Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 5: Küchen-Heil-Künste : exotische Früchte : Kräuter und Gewürze : Ayurveda

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: 13.12.2025

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

Kochschule für Allergiker

Gibt es für Nahrungsmittel-Allergiker Alternativen, die gesund *und* köstlich sind? Natürlich gibt es sie, und Kochlehrer Ruedi Kern lehrt in seiner Allergikerkochschule im appenzellischen Niederteufen, wie einfach es ist, sie zuzubereiten.

Allergien sind Abwehrreaktionen des Immunsystems auf bestimmte, eigentlich unschädliche Substanzen. Der Körper reagiert nicht auf die Giftigkeit eines Stoffes, vielmehr schätzt das Immunsystem den Stoff falsch ein und wehrt ihn ab. Neben diversen Lebensmittelzusatzstoffen mit E-Nummern sind die Auslöser etwa Kuhmilch, Hühnereier, Nüsse, Obst, Fisch sowie gewisse Hülsenfrüchte u.a.

Basierend auf den Erkenntnissen des Salzburger Arztes Dr. Konrad Werthmann vermittelt Ruedi Kern nicht nur Kochen, sondern auch Ernährungslehre und Produktekenntnisse. Ziel ist eine *kern*gesunde Kenntnis aller Ernährungsfaktoren, so dass die Umstellung des Menüplans zur Entdeckungsreise wird.

Dafür bietet Ruedi Kern für jedermann Abend- und Tageskurse zu ganz bestimmten Themen an, im Monat Mai z.B. «Maischolle und noch Meer Fisch» und im Juni «Erfrischende Sommerköstlichkeiten». Damit das Gelernte zu Hause auch in die Praxis umgesetzt werden kann, gehört zu jedem Kochkurs eine Liste von Lieferanten natürlicher Lebensmittel.

Weitere Infos: Ruedi Kern, Kochschule Kerngesund, Wirtezentrum, Hauptstr. 49, CH 9053 Teufen AR, Tel. CH 071/333 46 90. • CU

Die GN-Themen im Juni

Chronische Darmentzündungen bei Teens und Twens
Geschröpft und gesund
Seide: Geschichte des Stoffes
Natürlich blau färben
Urlaub mit oder ohne Haustier?
Baum des Jahres: Vogelbeere
Was tun gegen Nervosität?

Das Leserforum

Die Leser, die kleineren oder grösseren Krankheiten und Leiden um Rat bitten, möchten wissen, was andere in ähnlichen Situationen gefühlt und unternommen haben. In Briefen an die Redaktion wird immer wieder zum Ausdruck gebracht, wie sehr die regelmässigen Erfahrungsberichte geschätzt werden. Von Rechts wegen müssen wir aber darauf hinweisen, dass die Erfahrungsberichte ärztlich-therapeutischen Rat nicht ersetzen.
Schreiben Sie an: Verlag A. Vogel, Leserforum, Postfach 63, CH 9053 Teufen. • IZR

Erfahrungsberichte

Gebärmuttersenkung

Die erst 34-jährige Frau S. Z. hatte angefragt, ob jemand Erfahrung mit Silicium-Spritzen bei Gebärmuttersenkung habe.

Frau R. S. aus Rebstein schreibt: «Zur Stärkung des Bindegewebes müssen nicht unbedingt Spritzen verabreicht werden. *Silicea* von *Dr. Schüssler* hilft auf genau gleiche Weise. Sie könnten dreimal täglich 5 Tabletten Silicea lutschen und mit der Siliceasalbe die Bauchregion einreiben.»

Frau H. Z. aus Bochum hat schlechte Erfahrungen mit Silicium-Spritzen gemacht, meint aber, es komme wohl auf den Einzelfall an und auch darauf, wie weit die Senkung fortgeschritten sei. Sie schreibt: «Ich habe die Behandlung 1994 nur 14 Mal mitgemacht. Weil der gewünschte Erfolg ausblieb, habe ich dies nach einigen Wochen noch neunmal wiederholt. Es war aber nach der Behandlung schlimmer als vorher. Mein Gynäkologe hat mir einen *Ring** eingesetzt, damit bin ich zufrieden.»

**Mit Ring ist ein Stützring (Pessar) gemeint, der in die Vagina eingesetzt wird und die Gebärmutter in ihrer Position hält.*

Frau R. D., Heilpraktikerin aus Frankfurt, teilt mit: «Frau S. Z. soll zweimal täglich morgens und abends vor dem Essen 30 Tropfen des homöopathischen Kombinationspräpa-

rats *Aletris Oligoplex* einnehmen, mindestens ein halbes Jahr lang. Es hilft!»

Frau P. S., ebenfalls Heilpraktikerin, aus Torgau/Elbe, meint in Anlehnung an die ostasiatische Medizin, ein schwaches Bindegewebe beruhe auf einer schwachen Milz. Sie führt aus: «Da Organsenkungen, Eingeweidebrüche, Arthrosen, Arthritis, Bandscheibenschäden, Krampfadern, schlaffe Haut und abnorme Faltenbildung Bindegewebsleiden sind, sollte bei der Behandlung dieser Übel nie ein *Milzmittel* fehlen.»

In gleicher Weise regt Frau P. C. aus Etzgen an «bei einem erfahrenen Heilpraktiker abzuklären, ob Milz/Pankreas in Ordnung sind und ob eventuell mit Fussreflexzonenmassage oder einer anderen Therapie, die die Milz stärkt, die Bindegewebsschwäche beeinflusst werden kann. Ausserdem kann ich empfehlen, *Calcium fluoratum* über längere Zeit regelmässig einzunehmen, weil es auch das Bindegewebe stärkt.»

Frau S. aus Wädenswil teilt telephonisch mit, dass auch die *Homöopathie* gute Mittel gegen Gebärmuttersenkung bereit halte.

Parkinson Krankheit

Herr A. K aus dem österreichischen Fohnsdorf schreibt: «Von der Parkinson-Krankheit und der Multiplen Sklerose wissen wir, dass weder von der Schulmedizin noch von der Naturmedizin eine Heilung zu erwarten ist. Aber das Fortschreiten beider Krankheiten kann erheblich verlangsamt werden. Dabei ist besonders auf eine biologische Ernährung nach den Regeln von Dr. A.Vogel zu achten und, wenn noch möglich, viel Bewegung an frischer Luft. Auch ein *Ginkgo-Präparat* zur Verbesserung der Kleinhirndurchblutung könnte versucht werden. Desweiteren soll unbedingt darauf geachtet werden, dass der Erkrankte sich nicht in einem starken elektromagnetischen Feld noch in den Strahlen einer geologischen Störzone oder einer Wasserader aufhält.»

Leserforum-Galerie – Das Leserfoto im Mai

Claudia Jost, Kernen: Weisse Wolkenberge und schwarze Silhouetten zur blauen Stunde

Frau R. S. aus Rebstein meint: «Wenn Sie *Magnesium phosphoricum D 6* und *Silicea D 12* nach Dr. H. W. Schüssler geben, können Sie Ihren Mann gut unterstützen. Magnesium fördert und regelt die automatischen Abläufe der Bewegung, Silicea hilft bei gereizten Nerven, Unruhe, Schlaflosigkeit. Von diesen Milchzuckertabletten mit Magnesium und Silicea sollte Ihr Mann täglich je dreimal sieben Tabletten über längere Zeit einnehmen. Magnesium in heissem Wasser schluckweise trinken, Silicea über den Tag verteilt lutschen. Dazu genug trinken. Unterstützen würde ihn auch sehr Atemarbeit, z.B. bewusste Bauchatmung. Die innere Spannung, das Gefasstsein, die Kontrolle loszulassen, gehört auch dazu.»

Der Rat von Herrn R. H. aus Wettingen lautet: «Vor etwa einem Jahr bekam ich ein leichtes Zittern in der linken Hand. Allerdings meint der Arzt, es sei noch zweifelhaft, ob mein hohes Alter oder tatsächlich Parkinson die Ursache sei. Das A.Vogel-Gesundheitszentrum riet mir zu dem homöopathischen Mittel *Gelsemium D 6* – und seither hat sich mein Zustand nicht verschlechtert. Ich liess mir auch von der *Schweizerischen Parkinsonvereinigung, Postfach 123, 8123 Hinteregg** das Büchlein «Aktiv bleiben mit Parkinson» schicken.»

**Bei der Parkinson Krankheit ist die rechtzeitige medikamentöse Behandlung durch einen Arzt unabdingbar, denn sie kann die Zerstörung von Gehirnzellen aufhalten. Auch Physio- und Ergotherapie tragen zum Wohlbefinden des Patienten bei, und wegen der manchmal durch die Medikamente ausgelösten seelischen Störungen (Depressionen, Halluzinationen) muss auch eine psychische Betreuung stattfinden.*

Die Schweizerische Parkinsonvereinigung (Tel. CH 01/ 984 01 69) bietet neben Aufklärung und Rat für die Betroffenen und Angehörigen, ein viermal jährlich erscheinendes Mitteilungsblatt, zahlreiche Bücher und Broschüren, Informationsveranstaltungen, Adressen von Selbsthilfegruppen oder auch begleitete Ferien an.

Die Deutsche Parkinson Vereinigung, Bundesverband e.V., Moselstr. 31, D 41464 Neuss 1, Tel. 02131/ 41 0 16 oder 17, bietet in etwa die gleichen Dienstleistungen an.

Neue Anfragen

Eine verbogene Nasenscheidewand macht Probleme

Frau F. N. aus Köstenberg in Österreich schreibt: «Ich bin begeisterte Leserin Ihrer GN und erbitte heute Hilfe vom Leserforum. Bei mir (57 Jahre) wurde eine verbogene Nasenscheidewand festgestellt. Mir wurde zu einer Operation geraten, um meine Probleme loszuwerden, die da wären: gereizter Rachenraum, behinderte Nasenatmung besonders nachts (und dadurch verursachtes Aufschrecken?). Ausserdem wurden mir für die späteren Jahre noch weitere Unannehmlichkeiten in Aussicht gestellt. Ich hoffe aber sehr, dass es andere Methoden gibt, die Hilfe bringen, da ich nicht zuletzt die angeblich sehr unangenehme Operation fürchte.»

Kehlkopf- und Stimmbänder-Probleme

Auch Frau E. J aus Binningen bittet andere GN-Leser um Rat: «Seit 1989 bereitet mir (66 Jahre) das Sprechen Mühe, weil mein Kehlkopf quasi «Muskelkater» bekommt. Es begann mit der Feststellung blutunterlaufener Stimmbänder, dann einer Zyste, welche vor einem Jahr operiert wurde, weil die Schilddrüse lahmgelegt war und teilweise Überfunktion aufwies. Nach wenigen Sätzen Unterhaltung spreche ich nur noch mit Schmerzen, was die Gefahr der Isolation in sich birgt. In den GN 2/97 lese ich im Leserforum von ähnlichen Problemen, doch bei mir handelt es sich weder um eine Mandel- noch eine Rachenentzündung. Die Stimmbänder schliessen wohl nicht völlig, doch liegt der Schwerpunkt beim Kehlkopf. Nach einer Vitamin B-Kur und Elektrotherapie ist der Spezialist nun am Ende seiner Weisheit. Es wäre schön, wenn ich aus dem Leserkreis einen Rat bekäme, der mir etwas Erleichterung bringt.»