Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 62 (2005)

Heft: 12: Die Kraft der inneren Bilder

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: 09.07.2025

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

Treff & Talk mitmachen • mitteilen • mitgestalten

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

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

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-/Buchbestellungen, Sachregister 1995 – 2004

Leserforum-Galerie «Kinderbilder»

René Pieren: Kim Anja reitet: «Wild-West auf dem Eisbär».

Das Leserforum

Erfahrungsberichte

Splitternde Fingernägel

Frau K. K. aus Siegburg suchte Rat wegen ihrer extrem brüchigen Fingernägel.

Frau G. W. aus Uitikon kennt dieses Problem aus eigener Erfahrung. «Der Hausarzt diagnostizierte dann eine starke Unterfunktion der Schilddrüse. Diese wurde medikamentös behoben. Alsdann erholten sich die Fingernägel, Dauer etwa ein Jahr. Jetzt ist alles o.k.»

Ebenfalls betroffen war Frau A. M. aus Nussbaumen und hebt hervor: «Es ist unbedingt darauf zu achten, dass die Nierenfunktion unterstützt wird.»

Frau M. F. aus Luzern wünscht viel Erfolg mit folgendem Hinweis: «Seit meiner Jugend ‹leide› ich immer wieder an diesem Übel. Ich habe begonnen, täglich morgens Aion A (Würenloser Heilgestein – Emma Kunz) zu trinken. Schon nach 14 Tagen haben sich meine Fingernägel sichtbar verbessert, d. h. sie splittern nicht mehr, seit die dünne gesplitterte Schicht ausgewachsen ist. Also, ein Ver-

such lohnt sich, es ist gar nicht so schlecht zu trinken.»
Das Gesundheitsforum empfiehlt bei brüchigen Fingernägeln auch A. Vogel Uriticalcin (in D über Fa. Stüber GmbH).

Lipome

Frau T. M. aus Dulliken fragte die Leser nach Tipps zur Vorbeugung und Behandlung von Lipomen.
Herr Dr. med. M. D. aus Coburg schlägt eine homöopathische Behandlung mit dem Organpräparat Vesica urinaria (Fa. Wala) und Acidum phosphoricum (jeweils D30) vor. «Eine Woche lang drei Mal täglich fünf Kügelchen 15 Minuten vor den Mahlzeiten, danach jede Woche einmal. Gegebenenfalls ist aber doch die chirurgische Entfernung anzuraten.»

Schmerzen nach Gürtelrose

Wegen stechender Schmerzen nach einer (abgeheilten) Gürtelrose suchte Frau A. F. aus D. nach Ratschlägen.
Hier rät Herr Dr. med. M. D. aus Coburg zur Behandlung mit dem Organpräparat Cutis sowie Zincum valerianum und Kalium jodatum (jeweils D30) in der gleichen Dosierung wie beim Thema Lipome. Die Globuli sind z. B. von Omida oder Staufen-Pharma (D) erhältlich.

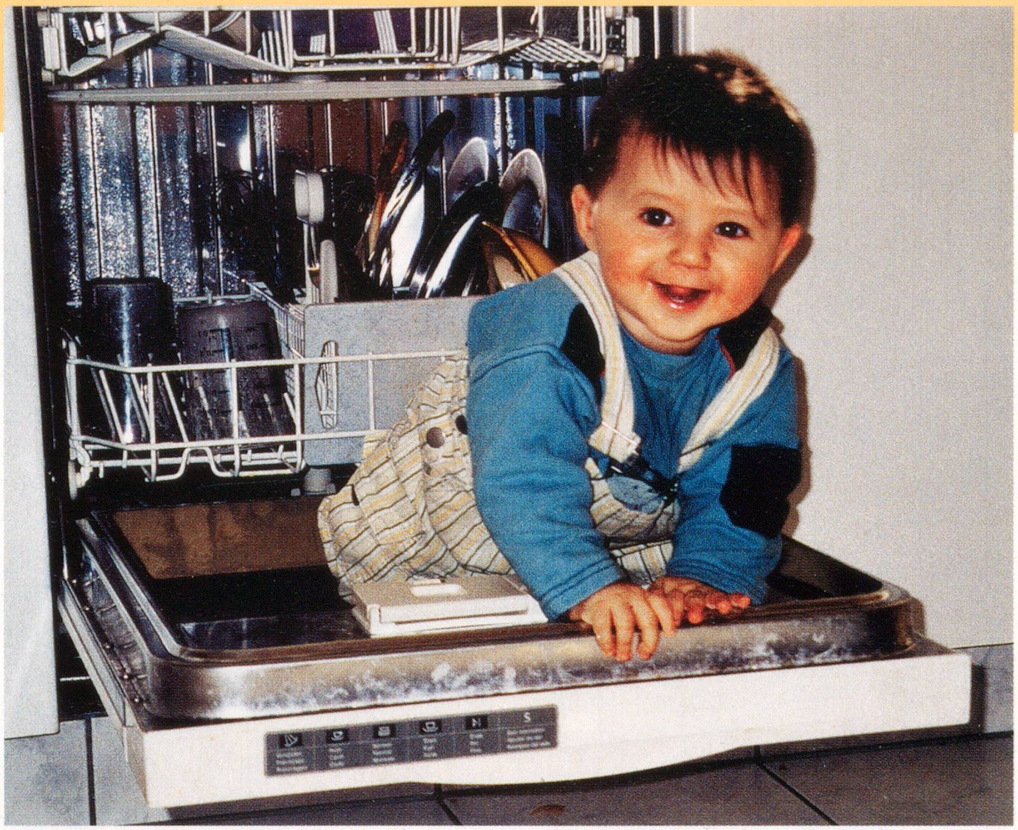
Restless Legs-Syndrom

Herr O. M. aus Triberg fragte die Leser nach natürlichen Behandlungsmethoden beim Syndrom der unruhigen Beine.
Frau E. K. aus Heiden fragt nach: «Haben Sie schon abklären lassen, ob Sie genügend Eisen haben? Ich weiss nicht, wie alt Sie sind, aber speziell Senioren brauchen oft etwas mehr Eisen.»
Frau A. M. aus Nussbaumen empfiehlt eine Kinesiologie-Therapeutin, die die Neurale Organisationstechnik N.O.T. beherrscht, «eine fortgeschrittene Version der Kinesiologie. Das gibt mir Linderung über Monate.»
Frau S. S. antwortet per E-Mail: «Ich habe einen Ernährungsplan entworfen, lebe seit fünf Jahren gut damit und habe ihn auch im Internet publiziert. Restless Legs-Betroffene, die ihn befolgen, berichteten ebenfalls von sehr guten Erfahrungen.» Dieser Plan sieht vor, während acht Wochen Kaffee, Schwarztee, Zucker und künstliche Süssstoffe, Fleisch und Wurst, Alkohol, sämtliche Milchprodukte, Schokolade und Fertigprodukte mit E-Stoffen zu meiden. «Nach der Diät», so Frau S., können die meisten Produkte wieder in den Menuplan aufgenommen werden. Sie werden bald feststellen, welches Nahrungsmittel RLS hervorruft, dann lassen Sie es sofort wieder weg. Und: Stress gilt ebenfalls als Auslöser. Bewegen Sie sich viel, aber gemächlich, an der frischen Luft. Viel Durchhaltewillen und Erfolg!»
Der Ernährungsplan von Frau S. ist über das Gesundheitsforum erhältlich.

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.

Hauterkrankungen (Nachtrag zu GN 9/05)

Bei Frau T. Ö. aus Ditzingen traten Schuppenflechte und Neurodermitis auf.
Frau I. C. aus Vaduz schreibt dazu: «Als Präsidentin der Schweizer Psoriasis- und Vitiligo-Gesellschaft habe ich schon viel erlebt! Zuerst muss geklärt werden, ob es ein Ekzem oder ein Pilz ist.
Der zweite, von Fachärzten manchmal ignorierte Verdacht ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit in Kombination mit Stresssituationen (verdeckte Allergie). Auch Medikamente, z. B. bei Angina, können Auslöser sein. Viel Glück!»



Leserforum-Galerie «Kinderbilder»

Luzia Bissig: Ein blitzsauberes Kind! Fabian ist immer und überall dabei.

Neue Anfragen

Gleichgewichtsstörungen

Frau I. F. aus Hamburg erlitt innerhalb von drei Jahren mehrere Hörstürze. «Obwohl ich sofort behandelt wurde, bin ich nun auf dem rechten Ohr taub, auf dem linken höre ich dank eines Hörgerätes so einigermassen.
Seitdem leide ich aber an Gleichgewichtsstörungen. Gründliche Untersuchungen ergaben, dass dies am Innenohr liegt. Vielleicht kann mir eine Leidenskollegin oder ein Leser einen Rat geben?»

Sjögren-Syndrom/Rheuma

Frau C. T. aus Uhwiesen leidet möglicherweise am so genannten Sjögren-Syndrom. (Dies ist eine Autoimmunkrankheit, die zum Formenkreis des entzündlichen Rheumas gehört, d. Red.).
«Ich bin heute noch nicht ganz sicher, ob ich dieses Syndrom habe. Es fing vor fünf Jahren mit roten Blutpünktchen an den Unterschenkeln und geschwollenen Beinen an (kein Jucken und keine Schmerzen). Jetzt im Sommer kamen Gelenkschmerzen dazu. Ausserdem treten bei mir immer wieder die ‹weissen Finger› (Raynaud-Syndrom) auf. Im Blutbild wurden Rheumafaktoren festgestellt.
Im Moment nehme ich Cortison, was die Gelenkschmerzen sofort linderte. Es interssiert mich aber, ob jemand Erfahrungen gemacht hat, diese Krankheit mit natürlichen Mitteln zu behandeln.»

Schleimbeutelentzündung an den Fersen

Frau R. L. aus der Nähe von Stuttgart fragt an: «Ich habe seit längerer Zeit chronisch entzündete Schleimbeutel an beiden Fersen, was sehr unangenehm und schmerzhaft ist.
Spezielle Einlagen und Schuhe zur Entlastung des Fusses und diverse Salben habe ich schon ausprobiert, leider ohne Erfolg. Bestimmt wissen andere Leser einen Rat?»

Das A.Vogel Gesundheitsforum

In dem Buch «The Body Machine» heisst es: «Der menschliche Organismus, der vom Zentralnervensystem gesteuert und koordiniert wird, ist ein hoch entwickeltes Sensorgerät, eine selbstregelnde bewegliche Maschine, ein sich selbst reproduzierender Computer – ein in vieler Hinsicht geheimnisvolles Geschöpf, ja, ein Wunder, das uns immer noch in Erstaunen versetzt.»

Den Körper als «Sensorgerät» erlebte auch Frau M. D. aus Liechtenstein, die mit der Beschwerde «Wetterfühligkeit» von Arzt zu Arzt unterwegs war, ohne nennenswerten Erfolg.

Bei Wetterfühligkeit können Naturheilmittel und Ernährungsregeln helfen.

Obwohl etwa 30 Prozent aller Menschen – die «Dunkelziffer» liegt wahrscheinlich höher – vom Phänomen Wetterfühligkeit betroffen sind, wird man nur allzu häufig mit dem Hinweis abgefertigt: «Damit müssen Sie eben leben».

Frau M. D. hatte Begleitsymptome, die periodisch auftraten, wie Risse an den Fingerkuppen, Verspannungen und Einschränkung des Bewegungsapparates sowie Durchblutungsstörungen.

Mein Rat war, die Ginkgo-Tropfen Geriaforce* sowie Natrium sulfuricum (Glaubersalz) D6 über mindestens 90 Tage einzunehmen.

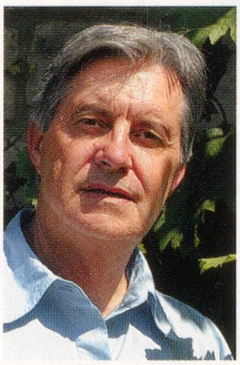
Auch einige Ernährungsempfehlungen konnte ich ihr geben: vegetarische Kost bevorzugen, besonders alle grünen Gemüse wie Spinat, Kopfsalat, grüne Erbsen, grüne Bohnen (keine Konserven), Mangold (ein leider viel zuwenig bekanntes Gemüse!), Löwenzahn, Endivie, Kresse und Brennnessel. Wenn möglich, solle sie keine oder weniger scharfe Gewürze (Essig, Pfeffer, Senf etc.) verwenden.

Ausserdem empfahl ich ihr Obstsorten, die reich an Eisen und Vitamin C sind, wie Äpfel, Feigen, Bananen, Trauben, Zitronen und Rosinen.

Anfang Oktober dieses Jahres berichtete die Dame mir dann, dass es ihr wesentlich besser gehe. Ausserdem sei sie in der Zwischenzeit ein echter «Bio Snacky Fan» geworden. Diese gesunden Sprossen sind so vielseitig verwendbar: für Salate, Gemüsegerichte, Garnierungen und zum Würzen.

Oft fassen wir einen guten Vorsatz und lassen ihn dann doch wie eine Seifenblase zerplatzen. Wer aber beharrlich ist, kann sich an einer positiven Veränderung erfreuen.

Das ganze GN-Team wünscht Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser mutmachende Veränderungen zum Guten. • Lukas Herzig



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

* in Deutschland apothekenpflichtig

Winterzeit ist Grippezeit

Erkältung oder Grippe? Bettruhe oder nicht? Erkältung füttern, Fieber aushungern? Obwohl diese «Winterkrankheiten» so häufig sind, kursieren noch immer viele Irrtümer über sie. Testen Sie, was Sie über Erkältungen und Grippe wissen.

Erkältungen entstehen durch Kälte.

Nein, sie werden ausschliesslich durch Viren verursacht, die in geschlossenen und geheizten Räumen gehäuft auftreten. Zwischen Umgebungstemperatur und Erkältungskrankheiten besteht kein Zusammenhang. Tritt vor den übrigen Symptomen eine kurze Fieberperiode auf, fröstelt man, und es entsteht der Eindruck, man habe sich «verkühlt».

Ich habe die Grippe!

Glücklicherweise hat nicht jeder, der niest, schnieft und hustet, eine Grippe. Meist ist er nur erkältet – siehe oben. Husten, Heiserkeit oder Schnupfen sind keine typischen Grippesymptome.

Grippe – na und?

Die echte Grippe oder Influenza ist eine schwere Krankheit, die ernst zu nehmen ist. Sie kann mehrere Wochen dauern und sogar tödlich verlaufen. Typische Symptome sind hohes Fieber, oft auch starke Kopf- und Gliederschmerzen. Die Beschwerden beginnen meist plötzlich und heftig.

Im Zweifelsfalle gibt es ja Antibiotika.

Antibiotika helfen nicht gegen Virus-Erkrankungen, sondern nur gegen Bakterien.

Ein Schnupfen ist doch keine Krankheit.

Auch wenn es «nur» eine Erkältung ist: Heldentum ist fehl am Platze. Alltagsstress und Anstrengungen (auch Sport) überfordern das geschwächte Immunsystem. Ernste Erkrankungen wie Angina, Bronchitis oder sogar Herzmuskelentzündungen können folgen. Da ist es besser, dem Körper ein, zwei Ruhetage zu gönnen – und Ihre Umgebung vor «Ihren» Viren zu schützen. Hat sich eine Erkältung nach fünf oder sechs Tagen nicht gebessert, ist ein Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker angesagt.

Bei Schnupfen schnell in die Sauna.

Abhärten in der Sauna funktioniert nur bei gesunden Menschen. Ist die Erkältung schon da, schwächen auch Saunagänge oder kalte Duschen das Immunsystem zusätzlich. Also lieber schonen, bis die Erkältung vorüber ist.

Erkältung füttern, Fieber aushungern?

Keins von beidem ist nötig. Am besten, man hört auf den eigenen Appetit, wobei man den kranken Körper nicht gerade mit schwer verdaulichen Speisen belasten sollte. Wichtig ist es, sowohl bei Schnupfen als auch bei Fieber genügend zu trinken, da der Körper vermehrt Flüssigkeit verliert.

Vitamin C hilft gegen Erkältungen.

Nach neuesten medizinischen Studien hat Vitamin C nur sehr geringe vorbeugende Wirkung gegen Erkältung. Allenfalls könnte die prophylaktische Einnahme von Vitamin C zu einer Verkürzung des Schnupfens führen. Allerdings bleibt richtig: Eine ausreichende Vitamin-Aufnahme ist Voraussetzung für ein funktionierendes Immunsystem.

Leserbriefe

Kritik und Lob für Blauen-Klinik Biokinematik, GN 9/05

Medizinisch bin ich von der Biokinematik voll überzeugt. Mein Erfolg nach der Kur ist wunderbar.
Doch mit dem Hotelbetrieb ist niemand zufrieden. Unter anderem ist das Essen schlimm und lieblos ... Übers Wochenende ist die Küche geschlossen. 70 Prozent der Gäste sind Senioren aus der Schweiz, alle motorisch behindert. Wie und wo sollen sie sich verpflegen? Zudem stürzte ein Patient auf dem moosigen und mit Blättern belegten Hotelzugang. Hier fehlt ein Geländer. Es wäre viel zu tun, damit es hier gemütlich und erholsam wird. S. Schäppi, Frenkendorf

Die Sauna in der Blauen-Klinik wird nur geheizt, wenn sich mindestens vier Personen anmelden. Der Swimmingpool der «Wellnesslandschaft» ist kaputt. Die Umgebung ist ungepflegt, es bestand Rutschgefahr. Eine Unterredung mit der Hoteldirektion wurde abgelehnt.
I. Lüthi, Ebikon

Zwanzig Minuten nach meiner Ankunft in der Blauen-Klinik war ich beim Arzt, am selben Tag noch hatte ich die ersten Therapien, und um 17 Uhr war ich schmerzfrei und mein Arm wieder zu 75 Prozent beweglich ... Inzwischen geht es mir jede Woche besser ... Sagen Sie den Kandidaten für eine Operation: das ist nicht notwendig, in der Blauen-Klinik werden sie einen intelligenten Arzt finden, der ihnen wirklich helfen kann – aber die «Arbeit» muss schon der Patient machen. R. Perret, Lucens

Gesundheitstage, Beilage GN 10/05

Herzlichen Dank, dass Sie das Programm für die Schweizerischen Gesundheitstage in Solothurn beigelegt haben. Finde ich super! P. Villiger, Langendorf

Impressum

A. Vogel Gesundheits-Nachrichten
Natürlich gesund leben
Dezember 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
Angelika Eder
Maria Habich
Heini Hofmann
Christine Weiner

Copyright
by Verlag A.Vogel AG

Satz, Lithos
Seelitho AG, Stachen

Fotos
Adpic, Fotoagentur Baumann
Corbis, Medizinhistorisches Institut Universität Zürich
Naturganznah, Photo Alto
Stockfood, Weinerlebniswelt Allendorf
Bioforce (B. Blum, A. Ryser, G. Langer), T. Enz, H. Hofmann, H. Lacher, W. Jost, 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 (0041) (0)71 335 66 55
Fax (0041) (0)71 335 66 88

Verlag A. Vogel Konstanz
Telefon 075 33 40 35
verlag-avogel@t-online.de

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