Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 55 (1998)

Heft: 7: Von "richtigen" Tomaten : und anderen

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

Wunder. Alle waren gespannt und freuten sich auf die neue Aufgabe. Wie gesagt, ich bin heute 50 und meine Kinder halten mich ganz schön auf Trab. Mir gefällt das, denn so bleibe ich jung. Der Vorteil als «alte» Mutter ist, so finde ich, dass man viel ruhiger reagiert, weniger schnell aus dem Gleichgewicht zu bringen ist und mehr Geduld hat. Als Nachteil empfinde ich, keine gleichaltrigen Mütter als Gesprächspartnerinnen gehabt zu haben. Dies vermisse ich teilweise heute noch. Was mich am meisten wunderte war, dass ich sogar im Dorf angesprochen wurde, ich sei doch auch nicht mehr die Jüngste ... Ich glaube, dass meine zwei grossen Kinder von den kleinen Geschwistern viel profitiert haben und umgekehrt natürlich genauso. • IZR

Das Leserforum

Diese Rubrik bietet allen Leserinnen und Lesern eine Plattform zum Austausch von Erfahrungen. Wir veröffentlichen Leser-Anfragen zu einem Gesundheitsproblem und bitten andere Leser, ihre Erfahrungen dazu mitzuteilen. Unser herzlichster Dank gilt all denen, die sich die Mühe machen, ihre Tips mitzuteilen. • IZR

Erfahrungsberichte

Sarkoidose/ Morbus Boeck

Frau E. G. aus Wilderswil, die unter der chronischen Form dieser seltenen Erkrankung leidet, wollte Menschen mit der gleichen Krankheit kennenlernen und auch erfahren, welche Behandlungsmöglichkeiten es noch gibt.

Herr Dr. med. G. S. aus Albstadt, Allgemeinmediziner und Homöopath, schreibt: «Es ist schwer, ohne nähere Angaben und Befunde eine homöopathische Verordnung zu treffen. Ich würde zunächst empfehlen: *Abrotanum D 12,* 2 mal 5 Globuli vor dem Essen. Eventuell muss ein Drainagemittel wie *Pulsatilla D 4* oder *Solidago D 4*, 3 mal 5 Globuli dazu gegeben werden. Zusätzlich, nur alle acht Tage, einmal eine Gabe von 3 Kügelchen oder 3 Tropfen *Tuberkulin Rest* (Koch), am besten abends vor dem Schlafengehen. Habe selbst Patienten damit erfolgreich behandelt.»

Frau M. R aus Dortmund hatte die gleiche Krankheit im dritten Stadium, wurde operiert und auch mit Kortison behandelt. Sie ist bereit, über ihren Weg zur Gesundheit Auskunft zu geben. Sie teilt ausserdem die Anschrift der *Deutschen Sarkoidose-Vereinigung, gemeinnütziger e. V.* mit: *Uerdinger Str. 43, Postfach 3043, D 40650 Meerbusch, Telefon und Fax D 02150/ 73 60* mit.

In letzter Zeit sind auch in der Schweiz einige Selbsthilfegruppen zum Thema Sarkoidose entstanden. Hilfestellung geben die regionalen *Team Selbsthilfe (siehe Telefonbuch in den grösseren Orten).* Frau E. G. könnte sich beim *Team Selbsthilfe Bern* erkundigen, *Hopfenrain 10, 3007 Bern, Telefon 031/ 371 45 27.*

Fehlender Geruchssinn

Schon im April-Heft veröffentlichten wir die Anfrage von Frau C. S. aus Widnau, die nichts mehr riechen kann. Ausser einer Leserin aus Neunkirchen, die wegen des gleichen Problems auch gerne von den Ratschlägen profitiert hätte, hat leider niemand zu diesem Thema geschrieben.

Mundtrockenheit

Frau M. B. aus Zurzach leidet unter einer chronischen Mundtrockenheit.

Herr H. G. aus Thun war so liebenswürdig, die Rezepte aufzuschreiben, die seiner Frau bei diesem Leiden Linderung verschafft haben: «1. Tee von Odermennig (Agrimonia eupatoria) – aus der Apotheke. 2. Ein Spray von zwei spagyrischen Essenzen: 50% Belladonna und 50% Propolis – aus der Apotheke. 3. Glandosane Spray – vom Arzt. 4. Falls auch Pilzbefall auf der Zunge: Mycostatin – vom Arzt. 5. Zitronenquark (Tortenfüllung).»

Frau R. S., Therapeutin aus Rebstein, verweist auf die Schüssler-Salze Nr. 4 (Kalium

chloratum D 6) und Nr. 8 (Natrium chloratum D 6, das den Wasserhaushalt des Körpers positiv beeinflusst).

Osteoporose/Knochenschwund

Frau E. S. aus Geislingen leidet an Osteoporose und klagt darüber, dass sie ohne Schmerzen weder längere Zeit sitzen noch stehen, gehen oder im Bett liegen kann.

Mit fortschreitendem Alter nimmt die Knochendichte ab – ein natürlicher Vorgang, der allerdings dadurch verschlimmert wird, dass schon im Kindes- und Jugendalter nicht genügend Kalzium aufgenommen wurde. Für Frauen nach den Wechseljahren besteht ein erhöhtes Risiko, da bei ihnen der Östrogenspiegel eine wichtige Rolle für die Erhaltung der Knochenmasse spielt. Frauen nach der Menopause brauchen mindestens 1000 mg, besser 1500 mg Kalzium pro Tag. Besonders viel Kalzium ist enthalten in Käse, Buttermilch, Molke, Grünkohl, Brokkoli, Fenchel (überhaupt grüne Gemüse), Fisch, Geflügel und getrockneten Feigen. Negativ wirken sich abführende oder harntreibende Mittel aus, Mangel an Vitamin D und Magnesium, zuviel Fett, Alkohol, Nikotin, Phosphor (Dosen- und Fertignahrung, Cola-Getränke) und Oxalsäure (Rhabarber, Mangold, Spinat). Eminent wichtig ist auch die Bewegung: Leichtes Wandern, Tanzen, gymnastische Übungen an «Land» oder im Wasser hemmen den Knochenschwund. Selbst unter Schmerzen sollte man sich noch bewegen so gut es geht, notfalls im Sitzen. Mit zunehmendem Alter wird auch die Kalziumaufnahme aus den Lebensmitteln schlechter. Urticalcin von A. Vogel ersetzt nicht die Aufnahme von Nahrungsmittelkalzium, verbessert aber die Resorption von Kalzium und beugt so Kalkmangelerscheinungen vor. In *Urticalcin sind* 10 mg Urtica D1 (Brennnessel) enthalten, 2,5 mg Silicea

Leserforum-Galerie – Das Leserfoto im Juli

Vincent Berger: Graureiher im Margeritenfeld

D 6 (Kieselsäure), und je 0,5 mg Calcium phosphoricum D 6, Calcium carbonicum D 4 und Natrium phosphoricum D 6.

Frau J. K. aus Isny teilt ihre «Rezepturen» bei Osteoporose mit: «Morgens 30 Minuten Gymnastik bei offenem Fenster; täglicher, halbstündiger Spaziergang in flottem Tempo auf ebenem Gelände; bei Schmerzen Liegepause einlegen; grössere Anstrengungen und schwere Hausarbeit meiden; gesunde Ernährung – keine Fertigkost; Medikamente: Doss für Osteoporose, Calcium Verla und Magnetrans forte.»

Neue Anfragen

Chronische Anämie

Herr K. R. aus Töging bittet um Hilfe: «Meine Frau leidet unter chronischer Anämie und hat ständig mit ihren Blutwerten zu kämpfen. Insbesondere die Eisenwerte tragen zur Besorgnis bei. Verschreibungspflichtige Arzneimittel (z.B. Losferum) erzielen keine grosse Wirkung und haben als Nebenwirkung einen harten Stuhl zur Folge. Da wir mit dem im Reformhaus erhältlichen Rote Beete-Saft noch die besten Ergebnisse erreicht haben, versuchen wir noch weitere eisenfördernde Massnahmen in Erfahrung zu bringen. Es würde uns freuen, wenn die Leser uns nützliche Anregungen geben könnten.»

Leser-Photo von Erika Meyer: Wegwarte

Tics

Frau E. G. aus Suhr schreibt: «Seit längerer Zeit leidet mein Sohn (geb. 1989) an verschiedenen Tics: Zwinkern der Augen, Hochziehen der Schulter, Zucken des Mundwinkels, mit der Nase Geräusche machen etc. Die Tics wandern von einer Körperstelle zur anderen. Ich habe schon Homöopathie, Reiki und Kinesiologie versucht; jetzt weiss ich nicht mehr weiter. Wer weiss einen Rat für meinen Sohn?

Heisse Füsse

Herr J. R. aus Hamburg schildert seinen «Fall» so: « Ich (47 Jahre, 1,72 cm, 79 kg) leide seit etwa einem halben Jahr an heissen Füssen. Das ist nicht unbedingt schmerzhaft. aber doch sehr, sehr unangenehm. Tagsüber (meinen Berufsstress als Werbeleiter empfinde ich als positiv) ist man abgelenkt, am Feierabend jedoch spürt man das Kribbeln und Summen und hat das Gefühl, dass die Füsse geradezu glühen. Es besteht nur noch ein Wunsch: Füsse (und Waden) in eiskaltes Wasser, am liebsten stundenlang! Eine gründliche Untersuchung beim Hausarzt ergab die Diagnose «kerngesund – vielleicht mal wieder Sport treiben». Ich mache täglich heiss-kalte Fuss-Wechselbäder und reibe die Fusssohlen anschliessend mit Molkosan ein. Leider ohne nennenswerten Erfolg.»

Unsere Adresse:
Verlag A.Vogel AG
Gesundheits-Nachrichten/Leserforum
Postfach 63, CH 9053 Teufen
Fax CH 071/ 333 46 84,
E-Mail: vavch@access.ch