**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel Band: 62 (2005)

**Heft:** 2: Rheuma und Ernährung

**Rubrik:** Traff & 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:** 10.07.2025

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



# Treff & Talk mitmachen • mitteilen • mitgestalten

## Leserforum

# Briefe an die Redaktion:

Gesundheits-Nachrichten Postfach 63 CH 9053 Teufen

### E-Mail:

c.rawer@verlagavogel.ch

## www.g-n.ch

Nachrichten, Aktionen, Abo-/Buchbestellungen, Sachregister 1995 – 2004 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.

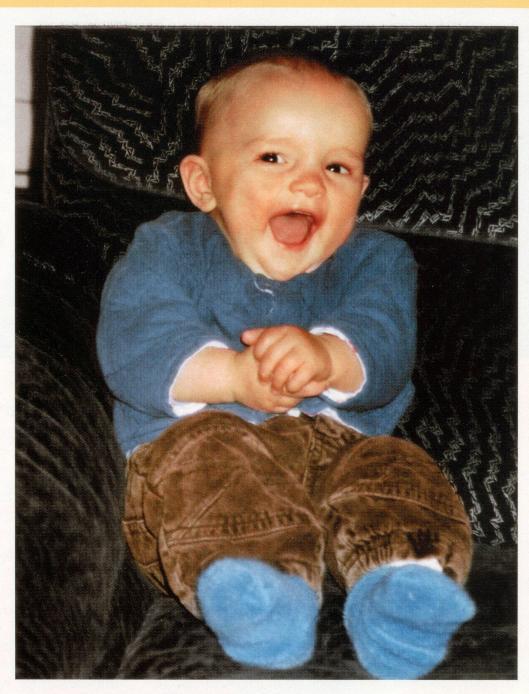
Anrufe an das Gesundheitsforum: Tel. 071 335 66 00

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»

Annette Weber: Heute schon gelacht? Mit Sami klappt's bestimmt!



# Das Leserforum

# Erfahrungsberichte

## Polyneuropathie

Zu mehreren Anfragen in GN 9/04 zu diesem Thema empfiehlt Frau D. N. aus Osnabrück nach Erfahrungen ihres Mannes, der ebenfalls an Polyneuropathie litt, den Besuch bei einem Heilpraktiker, der sich mit Neuraltherapie auskennt. Des weiteren würde sich eine Entsäuerung des Körpers positiv auswirken.

### Darmerkrankungen

Frau K. M. aus Neftenbach suchte wegen einer Lähmung des Schliessmuskels den Rat unserer Leser. Frau H. G. aus Lugnorre schreibt: «Vielleicht hilft ihr der Rat von Marie Treben aus dem Buch (Gesundheit aus der Apotheke Gottes), die in solchen Fällen Schwedenbitter im Verein mit Hirtentäschel sowie pro Tag vier Tassen Frauenmanteltee und sechs Schluck Kalmuswurzeltee verabreicht.» Im Falle von Frau M. S. aus Winterthur empfiehlt Frau K. M. wegen des Durchfalls ebenfalls Kalmuswurzeltee als Kaltansatz: «Sechs Schlucke am Tag, je einer vor und nach den Mahlzeiten». Mehr sollte nicht getrunken werden. Frau T. L. aus Oberweningen ergänzt, dass Kalmuswurzel zusammen mit Malve gut bei Durchfall hilft. «Beides ist im Fachgeschäft erhältlich. Je 1 TL abends in einer Tasse mit kaltem Wasser ansetzen. Am Morgen nur leicht anwärmen, nicht kochen. Diesen Tee sollte man höchstens drei Wochen lang nehmen und dann mindestens drei Wochen aussetzen.» Ausserdem empfiehlt Frau T. L. – auch aus eigener Erfahrung – eine Darmmassage. «Ein spiralförmiges Streichen der Bauchdecke, ohne Druck, bis man die Wärme im Bauch spürt, am Anfang bis zu 20 Minuten. Mit der Zeit braucht es nicht mehr so lange, weil man von Anfang an in den Gedanken dabei ist.» Sie schlägt vor, bei Durchfall gegen den Uhrzeigersinn zu massieren, bei Verstopfungen im Uhrzeigersinn.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Viel Flüssigkeit und Bewegung wirken unterstüt-

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.

zend. Bei chronischem Durchfall kann es auch empfehlenswert sein, auf die Elektrolyte zu achten und auch mal eine Tasse Bouillon zu trinken.

### Prostata-Entzündung

Herr A. K. aus Therwil schrieb uns wegen einer bakteriellen Prostatitis, die nicht auf Antibiotika ansprach. Herr Dr. M. D. aus Coburg schlägt eine homöopathische Behandlung vor. Folgende Mittel kämen in Frage: Acidum phosphoricum D 30, Apis D 30, Senega D 30 und Borax D 30. «Es reicht nicht immer ein Mittel. Eine Woche lang täglich dreimal fünf Globuli 15 bis 30 Minuten vor den Mahlzeiten einnehmen. Dies ab der zweiten Woche nur jeden siebten Tag wiederholen.» (Die genannten Präparate sind in der Schweiz über die Fa. Omida erhältlich, in Deutschland von der Fa. Staufen-Pharma in Göppingen).

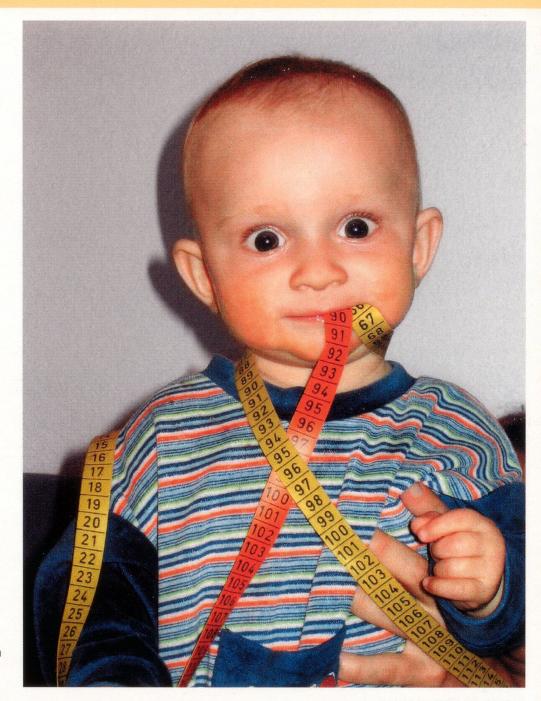
### Hauterkrankung Pityriasis

Wegen dieser Hauterkrankung fragte Frau K. S. aus Bern im Namen einer Bekannten nach wirksamen Mitteln. Hier rät Herr Dr. D. zu China D 30, Senega D 30 und dem Organpräparat Peritoneum D 30. Auch diese Präparate sollten eine Woche lang täglich dreimal fünf Globuli 15 bis 30 Minuten vor den Mahlzeiten eingenommen werden, dann nur noch einmal wöchentlich. Sie sind bei den oben bereits genannten Bezugsadressen erhältlich.

# Neue Anfragen

#### Flache Knötchenflechte

Herr A. S. aus Appenzell fragt nach Ratschlägen für seine Frau, die an einer Mundschleimhautentzündung (Lichen ruber) erkrankt ist. «Sie leidet seit über einem Jahr daran, ist 68 Jahre alt und hat nur noch 40 kg Körpergewicht, weil sie



Leserforum-Galerie «Kinderbilder»

Anja Jäger: Dann lassen Sie Tom doch mal Mass nehmen!

beim Essen oft Schmerzen hat. Ich glaube auch, dass das Immunsystem meiner Frau nach mehreren Operationen und vielen Medikamenten sehr geschwächt ist.» Da sich trotz Behandlung bislang keine Besserung eingestellt hat, fällt es Frau S. zunehmend schwer, an eine Heilung zu glauben. Wer hat Erfahrungen mit dieser Erkrankung gemacht und kann Frau S. Mut zusprechen?

### Luftstauungen in der Brust

Frau A. K. aus Alpnach schreibt: «Seit mehreren Jahren leide ich an einem Reizdarm. Mein Problem sind enorme Luftstauungen im Brustbereich. Oft lassen sich diese kaum lösen, obwohl ich gastreibende Nahrungsmittel meide. Ich hoffe auf Rat oder Erfahrungen der Leserschaft.»

# Leserbriefe

NIA: Bewegung, Tanz, Rhythmus, Kreativität, Spass GN 3/2004

Dank Ihrem Artikel über NIA bin ich im November 2004 nach Gomera gereist. Ich wollte Ihnen kurz mitteilen, dass dieser Aufenthalt wirklich toll war: erholsam, sportlich, musikalisch, sinnend, wandernd, kulinarisch sehr gut, menschlich interessant und amüsant. Ich habe mich schon für 2005 eingeschrieben und hoffe, dass Sie wieder einmal etwas dazu schreiben, damit noch mehr Menschen zu diesem Genuss kommen können. Danke Ihnen auch für die vielen anderen interessanten Artikel.

Süss, wärmend, heilend: Honig GN 12/2004

Zum Artikel Ihrer Autorin Christine Weiner über «Heilen mit Honig» möchte ich Sie darauf aufmerksam machen, dass man Honig nicht über 40 °C erwärmen sollte (und nicht, wie im Beitrag einmal erwähnt, bis 55 °C), weil er sonst wertvolle medizinische Eigenschaften verliert.

Hans Bussinger, Zürich

Herr Bussinger hat Recht. Auch Imker empfehlen, Honig nicht stärker als bis höchstens 40 °C zu erwärmen. D. Red.

**Eisfinger und Frostfüsse** GN 12/2004

In diesem Artikel habe ich einige Tipps gegen kalte Hände und Füsse wiederentdeckt, die ich «vergessen» hatte und jetzt wieder umsetze. Ich friere nämlich auch sehr leicht! Dr. Beate Baier, Ostfildern

Frosch-Klebstoff für Knieknorpel GN 12/2004, Fakten & Tipps

... natürliche Alternative!? Schade um all die Tiere, dass der Mensch sich auch in ihrem Reich bedient wie in einem Ersatzteillager! Wäre Prävention nicht die bessere Lösung für abgenutzte oder verletzte Knieknorpel?

B. Huber-Jordi, Herrliberg

Ganz sicher sollte der Mensch die gesamte Natur nicht als «Ersatzteillager» betrachten. In diesem Falle allerdings wurde das Hautsekret den Fröschen abgenommen, ohne ihnen zu schaden. Das Protein, das für die Klebewirkung verantwortlich ist, soll in Zukunft künstlich hergestellt werden. D. Red.

#### Grosses Dankeschön ans Leserforum

Vergangenes Frühjahr veröffentlichten Sie meine Anfrage zu einer Sehnenscheidenentzündung. Fast alle Hinweise habe ich ausprobiert, den besten Erfolg brachte der Rat von Frau M. J. aus Pery zur homöopathischen Behandlung (eine Dosis Globuli Hepar sulfuris 200 k; erhältlich bei Schmidt Nagel, Dolisos oder in D bei StaufenPharma; die Red.). Dafür möchte ich mich herzlich bedanken. Ein Rest blieb allerdings, doch wenigstens kann ich wieder kleine Wanderungen unternehmen – das ist schon sehr viel!

U. Schweizer, Zürich

# Tageskurs «Learning by doing» in Teufen

Tauchen Sie ein in die Welt des berühmten Heilpflanzenforschers Alfred Vogel. Mehr als 60 Jahre lang lebte und wirkte er im appenzellischen Teufen. Hier empfing er Patienten und Kurgäste, pflegte seinen Heilpflanzengarten und entwickelte seine Frischpflanzen-Präparate. Das idyllisch gelegene Anwesen ist eingebettet in einen Schaugarten mit über 100 Heilpflanzen und alten Obstsorten. Das A. Vogel-Museum beherbergt die ehemalige Produktionsstätte mit der Original-Einrichtung aus den 40er Jahren.

«Learning by doing – learning by gardening» lautet das Motto der Tageskurse 2005 in Teufen: Neben der inhaltlichen Qualität ist uns wichtig, dass Sie sich wohl fühlen, den Alltag hinter sich lassen und in angenehmer Atmosphäre die

«Gärtnerseele» pflegen können. Im Herbistro begrüssen wir Sie mit einem Original-A. Vogel-Znüni, zum Mittagessen servieren wir Ihnen einen saisongerechten A. Vogel-Snack, und der Nachmittag wird von einer kleinen «Teatime» unterbrochen. Kursmaterialien und Verpflegung sind im Preis inbegriffen. Für die Leserinnen und Leser der «Gesundheits-Nachrichten» haben wir exklusiv zwei Daten reserviert: Donnerstag, 9. Juni 2005, und Dienstag, 21. Juni 2005. Melden Sie sich noch heute an.\*

Kursleitung: Remo Vetter und Frances Vetter, Künstlerin, Erwachsenenbilderin SVEB II. Kursdauer: 9.30 bis 16.30 Uhr. TeilnehmerInnen: Maximal 20 Personen. Kosten: CHF 180.00. Anmeldung und Auskünfte: Esther Stupka, Tel. (0041) (0) 71 335 66 11.



Weitere Infos: www.g-n.ch. Anmeldung telefonisch oder mit der Karte am Heftende.

\* Wichtiger Hinweis: Da die Teilnehmerzahl beschränkt ist, erfolgt die Aufnahme in der Reihenfolge der Anmeldung.

# Gesundheits-Erlebnistage in Roggwil

Exklusiv für die Leserinnen und Leser der «A. Vogel Gesundheits-Nachrichten» finden in Roggwil (TG) zwei Gesundheits-Erlebnistage unter dem Motto «Aktiv gegen Rheuma» statt. 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 Original-A.Vogel-Frühstück und einem Rundgang durch den A. Vogel-Garten. Neben einem Referat von Frau Dr. Caroline Segert über die verschiedenen Facetten von Rheuma gehören zu den weiteren Highlights: der A. Vogel Gesundheitsweg «Aktiv gegen Rheuma», ein Betriebsrundgang, die Tinkturenherstellung und eine Produkte-Degustation. Beim Mittagessen, das natürlich «A. Vogel-like» sein wird, ist Dr. Claudia Rawer, Chefredaktorin der «Gesundheits-Nachrichten» anwesend.

Die Erlebnistage finden statt am Dienstag, 19. April 2005, und am Mittwoch, 21. September 2005. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.\*

Kursdauer: 9.15 bis 17 Uhr.

Max. 40 – 45 Personen.Kosten: CHF 95.00 (inkl. Gutschein über CHF 5.00, der bei einem Einkauf im A. Vogel-Shop eingelöst werden kann).

Anmeldung und Auskünfte: Bioforce AG, Marlene Weber Tel. (0041) (0) 71 454 62 42



Im A. Vogel-Garten neben vielen anderen Heilpflanzen zu finden: Salbei (Salvia officinalis).

•CU

## **Impressum**

A. Vogel Gesundheits-Nachrichten

Natürlich gesund leben Februar 2005, 62. Jahrgang Erscheint 11-mal im Jahr

Redaktionsadresse

Verlag A.Vogel AG, Hätschen, Postfach 63 CH-9053 Teufen Telefon 071 335 66 66, v. Ausland: 0041 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 Sabine Joss

Adrian Zeller

Copyright by Verlag A.Vogel AG

Satz, Lithos Seelitho AG, Stachen

Fotos

Getty Images, Fotos-Direkt naturganznah, Prisma Izabelle Rozenbaum/PhotoAlto Bioforce (B. Blum, A. Rhyser, G. Langer), Ideenhaus Zefa blueplanet T. Enz, H. Höhn, F. Joss W. Jost, H. Lacher, T. Tolasch

Druck

Zollikofer AG, St. Gallen

Papier

Chlorfrei gebleicht

Jahresabonnement

Schweiz: Fr. 33.– 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