Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 52 (1995)

Heft: 11: Gute Laune ist ansteckend : aber goldrichtig für das Immunsystem

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

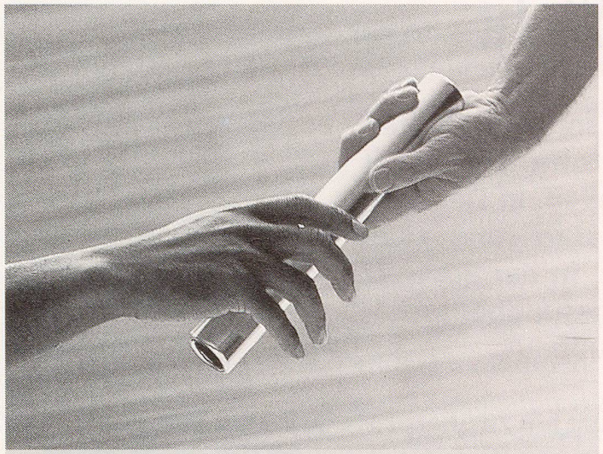
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 20.02.2026

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



Die Redaktion erhält immer wieder Briefe, in denen die Leser der Gesundheits-Nachrichten schreiben, wie sehr sie die Erfahrungsberichte des Leserforums schätzen.
Der Dank gebührt aber nicht eigentlich der Redaktion, sondern ganz speziell allen Lesern, die liebenswürdigerweise ihre Anregungen und Tips aufschreiben, um anderen Hilfestellung bei Gesundheitsproblemen zu geben.
Wir spielen dabei gerne die Vermittlerrolle und freuen uns, wenn Sie, liebe Leser, weiterhin bereit sind, Ihr Wissen und Ihre guten Erfahrungen in andere Hände zu legen. • IZR

Erfahrungsberichte

Übermässiges Schwitzen

Einige Post ist eingetroffen für Frau E. B. aus Lufingen, deren Lebensqualität enorm beeinträchtigt wird durch extrem starkes Schwitzen.

Frau J. M. aus Horgen, Frau R. I. aus Niederweningen und Herr G. A. P. aus Affoltern am Albis, dessen Brief wir stellvertretend zitieren, empfehlen gegen das starke Schwitzen Salbeitee: « Abends vor dem Zubettgehen eine Tasse Salbeitee trinken. Ein bis zwei frische Salbeiblätter direkt vom Strauch gepflückt mit siedend-heissem Wasser übergiessen und fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Kein Zucker! Nach Belieben mit ein ganz klein wenig Rahm.» Bei Frau J. M. genügt eine halbe Tasse am Tag, denn «man sollte nicht zuviel auf einmal trinken, damit der Schweiss nicht ganz unterdrückt wird.»

Frau R. I. schreibt ausserdem: «Daunendecken können nächtliches Schwitzen auslösen. Es wäre gut, ein Seiden-Wolle- oder Kamelhaar-Duvet anzuschaffen. Seiden-Wolle-Unterwäsche gibt ein gutes Hautklima. Keine synthetischen Kleider. Übermässiges Schwitzen kann ein Hinweis auf einen Störherd im Körper sein (Entzündung, Eiterzahn, etc.). Störherde erkennt man durch Elektroakupunktur, Vegatest-Methode, Thermographie».

Damit nimmt sie den selben Standpunkt ein wie Herr A. W. aus Judenburg (Österreich), der mitteilt: « Die Beschwerden verlangen eine ganzheitliche Therapie, unter Berücksichtigung von eventuellen organischen Störungen. Übermässiges Schwitzen kann ausgelöst werden durch nervöse Störungen, vegetative Labilität, Sauerstoffmangel, Eiweissmangel, Mineralstoffwechselstörung und durch gewisse Medikamente. Die vermehrte Schweissbildung ist oft Begleiterscheinung verschiedener Krankheiten und organischer Störungen: Schilddrüsenüberfunktion, Fettleibigkeit, Kreislaufstörungen, Stoffwechselbeschwerden, Erkrankung der Lymphdrüsen, Rheumatismus. – Lassen Sie sich in einer Apotheke folgende Frischpflanzentropfen-Mixtur herstellen und nehmen Sie davon 3 mal täglich 20 Tropfen mit etwas Wasser ein. Rezept:

Bei starkem Schwitzen:

Mixtur aus Frischpflanzentropfen

40 ml Salbei-Tinktur,
Salviae tinct., schweisshemmend
20 ml Herzgespann-Tinktur,
Leonuri tinct., entspannend,
20 ml Hopfen-Tinktur,
Lupuli tinct., beruhigend,
20 ml Goldruten-Tinktur,
Solidaginis tinct., nierenanregend.

Möglich ist auch eine Wacholderbeeren-Kur, die den Körper entgiftet, entwässert und stärkt: Am 1. Tag eine Beere kauen, am 2. Tag 2 Beeren und so steigern bis zum 12. Tag mit 12 Beeren. Nun täglich um eine Beere reduzieren, bis zurück auf eine Beere am 24. Tag.» (Siehe auch GN 9/95)

Herr A. W. verbindet seinen ausführlichen Rat für Frau E. B. mit einem Kompliment an die Redaktion: «Ich lese die Hefte schon seit sehr vielen Jahren. Ihre Gesundheitsnachrichten sind stets hochinteressant und werden von Jahr zu Jahr schöner in der Aufmachung. Herzlichen Glückwunsch allen, die das Heft gestalten und bereichern.» So ein Lob bringt uns, trotz der Jahreszeit, ganz schön ins Schwitzen… doch zurück zu den Ratschlägen.

Frau E. L. aus Luzern empfiehlt, «zuerst einmal die Blasen- und Nierentätigkeit sehr stark anzuregen.»

Frau C. M. aus Abtenau in Österreich ergänzt, dass Waschungen mit verdünntem Essigwasser nach starkem Schwitzen reinigen und erfrischen.

Und Herr J. G. aus Wald im Kanton Appenzell trinkt gegen das unangenehme Schwitzen morgens und abends 20 ml Eigenurin.

Arthrose im Hüftgelenk

Die 70-jährige Frau E. K. aus Bad Aachen hat seit Jahren Probleme mit den Hüftgelenken und möchte alles tun, um eine Operation zu vermeiden. Schon lange macht sie Gymnastik und schwimmt regelmässig. Sie bat um Hinweise auf eine Kur, bei der ihr Leiden intensiver behandelt werden könnte.

Arthrose ist eine Gelenkveränderung als Folge von Verschleiss, also von relativer Überbeanspruchung, beginnt mit Knorpelabrieb und betrifft vor allem Knie- und Hüftgelenke.

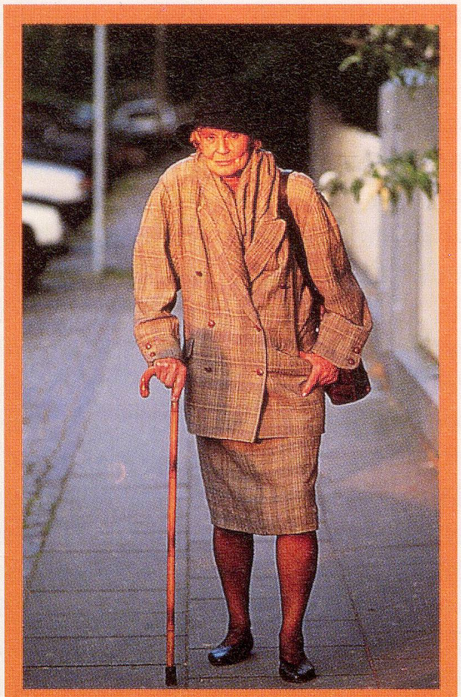
Frau K. tut gut daran, mit Gymnastik und Wassergymnastik die Gelenke in Bewegung zu halten. Es wäre völlig falsch, sie zu «schonen», um weiterem Verschleiss vorzubeugen. Bewegung aktiviert nämlich den Stoffwechsel der Knorpelzellen und schützt so in gewissem Umfang vor vermehrtem Abbau. Ein solches Training muß aber regelmässig, mindestens dreimal in der Woche, ausgeführt werden, sonst nützt es nichts. Richtig dafür sind Ausdauersportarten mit rhythmischen Bewegungsabläufen wie Schwimmen (in warmem Wasser; insbesondere Rückenschwimmen mit Kraul-Beinschlag), Radfahren (sofern man es sich noch zutraut) und Wandern oder Laufen auf weichen Böden (Wald, Wiesen). Beim Gehen mit geschädigten Hüftgelenken ist zu beachten, dass kurze Schritte schonender sind als weitausholende. Die Schuhe sollten weiche, federnde Absätze haben oder elastische Fersenkissen. Ein Handstock kann das Gelenk um bis zu 40% entlasten, sofern er auf der gesunden Körperseite eingesetzt wird. Der Stock sollte so gross sein, dass der Griff bei leicht angewinkeltem Ellbogen bis ans Handgelenk reicht. Ist keine akute Entzündung vorhanden, wird Wärme stets wohltuend und schmerzlindernd empfunden: Wärmflaschen, heisse Bäder (auch Moor- und Fangobäder), Sauna, Heublumenpackungen oder fertige Fango-Paraffin-Gemische, die mit über 50 Grad Wärme angelegt werden und diese Temperatur über 30 Minuten lang halten. Diese Ratschläge sind aus folgendem Buch entnommen: *Dr. med. Karl J. Pflugbeil/Dr. med. Irmgard Niestroj «Aufrecht durchs Leben, Therapie und Training für Wirbelsäule, Gelenke und Knochen», BLV Verlagsgesellschaft mbH, München, Wien, Zürich, ISBN 3-405-14253-9.*

Berichtigung zu GN 9/95

Im Artikel «Trainings, Treffs, Turniere – der grosse Stress der kleinen Kids» der September-GN wurde auf Seite 26 irrtümlicherweise das Schüssler-Salz Calzium chloratum empfohlen. Richtig ist **Kalzium fluoratum** (Nr. 1).
Für Kinder empfehlen sich somit richtig die Schüssler-Salze Nr. 1 Kalzium fluoratum und Nr. 2 Kalzium phosphoricum im Tageswechsel. Und für die Eltern Nr. 5 Kalium phosphoricum oder Nr. 7 Magnesium phosphoricum.

Frau E. W. aus Ehingen an der Donau schreibt: «Nachdem ich grosse Schmerzen mit akuter Gehbehinderung hatte, wurde ich neuraltherapeutisch nach «Kibler» an den Trochanter (am oberen Ende des Oberschenkelknochens gelegener starker Knochenvorsprung, an dem die meisten Hüftmuskeln ansetzen – *die Red.*) und in das Hüftgelenk gespritzt. Die Behandlung erfolgte während 14 Tagen zweimal wöchentlich und dann drei Wochen lang einmal wöchentlich. Zur Zeit geht meine Behandlung ihrem Ende zu, und ich fühle mich fast schmerzfrei. Täglich erhalte ich noch eine Injektion eines homöopathischen Wirbelsäulenpräparates. Dank dieser Behandlungen bin ich wieder gehfähig.»

Frau M. W. aus Madiswil im Kanton Bern berichtet: «Auch ich leide schon etliche Jahre an diesem Leiden und wehre mich gegen eine Operation. Kürzlich las ich ein Rezept, das ich stets am Morgen und immer, wenn die Hüftschmerzen auftreten, befolge: Reiben Sie Ihre Hände kräftig gegeneinander, damit die Energie in die Handflächen und Finger strömt. Legen Sie die Handfläche bei leicht vorgebeugtem Oberkörper aufs Kreuz. Spüren Sie, wie die Energie und Wärme in den Rücken und in die Nieren fliesst. Massieren Sie die Lendenregion, indem Sie mit den Handflächen auf und ab reiben und anschliessend zu kreisförmigen Bewegungen übergehen. Ballen Sie die Hände zu Fäusten und klopfen Sie die Lenden sanft mit dem Handrücken. Die ganze Übung drei Mal wiederholen. Ich wende dieses billige Mittel schon einige Wochen an und darf sagen, dass ich kaum mehr Schmerzen habe.»



Viele Senioren fürchten, mit einem Stock «alt» zu wirken. Es wäre aber gut, den Stock wieder als modisches Accessoire einzuführen, denn er entlastet verschlissene Gelenke ganz erheblich. Der Stock muss immer auf der gesunden Seite getragen werden – sonst nützt er nichts.

Frau R. I. aus Niederwenigen berichtet von einem Fall, in dem eine «Aufknorpelung» erreicht und so eine Hüftoperation umgangen werden konnte. Und zwar durch die Bioresonanz-Therapie. Als Kontaktadressen gibt sie an, für die Schweiz: *W. Ruggli, Buchbühlstr. 10, 8956 Killwangen, Tel. 056/71 16 72* und für Deutschland *Herrn Prof. J. Sänger, Institut für Physiologie und Prävention, D-25548 Kellinghusen, Tel. 048/22 22 90.*

Wir verweisen noch auf die Möglichkeit, Kuren mit Moor- oder Schlammbädern zu machen. Es gibt 58 Kurorte in Deutschland, von Aachen über Grund und Reichenhall bis Zwischenahn, um nur wenige zu nennen, die Moorbäder anbieten. Auskunft: *Deutscher Bäderverband. e.V., Postfach 19 0147, D-53037 Bonn 1.* Erkundigen Sie sich auch nach einer Kur im Heissluftstollen von Böckstein/Badgastein bei der *Gasteiner Heilstollen Betriebsgesellschaft mbH, A-5645 Böckstein.* (Siehe auch GN vom Juli 1995, S.27 f.)

Die Leserin C. T. aus Glarus empfiehlt die Klinik «Al Ronc» in CH-6540 Castaneda/GR, Tel. 092/ 82 22 50.

Frau D. H. aus Oberwil bei Basel schreibt: «Die wirkungsvollste Kur ist Eutonie nach Gerda Alexander. Ich wurde selbst durch Eutonie von Arthrose geheilt.»

Eutonie, der Weg der körperlichen Selbsterfahrung, den die in Wuppertal geborene und jahrzehntelang in Kopenhagen praktizierende Physiotherapeutin Gerda Alexander erarbeitete, löst nicht nur Verspannungen und heilt Krankheiten, sondern sucht, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Kontaktadressen: in Deutschland: *Eutonie-Zentrum,*

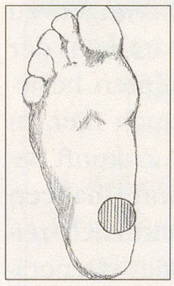
Mariann Kjellrup, Kaulbachstr. 38 a, D-80539 München, Tel. 089/ 39 79 29, in der Schweiz: *Marianne Combertaldi, Würzenbachmatte 33, CH-6006 Luzern, Tel. 041/370 28 92.*

Auch bei der Feldenkrais-Methode handelt es sich weder um eine direkt medizinische noch therapeutische Heilbehandlung, eher um eine Lernmethode, wie die eigene Lebensqualität verbessert werden kann. Sie wird auch zur Behandlung chronischer Schmerzzustände eingesetzt, erfordert aber die aktive Mitarbeit des Betroffenen. Kontaktadresse Deutschland: *Feldenkrais-Gilde e.V., Asangstrasse 144, D-70329 Stuttgart, Tel. 0711/ 326 04 65.* Kontaktadresse Schweiz: *Schweizerischer Feldenkrais-Verband. Burzenstr. 26, CH-8910 Affoltern a.A., Tel. und Fax 01/761 84 95.*

Neue Anfragen

Fersensporn

Frau M. T. (77) aus Langenthal fragt um Rat, was bei einem Fersensporn (Verhärtung/Verknöcherung unter der Ferse) zu tun sei: «Ich habe



in der rechten Ferse heftige Schmerzen, sodass ich oft kaum gehen kann. Habe über Nacht Lehmauflagen gemacht und mit Johannisöl eingerieben, leider ohne Erfolg. Hat jemand Erfahrung damit? Vielen Dank für jeden Rat.»

Nasen-Schleimhautentzündung

Herr A. H. aus Flawil schreibt: «Nach einem Facharzt für Hals-Nasen-Ohren leide ich seit vielen Jahren an einer hartnäckigen chronischen Schleimhautentzündung in der Nase, was einen fast fortwährenden Katarrh verursacht, speziell in der kühlen Jahreszeit. Das Medikament vom Arzt (Rhinopront) hilft nur vorübergehend. Für einen guten Rat wäre ich dankbar.»

Persönliche Erfahrungsberichte sind stets subjektiv. Aus rechtlichen Gründen müssen wir darauf hinweisen, dass alle Vorschläge kritisch zu prüfen sind und in Zweifelsfällen der Rat von Fachleuten zugezogen werden sollte.
Wenn Sie Rat brauchen oder Hilfe geben können, schreiben Sie an:

Verlag A. Vogel AG
Leserforum
Hätschen, Postfach 63
CH-9053 Teufen

Zu guter Letzt das Leser-Rezept

Würzige Weizenbratlinge aus Sachsen

Zutaten für 3 bis 4 Personen:
3 gehäufte EL Weizenschrot
2 Tassen Wasser
1 Würfel Gemüsebrühe Plantaforce
3 Zwiebeln, in kleinen Würfeln
1 Ei
3 gehäufte EL Haferflocken (fein)
1 TL A. Vogel Kräutermischung pikant
1 Prise gemahlener Kümmel
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Weizenschrot, Wasser und Gemüsebrühe aufkochen und auf der Warmhaltestufe ausquellen lassen. Den Brei etwas auskühlen lassen. Dann die übrigen Zutaten dazumischen und mit dem Esslöffel kleine Bratlinge formen. Bratlinge auf beiden Seiten goldbraun braten. Dazu passt Kartoffelpüree und Rotkohlrohkost.
Dieses Rezept wurde kreiert von Frau Petra Strehle, Mitarbeiterin des Reformhauses Wende in Grossenhain in Sachsen. Den Kunden schmeckten die knusprigen Bratlinge so gut, dass wir sie Ihnen nicht vorenthalten möchten.