Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 50 (1993)

Heft: 1: Immer müde wie ein Siebenschläfer : warum?

Rubrik: Leserforum

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: 10.07.2025

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

Selbsthilfe

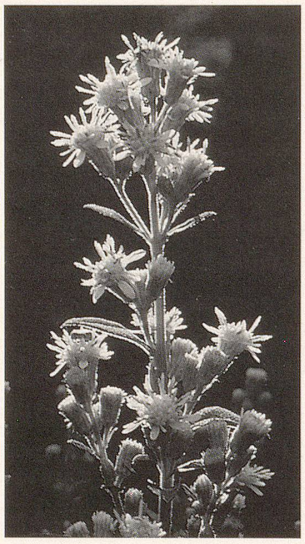
Gesunder Schlafplatz

Herr E.N. gibt Frau Ch., die an Schlafproblemen leidet, folgenden Rat: «Da die Symptome sich jede Nacht fast zur gleichen Zeit zeigen, kann es ganz stark mit dem Schlafplatz zusammenhängen. Ich würde Frau Ch. unbedingt einen Wechsel des Schlafplatzes anraten. Bekannterweise können bei einem schlechten Schlafplatz natürliche wie pharmazeutische Medikamente ihre Wirkung nicht voll entfalten. Eine Therapie kann nur mit einem guten Schlafplatz voll wirksam werden.»

Achten Sie auf bestimmte Anzeichen während der Nacht. Diese können sich dahingehend äussern, dass man immer zur gleichen Nachtstunde aufwacht, unruhig schläft, schwitzt oder Krämpfe bekommt. Solche Symptome könnten durch geophysikalische Störungen verursacht werden oder sogar durch elektrische Leitungen und Geräte in Ihrem Schlafzimmer.

Nierenprobleme

Eine wichtige Erfahrung bei schwerwiegenden Nierenproblemen teilt uns Frau M.K. mit: «Unfallbedingt hatte ich eine schwere Nierenschädigung – mehrmals musste ich die «Nierenwäsche» über mich ergehen lassen.



Die Goldrute (Solidago virg.) regt die Nierentätigkeit an und wirkt harntreibend.

Ab November 1965 bis 1968 arbeiteten meine Nieren schlecht, die Ärzte sprachen von Nierenschwund. 1968 lernte ich die Solidago-Tropfen (Goldruten-Tropfen) von Herrn Dr. Vogel kennen, und seither mache ich – in den letzten Jahren nur noch ein- bis zweimal pro Jahr – eine Kur damit. Meine Nieren arbeiten wieder zufriedenstellend. Ich habe keine Entzündung mehr, und es geht mir gesundheitlich gut. Für mich sind die Solidago-Tropfen (Goldruten-Tropfen) ein Wundermittel.»

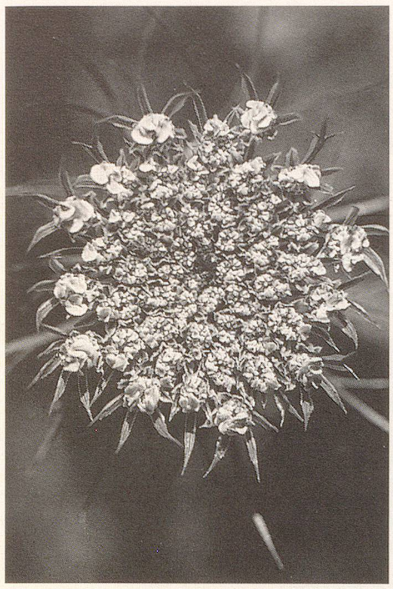
«Mückentanz» vor den Augen

Eine ausgezeichnete Erklärung zu diesem Problem, von dem hauptsächlich ältere Menschen betroffen sind, schilderte uns eine Leserin. Darin heisst es:

«Noch nie hatte man Probleme mit den Augen. Plötzlich, beim Blick auf ein weisses Blatt Papier, bemerkt man Flocken, die scheinbar vor den Augen langsam abwärts sinken. Eine Bewegung der Augäpfel zeigt, dass sich die seltsamen Gebilde im Innern des Auges befinden und durch eine Bewegung nach oben geschleudert werden. Auch wenn die Augen stillstehen, bewegen sich durchsichtige Schleier, Fäden, Ketten oder Punkte schwebend weiter. Solche Störungen sind fast immer harmlos. ‹Mouches volantes› heissen sie bei den Augenärzten, weil sie an vorbeigleitende Fliegen erinnern. Vermehrte ‹Pünktli› können aber im Einzelfall auch Zeichen einer Entzündung sein.

Menschen über 50 Jahre bemerken auch häufig einen gröberen Schatten im Auge, vielleicht in Form eines Ringes, eines Netzes oder einer Art Fragezeichen. In der Dämmerung blitzt es plötzlich im Innern des Auges. Der Augenarzt Dr. Hans Tschopp aus Brugg erklärt diese Erscheinungen in den ‹Ärzte-Informationen› folgendermassen:

‹Mouches volantes› sind Trübungen im Glaskörper des Auges. Das ist eine Art durchsichtiges Gelee, das den Augapfel hinter der Linse füllt. Es besteht zu 90% aus Wasser. ‹Mouches volantes› sind Trübungen in diesem Glaskörper. Die anderen Erscheinungen beruhen auf einer langsamen Verflüssigung des Glaskörpergelees, erklärt der Augenarzt. Sie führen zu Instabilität. Der Glaskörper hebt von der Augenrückwand ab, wo sich die Netzhaut befindet. Die Stelle, wo der Glaskörper am Sehnervenkopf befestigt war, löst sich ebenfalls ab, schwimmt als Ring vor der Netzhaut herum und wirft den ringartigen Schatten.



«Blühendes Rüebli»: Karotten sind bekanntlich gut für die Augen, da in ihnen die Vorstufe des Vitamins A enthalten ist.

Hans Tschopp beschreibt dieses Phänomen als normalen Alterungsvorgang, der keinen Anlass zur Sorge geben sollte. In manchen Fällen allerdings haftet der Glaskörper noch an einer Netzhautstelle und ‹zupft› bei jeder Schleuderbewegung daran. Das wird als Blitzen empfunden. ‹Löst sich diese Stelle auch noch ab, hört das Blitzen auf, und alles ist in Ordnung›, beruhigt der Mediziner. Aufmerksamkeit ist dann geboten, wenn das Blitzen nicht aufhöre. Dann nämlich haftet der Glaskörper zu stark und kann an dieser Stelle die Netzhaut zum Einreissen bringen. Das kann zu einer Netzhautablösung führen. Dauert die Störung an, sollte der Augenarzt den Augenhintergrund auf Netzhautrisse absuchen, denn im Frühstadium lässt sich ein Netzhautriss mit Laserstrahlen wieder anschweissen.»

Unsere Leserin Frau M.K. wusste sich auf eigenartige Weise selbst zu helfen:

«Ich hatte vor Monaten dieselben Augenbeschwerden. Mein Hausarzt sagte mir, man nennt das Mückentanz, er müsse mich zum Augenarzt überweisen, da es eine Glaskörpertrübung sein könnte. Daraufhin habe ich meinen von Erdstrahlen entstörten Schlafplatz nochmals überprüfen lassen, und es stellte sich heraus, dass durch das Verstellen von Gegenständen innerhalb der Wohnung die Entstörung teilweise blockiert war. Als dies behoben war, hatte ich nach drei Tagen keine Beschwerden mehr. Zum Augenarzt brauchte ich nicht mehr zu gehen. Bitte lassen Sie Ihren Schlafplatz auf Erdstrahlen untersuchen.»

Manchmal können auch Augenbäder wesentlich zur Besserung beitragen. Darüber berichtet uns Frau O.M. aus Kanada:

«Bei Augenproblemen habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht mit einem Augenbad, das ich jedem empfehlen möchte. In eine Schüssel, die etwa 26 cm Durchmesser hat, gebe ich zwei Kaffeelöffel Salz und fülle mit lauwarmem Wasser auf. Dann tauche ich mit dem Gesicht ins Wasser, so dass die Augen schön baden können. Etwa 2 Minuten diese Übung machen. Das Bad ist sehr erfrischend.»

Eine gute Unterstützung bietet der Karottensaft, da in den Karotten die Vorstufe des Vitamins A enthalten ist. Das tägliche Quantum beträgt ca. 100–200 ml, stets mit etwas Mineralwasser verdünnt. Vom konzentrierten Biocarotin nimmt man 3 × täglich 1 Teelöffel.

Schliesslich ist es notwendig, für eine gute Durchblutung im Augenbereich zu sorgen. Das geeignete Mittel, um Blutgefässe durchgängiger zu machen, ist z.B. ein Frischpflanzenpräparat aus Ginkgo biloba, über den wir in der August-Nummer der GN ausführlich berichtet haben.

Im Leserforum veröffentlichen wir Briefe von Lesern und Leserinnen, die mit Naturheilmitteln eigene Erfahrungen gemacht haben, aber auch Hilferufe von Menschen, denen ein Beschwernis oder eine Krankheit zu schaffen macht. Wissen Sie, liebe Leserin, lieber Leser, aus eigener Erfahrung Rat? Dann teilen Sie Ihr Wissen mit, damit es einem anderen Menschen weiterhilft! Für Ihren Gesundheitstip und die damit verbundene Mühe werden wir uns mit einem kleinen Präsent bedanken. Briefe an:
Redaktion

A. Vogels Gesundheits-Nachrichten
Leserforum
Hätschen
9053 Teufen

Die Errungenschaften moderner Technik sind nicht gerade angetan, unsere Augen zu schonen. Eine Überanstrengung der Augen hat jeder von uns schon selbst erlebt: Fernsehen, Lesen bei künstlichem Licht und langes Autofahren, besonders nachts. Wie man die Augen trainieren kann, das beschreibt der bekannte Kneipp-Arzt in Bad Wörishofen, Dr. med. H.G. Schmidt, in seinem Buch «So erhält die Natur die Sehkraft» – ein 10-Punkte-Programm zur Wiederherstellung des natürlichen Sehens.

Anfragen

Atembeschwerden

Herr J.E.: «Seit längerer Zeit leide ich an Atembeschwerden. Nachdem letztes Jahr ein Herzschrittmacher eingesetzt wurde, hoffte ich, dass sich die Situation bald normalisieren werde. Die Hoffnung erfüllte sich nicht. Vom Arzt sind dazu nur ablenkende Bemerkungen erhältlich, höchstens noch der Bescheid: Alterserscheinung. Falls jemand in der Leserschaft in dieser Angelegenheit Erfahrungen besitzt oder Ratschläge erteilen kann, bin ich dafür herzlich dankbar.»

Polyneuritis

Frau B.D.: «Weiss jemand bei Polyneuritis Rat? Als Folge einer nicht richtig diagnostizierten Blutarmut haben meine Nerven in den Füssen und Beinen Schaden genommen, so dass ich unter Missgefühlen leide (was Gangunsicherheit bewirkt).»

Haarausfall

Herr J.P.: «Wir sind am verzweifeln. Unsere Tochter, 22jährig, leidet an flächendeckendem Haarausfall. Sie muss seit einer Woche ganz starke Medikamente nehmen, und es wird immer schlimmer. Es hat sich derart verschlechtert, dass sie in ein paar Wochen keine Haare mehr hat, wenn es so weitergeht. Und das mit 22 Jahren…»

Vitiligo

Zwei Anfragen erreichten uns zur Krankheit Vitiligo. Dazu Frau M.F.: «Eine liebe Freundin von mir leidet seit ca. 4 Jahren an Vitiligo oder Weissfleckigkeit. Eine Konsultation beim Dermatologen war reichlich frustrierend. ‹Fragen Sie mich etwas Einfacheres›, und ein begleitendes Achselzucken machte dessen Ohnmacht ziemlich deutlich. Da der Pigmentverlust nicht nur an beiden Handrücken, sondern auch im Gesicht unschöne weisse Flecken hinterlässt und auch kosmetisch kaum vertuscht werden kann, ist er für eine attraktive Frau Anfang 50 nicht gerade problemlos wegzustecken. Hat jemand Erfahrung oder einen Rat?»

Erfahrungsberichte

Reisen in tropische Länder

Viel zu sorglos bereiten sich Menschen auf Reisen in tropische und subtropische Länder vor. Ein optimaler Schutz gegen gefährliche Krankheiten wie Malaria, Gelbfieber, Kinderlähmung oder Cholera ist deshalb dringend anzuraten. In vielen Ländern ist es sogar Pflicht, sich impfen zu lassen. Um mit Naturmitteln einen guten Schutz zu erreichen, muss man sich sehr gut über das Land und seine Heilpflanzen informieren. Am besten wirken ja bekanntlich jeweils die landeseigenen Heilpflanzen. Naturheilmittel sind jedoch in jedem Fall eine wertvolle Ergänzung, um die Beschwerden, die auf einer solchen Reise auftreten können, gering zu halten.

Diese Erfahrung machte Herr J.S., der uns wie folgt schreibt. «Nach längerer Indienreise bin ich gesund heimgekehrt. Wir haben täglich vor jeder Mahlzeit etwas Papaya und 20 Tropfen Echinaforce eingenommen und sind völlig beschwerdefrei geblieben; die anderen Teilnehmer der Reise hatten erheblich unter Durchfall und Erkältungskrankheiten durch Klimaanlagen zu leiden.»

Um die Immunkräfte zu stärken, sollte man vor allem Echinaforce (in Tabletten oder als Tropfen) schon zwei Wochen vor Antritt der Reise einnehmen. Die Erfahrung von Herrn S. bestätigt auch Dr. h.c. A. Vogel, der in seinem Buch «Gesundheitsführer durch südliche Länder» (ab 1994 wieder erhältlich) schreibt: «Mir selbst hat Echinacea in den Tropen gegen septisches Fieber sehr gut geholfen. In Anbetracht seiner vorzüglichen Hilfeleistung sollte es in keiner Hausapotheke und noch weniger im Reisekoffer fehlen. Leider muss man bei schlimmen Tropenkrankheiten zu chemischen Mitteln greifen, bis man einmal so weit ist, auch mit reinen Pflanzenmitteln die gleich guten Wirkungen erzielen zu können. Wer in südliche Länder oder in die Tropen reist, auch wenn es nur einige Ferientage sein mögen, sollte neben Echinaforce dreimal täglich einen Kaffeelöffel Papaya-Kerne gut durchkauen: Dies bewahrt vor vielen Gefahren.»

Die Papaya ist nicht nur köstlich im Geschmack, sondern auch gesundheitlich von grossem Wert.

Leserbriefe

«Sehr geehrter Herr Vogel!

Seit wir uns vor vielen Jahren persönlich begrüsst haben, treffen bei mir Ihre ausgezeichneten «Gesundheits-Nachrichten» ein, in denen ich immer, die beeindruckende Vielseitigkeit Ihrer Darstellungen bewundernd, gern gelesen habe. Nun muss ich jedoch etwas aus Heft 10/92 (S. 27: Migräne) richtigstellen.

Mit Professor Kötschau war ich bis zu seinem Tode eng befreundet. Nach seinem Tode nahm seine Witwe eine geradezu feindselige Haltung gegen mich ein, die ich nur als Konkurrenzkampf deuten kann. Sie behauptet, die von «Prof. Dr. med. Karl Kötschau entwickelte Gelosen-Testung und -Behandlung» könne sie «als Erbin ihres Mannes» nur ganz allein ausführen. Die Wahrheit ist, dass ich die Gelosen-Testung und die sich daraus ergebende Behandlung (Gelopunktur) seit etwa 1950 entwickelt und 1954 im «Hippokrates» beschrieben habe. Prof. Kötschau lernte ich damals im Felke-Naturheilbad Diez kennen. Er gab mir grosszügig Gelegenheit, das Verhalten der gelösen Härtebildungen in der Körperdecke bei den Lehm-Badenden und Fastenden zu beobachten und zu registrieren, was sehr aufschlussreich, gerade für Gesundheitsreaktionen, war. Natürlich stand die Verwertung der Beobachtung für die Gesundheitsvorsorge im Vordergrund.

Professor Kötschau hat dann die Gelosen-Behandlung von mir übernommen und seitdem praktiziert, was für mich damals nur erfreulich sein konnte. Er hat mich und meine Arbeiten auch immer zitiert, in seinem Buch «Frühtherapie durch Herdausschaltung» 18mal. Dieses Buch ist seit seinem Tode angeblich «vergriffen».

In alter Verbundenheit und mit herzlichen Grüssen

Dr. med. Wilhelm Preusser»

Dr. Preusser legte uns zu seinem Schreiben auch Unterlagen vor, welche die Richtigkeit seiner Aussagen bezeugten.