

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 4: Aufs Gleichgewicht kommt's an : leichter abnehmen mit Säuren und Basen

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: 04.12.2025

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

Das Leserforum

soll nicht den Rat des Arztes oder Therapeuten ersetzen, sondern individuelle Erfahrungen und Kenntnisse einem größeren Leserkreis bekanntmachen. Wir danken allen, die sich die Mühe machen, ihren Rat aufzuschreiben, um damit anderen zu helfen. Diese Hilfsbereitschaft ist in unserer immer hektischer werdenden Zeit besonders bemerkenswert und keineswegs selbstverständlich. Wir leiten alle Zuschriften an die jeweiligen Fragesteller weiter und veröffentlichen, so weit möglich, alle eintreffenden Tips und Hinweise.

• IZR

Erfahrungsberichte

Nachtrag zu Bandscheibenvorfall

Zur Anfrage von Frau A. F. aus Wiesenburg in Deutschland kamen in der Zwischenzeit noch weitere Briefe, darunter zwei Hinweise auf die positiven Wirkungen der Akupunktur-Massage. Frau R. G. aus Rombach teilt mit: «Vor drei Jahren erhielt ich dieselbe Prognose wie Frau F., mein Hausarzt riet zur sofortigen Operation wegen Lähmungserscheinungen im Bein-Fussbereich (Zehen waren gefühllos). Gegen eine Operation sträubte ich mich, weil sie nie einen totalen Erfolg bringt, und ich sah mich mit meinen 57 Jahren schon an Krücken gehen. Auf der Suche nach einer Alternative erfuhr ich von der *Akupunktur-Massage (APM)*. Nach kurzer Behandlungszeit war meine Blockade im Rücken gelöst und nach weiteren wöchentlichen Behandlungen verschwand auch die Gefühllosigkeit im Bein und Fuss - es war wie ein Wunder. Vorbeugend gehe ich nun alle drei Wochen zu dieser Therapie und besuche wöchentlich ein Atmungs- und Gesundheitsturnen. Ich fühle mich wohl, weil ich gelernt habe, mich richtig zu bewegen.»

Frau K.B. aus Salez und Frau D. T. aus Luzern empfehlen in ihren Briefen die klinisch geprüfte *Methode Zilgrei*, die Anleitungen zur Selbsthilfe bei Bewegungseinschränkun-

gen und damit verbundenen Schmerzen bietet. Frau D. T. schreibt: «Mit dieser Methode können geplante Operationen umgangen und langfristige Verbesserungen im gesamten Belastungsbereich erzielt werden.»

(Vergl. zur Zilgrei-Methode auch S. 26)

Auch Frau C.B. aus Gansingen entdeckte eine Therapie, die ihr Heilung brachte. Sie schreibt: «Ich litt selbst an Bandscheibenvorfällen, 3./4. und 4./5. Lendenwirbel. Da an einem Bein bereits Lähmungserscheinungen aufgetreten waren, wurde mir eine Operation empfohlen. Aus verschiedenen Gründen willigte ich nicht ein, sondern unterzog mich einer *Rolfing-Therapie**. Der Erfolg ist verblüffend. Jetzt, dreiviertel Jahr nach Abschluss der Behandlung, führe ich praktisch ein normales Leben, treibe Sport (Schwimmen, Radfahren, Joggen, Bauchtanz) und besorge auch schwerere Arbeiten wie Garten, Holz spalten, allerdings in kleinen Rationen: z.B. eine halbe Stunde täglich. Zweimal am Tag mache ich Gymnastikübungen inklusive Stretching. Den Haushalt besorge ich möglichst rückenschonend (z.B. beim Staubaugen eine Hand in der Hosentasche, damit ich mich gerade halte, schwere Lasten in Einzelportionen tragen, Kinder nicht hochheben, sondern zu ihnen hinunterknien; möglichst wenig sitzen und wenn nötig, verschiedene Sitzpositionen einnehmen z.B. Kniestuhl, Physioball, normaler Stuhl). Übrigens: die Krankenkasse hat drei Viertel der Kosten des Rolfing übernommen.»

* Die nach der amerikanischen Chemikerin Dr. Ida Rolf benannte Methode, die auch *«Strukturelle Integration»* genannt wird, hat zum Ziel, den Körper als Ganzes aufzurichten und besser auszurichten. Der Patient liegt auf einem Massagetisch, und der Therapeut löst und reorganisiert das Faszienetz des Bindegewebes. Die Therapie besteht meist aus zehn einstündigen Behandlungen, die im Abstand von zwei bis drei Wochen erfolgen. Therapeutenadressen über *Schweizerische Gesellschaft für Strukturelle Integration, Badenerstr. 21, CH 8004 Zürich, Tel CH 01/242 20 00* oder *Europäisches Rolfing Institut e.V., Obm-*

str. 9, D 80802 München, Tel. D 089/ 396802
(Mo-Do, 10.00-12.00 Uhr).

Manisch-depressive Erkrankung

Frau T. H., 41jährige Sportlehrerin aus Österreich, leidet an immer wiederkehrenden manisch-depressiven Phasen und erbat in der Januar-GN «guten (naturheilkundlichen) Rat, helfende Gedanken und Erfahrungsberichte».

Eine Leserin teilt telefonisch mit, dass ihrem Sohn, der an der gleichen Krankheit leidet, die Einnahme von *Aronstab-Elixier* aus der *Hildegard-Medizin* gut tue (Bezugsquelle: Hildegard-Zentrum, Sanatoriumstrasse 222, A 5048 Grossgmain).

Frau E. B. aus einem kleinen Ort in der Schweiz berichtet folgende Erfahrung: «Ich bin selbst Lehrerin und habe diese manisch-depressiven Phasen länger als 20 Jahre gekannt. Durch Bekannte in den USA und in meiner Heimatstadt Brüssel hörte ich von

Lithium. Mein Hausarzt in der Schweiz hatte keine Erfahrung damit und testete mein Blut. Der Blutspiegel (*Lithium*) lag um 0,2 statt 0,5, und er verschrieb mir *Lithioflor* probeweise. Weil ich vorsichtig bin mit Medikamenten, nahm ich nur die Hälfte, aber nach drei Wochen war meine tiefste Krise vorbei. Entgegen meinen skeptischen Erwartungen half mir *Lithium* auch über längere Zeit, und ich bekam im gleichen Sommer kein «Hoch» mehr. Es sind jetzt fünf Jahre vergangen. Ich nehme täglich die gleiche Dosis *Lithium* (650 mg) und habe seitdem keine einzige Schwankung mehr im Gemüt gehabt. Ich konnte meine Tätigkeit als Lehrerin wieder aufnehmen, was vorher wegen schrecklicher tiefer und verrückter höchster Phasen unmöglich war.»

Bei der Lithium-Therapie handelt es sich um eine normale allopathische Therapie bei psychischen Krankheiten. Sie erfordert eine genaue und ständige Begleitung durch einen Arzt. (Die Red.)



LESERFORUM-GALERIE - DAS LESERFOTO IM APRIL

Verena Bär, Horgen: Dicke Regenwolken und der blaue Himmel in Sichtweite

Neue Anfragen

Scheuermann'sche Krankheit im Alter

Herr O. A. aus Mörschwil schreibt: «Ich bin Rentner und stehe im 72. Lebensjahr. Seit letztem Frühjahr leide ich an starken Rückenschmerzen. Zuerst dachte ich, dass sich dieser wahrscheinlich durch intensivere Gartenarbeit hervorgerufene Zustand im Sommer bei wärmeren Temperaturen wieder bessern würde, wie das in den vorangegangenen Jahren mehr oder weniger der Fall war. Mittels Röntgen stellte mein Arzt die Scheuermann'sche Krankheit fest, die eigentlich eine Erkrankung der Jugendjahre ist, aber offensichtlich im Alter wieder ausbrechen kann. Die Schmerzen im Rücken bis hinab in die Beine nehmen immer mehr zu, sind aber jeden Tag anders, mal stärker, mal weniger schlimm. 12 Fango-Pakungen brachten keine Besserung. Am meisten Erfolg habe ich noch mit den vom Arzt empfohlenen Turn-, Hänge- und Stretching-Übungen. Ich möchte nun fragen, ob jemand einen Rat bei dieser, wie ich erfuhr, unheilbaren Krankheit weiss.»

Anmerkung der Redaktion: Wir möchten in diesem Zusammenhang nicht nochmals die allgemeine Behandlung von Rückenschmerzen in den Mittelpunkt der Diskussion stellen. Vielleicht hat aber jemand im Leserkreis, ob jung oder alt, spezielle Erfahrungen mit der Scheuermann'schen Krankheit und kann Herrn A. gezielt raten?

Senden Sie Ihre Erfahrungsberichte und Anfragen sowie die Anforderung des Info-Blattes «Rückenübungen» an:
Verlag A. Vogel
Redaktion Gesundheits-Nachrichten
Leserforum
Hätschen, Postfach 63
CH 9053 Teufen

Mit dem Rauchen aufgehört und sieben Kilo zugenommen

Frau S. V. aus Rudolfstetten beschäftigt eine Frage, die sicher auch viele andere Leser interessiert: «Ich habe 18 Jahre lang geraucht und Knall auf Fall aufgehört. Das ging eigentlich ganz gut, ausser anfänglichen Verdauungsstörungen, die ich aber jetzt im Griff habe. Es gibt viele Bücher mit Anleitungen, wie man aufhören kann zu rauchen, aber darüber, was danach mit dem Körper passiert, wie lange so eine Umstellung dauert, was anders ist beim Nichtraucher (Stoffwechsel), darüber finde ich nichts. Ich habe sieben Kilo zugenommen und bringe sie nicht mehr los!!!! Ich ernähre mich wirklich gesund, esse seit zwei Monaten wenig, turne dreimal in der Woche, esse nichts zwischendurch, ausser mal einen Apfel oder eine Birne. Trinke Bambu ohne Milch, Tee ohne Zucker, pures Wasser, esse keine Konserven oder vorgefertigten Nahrungsmittel. Soll ich gar nichts mehr essen, oder muss ich diese paar Kilos einfach behalten, weil es anders nicht geht?»

GN-LESERSERVICE

Merkblatt zu Rückenübungen

Senden Sie uns einen Umschlag mit Ihrer Adresse und sFr. 0.90 oder DM 1.– in Briefmarken (für das Rückporto), und Sie erhalten von uns gratis ein Merkblatt mit der Beschreibung von zehn hilfreichen Übungen zur Stärkung der Wirbelsäule, Bauch-, Bein- und Rückenmuskeln bei Rückenbeschwerden, Bandscheibenvorfall etc.