

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 3: Neurodermitis und Naturheilkunde : ein Weg aus der Sackgasse  
  
**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:** 02.05.2026

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

Im Leserforum veröffentlichen wir Briefe von Lesern, denen eine Krankheit oder ein Leiden zu schaffen macht, und die um den Rat anderer Leser bitten. Wir freuen uns, wenn Erfahrungsberichte zahlreich eintreffen, damit die Hilfsbrücke weiterhin gut funktioniert. In den letzten Monaten ist es uns dank Ihrer Hilfe gelungen, den zeitlichen Abstand zwischen Frage und veröffentlichter Antwort zu verkürzen. Dafür gebührt Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, ein großes Dankeschön.

Schreiben Sie uns, wenn Sie Hilfe wünschen oder Rat wissen.

Verlag A. Vogel

«Gesundheits-Nachrichten»

Leserforum

Hätschen

CH-9053 Teufen

## Erfahrungsberichte

Im Januarheft haben wir die Anfragen «Bechterewsche Krankheit» und «Menstruationsstörungen in der Pubertät» veröffentlicht.

### Menstruationsstörungen in der Pubertät

Frau W. B. hatte um Rat gefragt, wie sie Ihrer mittlerweile fast 15jährigen Tochter Anja mit Naturheilmitteln helfen könne. Das junge Mädchen leidet seit zwei Jahren an starken Regelschmerzen und langen, unregelmäßigen Blutungen. Anja scheint zu einer Minderheit von Frauen zu gehören, bei denen Menstruationsschmerzen so stark sind, daß sie zu Durchfall, Erbrechen und Schwindel führen können. Nachdem durch die vom Arzt verordnete «Antibabypille» diese Symptome gemildert werden konnten, leidet sie noch an zu lange dauernden, unregelmäßigen Blutungen und Übergewicht.

Zu den empfehlenswerten Maßnahmen gehört eine vollwertige Ernährung, die alle Minerale, Vitamine und andere wichtige Nährstoffe enthält. Innerhalb eines Tages sollte An-

ja lieber sechs kleine Mahlzeiten als drei große zu sich nehmen. Erlaubte Lebensmittel sind: Vollkorn und Vollkornprodukte, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Milch und Milchprodukte, Eier, Fisch, Hülsenfrüchte, frisches Obst und Gemüse, natursüße Fruchtsäfte und frisch gepresste Gemüsesäfte. Verboten sind: Weißmehl, polierter Reis, Popcorn, Puffreis, Kuchen, Torten, Schokolade und Süßigkeiten, Marmelade und alles, was sehr salzig ist, z.B. gesalzene Nüsse, Kartoffelchips.

Bei Frauen mit Menstruationsstörungen ist besonders auf eine Ernährung zu achten, die alle Vitamine und Magnesium enthält, wobei man – besonders bei Vitamin-B-Komplexen – vorsichtig sein sollte mit der Einnahme in Form von Pillen und Säften. Eine Gruppe französischer Ärzte hat festgestellt, daß bei Frauen mit zu langen Blutungen eine kontinuierliche Besserung durch Flavonoide erzielt wurde. Flavonoide kommen im Mark und vor allem in der weißen Haut von Zitrusfrüchten (nicht aber im Saft) vor. Auch Vitamin A beeinflusst die Beschwerden günstig.

Anja sollte unbedingt ihre sportlichen Aktivitäten beibehalten, aber auch für Ruhe und Entspannung sorgen und, wenn es geht, versuchen, eine gelassene Einstellung zu den Problemen zu gewinnen.

Zur Erleichterung der Menstruationsbeschwerden gibt es etliche Heilpflanzen, die in Form von Tees verabreicht werden. Speziell gegen lange und starke Blutungen wirken: Amarant, Frauenmantel und Hirtentäschel. Auch unsere Leserin Frau H.B. aus Hinwil hat gute Erfahrungen mit einem halben Liter Hirtentäscheltee pro Tag gemacht. Sie schreibt, sie habe diesen Rat schon oft weitergegeben und immer ein positives Echo gefunden.

Zur Regulierung der Regel und Schmerzlinderung sind zu empfehlen: Tee von Rosmarin, Salbei, Wermutkraut, Melisse, Petersilie.

Frau A. H. aus Kufstein empfiehlt Mönchspfeffer, der auf die Hormonausschüttung Einfluß hat. Die meisten Pflanzenheilmittel entfalten ihre Wirkung erst nach längerer Einnahme, deshalb sollte Anja das für sie passende Mittel einige Wochen lang einnehmen.

Herr W. J. aus Basel sagt, er habe Regelstörungen mit Hilfe von Fußreflexzonen-Massage oder Magnettherapie erfolgreich behandelt.

Frau R. W. aus Kitzingen verweist schließlich noch auf ihre Erfahrung mit schädlichen Erdstrahlen unter dem Schlafplatz.

**Der Mönchspfeffer wird in der Pflanzenheilkunde zur Regulierung von Hormonfunktionen eingesetzt.**



### **Bechterewsche Krankheit**

Die 26jährige Frau R. H. aus Deutschland hatte die Leser gefragt, wer erfolgreiche Heilmethoden gegen diese Krankheit kenne.

Der Morbus (Krankheit) Bechterew zeigt seine entzündlichen Auswirkungen vor allem an den Kreuzbeingelenken und der Wirbelsäule, ist aber im Prinzip eine Erkrankung des ganzen Körpers. Die Ursache ist bislang unbekannt. Betroffen sind besonders junge Männer zwischen 15 und 40 Jahren und zwar sechs- bis achtmal häufiger und zudem meist viel schwerer als Frauen.

Das Wichtigste, was in der Behandlung getan werden kann, ist das, was der Patient selbst tut. Ein regelmäßiges Übungsprogramm, das die Muskelkraft und den Bewegungsspielraum rund um die entzündeten Stellen erhält, ist von großer Bedeutung, wenn langfristige Nebenwirkungen vermieden werden sollen. Mit der gezielten Bechterew-Gymnastik, die täglich durchgeführt werden muß, kann die Erkrankung wirksam aufgehalten werden. Informationen über die Krankheit und örtliche Hilfsdienste und Arbeitskreise gibt die *Deutsche Rheuma-Liga, Rheinallee 69, 53173 Bonn* (für die Schweiz: *Schweizerische Rheuma-*

*liga, Renggerstraße 71, 8038 Zürich*). Eine Leserin hat uns freundlicherweise telefonisch auch die folgende Adresse mitgeteilt: *Schweizerische Vereinigung Morbus Bechterew, Röntgenstraße 22, 8005 Zürich, Tel. CH: 01/272 78 66*. Die entsprechende Adresse in Deutschland lautet: *Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, Metzgergasse 16, 8720 Schweinfurt, Tel. D: 097 21/2 20 33*.

Auch Herr C. G. aus Lahnstein verweist auf die Vereinigung Morbus Bechterew und empfiehlt die «Bechterew-Briefe», die viele gute Hinweise und alle die Krankheit betreffenden Neuerungen bringen. Eine wichtige Maßnahme zur Stärkung des Rückens sei, neben der schon erwähnten Gymnastik, das Schwimmen, das ohne Überanstrengung die Beweglichkeit fördere und erhalte.

Auch die Sauna tut im nicht akuten Stadium gut, sofern man sich nicht kalt abducht, denn die Überwärmung der Muskeln ist erwünscht, nicht das Kreislauftraining.

Herr oder Frau Ch. T. aus Biel-Benken in der Schweiz und Frau S. M. aus Dornhan (D) teilen mit, die Kur in einem Heilstollen (Heißluftstollen) bringe Bechterew-Patienten wesentliche Linderung und empfehlen Unterlagen zu verlangen bei: *Gasteiner Heilstollen, Betriebsgesellschaft GmbH, A-5645 Böckstein*.

### **Cranio-Sacral-Therapie in «GN 1/95»**

Dank der Leserhilfe können wir folgende Adressen in der Schweiz nachtragen:

- Dominique Belloc  
Privatklinik Bircher-Benner  
Keltenstraße 48, CH-8044 Zürich
- Elisabeth Russ  
Postfach 21, CH-9122 Mogelsberg
- Heide Bösch  
Aeschstraße 5, CH-8127 Forch

### **Korrektur der Telefonnummer auf S. 28**

- Institut für Kinesiologie  
Zasiusstraße 67, D-79102 Freiburg  
Telefon D 0761/72 729

# Neue Anfragen

## Herpes im Auge

Frau B. C. aus Widen in der Schweiz bittet bei folgendem Problem um Rat:

«Vor acht Jahren hatte ich meinen ersten Herpes auf der Hornhaut am linken Auge. Seit dieser Zeit bricht bei mir dieser Virus regelmäßig auf der Hornhaut aus. Behandelt werde ich jeweils mit «Zovirax» und sehr starken Mitteln gegen die dadurch entstandene Augenentzündung. Abgesehen davon, daß meine Sehkraft mit jedem Ausbruch nachläßt und die psy-

chische Belastung sehr groß ist, stört mich die Einnahme der starken Medikamente.

Wer hat Erfahrung mit diesem Virus, besonders am und im Auge, und kann mir weiterhelfen?»

## Tränende Augen

Frau S. S. aus Bern fragt die Leser um Rat, was gegen tränende Augen zu tun sei. Und zwar passiere ihr das nicht etwa vor allem draußen und an der Kälte, sondern ebensooft in der warmen Stube und sogar nachts.

Wir bedanken uns bei allen Lesern, die sich die Zeit genommen und die Mühe gemacht haben, ihren Mitmenschen mit Ratschlägen bei Gesundheitsproblemen zu helfen. Die jeweiligen Berichte und Ratschläge sind durch persönliche Erfahrung geprägt und müssen nicht unbedingt mit der Auffassung der Redaktion bzw. deren medizinischer Fachberatungsgruppe übereinstimmen. Wir bitten die Betroffenen daher, kritisch zu sein und im Zweifelsfall fachlichen Rat einzuholen.

### Fortsetzung von Seite 21

#### Aussaat-Hinweis

Knollensellerie	Apium graveolens	3b	Rettich	Raphanus sativus	1a
Königskerze	Verbascum	2a	Ringelblume	Calendula off.	1a
Küchenschelle	Pulsatilla vulgaris	3b	Rosmarin	Rosmarinus off.	3c
Kümmel	Carum carvi	2a	Salbei	Salvia off.	3a
Lavendel	Lavendula angustifolia	3b	Schafgarbe	Achillea millefolium	2b
Lein, Flachs	Linum usitatissimum	2a	Schnittlauch	Allium schoenoprasum	2a
Liebstockel	Levisticum off.	2b	Sojabohne	Glycine soja	1a
Löffelkraut	Cochlearia off.	2a	Sonnenblume	Helianthus annuus	1a
Löwenzahn	Taraxacum off.	2a	Sonnenhut, roter	Echinacea purpurea	3c
Lungenkraut	Pulmonaria off.	3a/4	Spitzwegerich	Plantago lanceolata	2a
Majoran	Origanum majorana	3a	Steinsame	Lithospermum off.	3a
Malve, wilde	Malva silvestris	1a	Tausendgüldenkraut	Centaurium erythrae	2a
Mariendistel	Silybum marianum	1a	Topinambur	Helianthus tuberosus	1a/6
Meerrettich	Armoracia rusticana	6	Thymian	Thymus vulgaris	3a
Meisterwurz	Peucedanum ostruth.	2c/4	Wegwarte	Cichorium intybus	2a
Mutterkraut	Chrysanthemum parthen.	3a	Wermut	Artemisia absinthum	2b
Nelkenwurz	Geum urbanum	3a	Ysop	Hyssopus off.	3a
Pfefferminze	Mentha pipertita	6	Zaunrübe	Bryonia alba	3
Pfennigkraut	Lysimachia nummularia	6	Zitronenmelisse	Melissa off.	3b
Rainfarn	Chrysanthemum vulgare	3a	Zwiebel	Allium cepa	1a