre?»

«Gänsehaut» am Hals

Um einen «eher kosmetischen» Rat bittet Frau D. B. aus Locarno.

«Ich (48) habe schon seit einigen Jahren eine so genannte «Gänsehaut» am Hals (nur vorne). Verschiedene Kosmetikerinnen konnten mir keine Ursache nennen und auch keine Ratschläge geben. Ich benütze täglich meine Gesichtsscreme auch für den Hals, aber es lässt sich keine Besserung sehen. Kann mir jemand einen guten Tipp geben?»

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

Briefe an die Redaktion:

Gesundheits-
Nachrichten
Postfach 63
CH-9053 Teufen
E-Mail:
[c.rawer@verlag-
avogel.ch](mailto:c.rawer@verlag-avogel.ch)

Leserbriefe

Mein Kind schläft nicht, GN 5/07

Zu Ihrem umfassenden und sehr nützlichen Bericht über Schlafstörungen bei Kindern möchte ich noch einige Ergänzungen hinzufügen. Sie betreffen Schlafstörungen bei Säuglingen, weniger bei Kleinkindern.

Im Schlafbereich sollte es keine Belastung durch elektromagnetische Strahlung geben. Dies erreicht man am einfachsten durch den Einbau einer Netzfreischaltung, wobei zu beachten ist, dass keine Stand-by-Schaltungen in Betrieb bleiben, da sonst die Schaltung nicht anspricht.

Eine Schwermetallbelastung durch Quecksilber und Zinn aus Zahnfüllungen der Mutter, die sich noch erhöht, wenn das Kind gestillt wird, ist eine mögliche Ursache für Schlafstörungen, Unruhe, anhaltendes Schreien, Drei-Monats-Koliken und weitere Symptome. Die Beschwerden sind am ausgeprägtesten, wenn gleichzeitig ein Selenmangel vorliegt. Die Behandlung für Mutter und Kind besteht in der Verabreichung von Natriumselenit.

Zur Behandlung eines lästigen Schluck-

aufs hat sich die Gabe von Cuprum D200 (einmalig fünf Kügelchen, bei Bedarf wiederholen) sehr bewährt.

Die «Gesundheits-Nachrichten» werden immer lesenswerter und bieten sowohl Laien als auch Therapeuten wesentliche Informationen.

Dr. med. Eckhard Bonnet, Reutlingen

Wenn das Gehör nachlässt, GN 6/07

Zu diesem Artikel möchte ich ergänzen, dass nach meiner aktuellen Erfahrung die Preise für Hörgeräte in der Schweiz wesentlich höher liegen. Mir wurden Preise zwischen 8000 und 10000 Franken genannt. Marianne Mauderli, Burgdorf

Alles Spinat – oder was?, GN 6/07

In der Juni-Ausgabe haben wir Ihren Artikel über die Spinatsorten gelesen. Wir selektionieren, produzieren und verkaufen Bio-Samen von Erdbeerspinat, Gartenmelde, Neuseelandspinat, wildem Spinat (Guter Heinrich) und vielem mehr. Wir haben auch einen ausführlichen Katalog, den man unter Tel. (0041) (0)32 855 14 86 oder unter www.biosem.ch bestellen kann.

Adrian und Susanne Jutzet-Jossi, Chambrelieu NE

