

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 61 (2004)  
**Heft:** 10: "Ich will nur ganz normal leben"  
  
**Rubrik:** Treff & Talk

#### **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:** 11.01.2026

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



## Treff & Talk mitmachen • mitteilen • mitgestalten

### Leserforum

#### Briefe an die Redaktion:

Gesundheits-Nachrichten  
Postfach 63  
CH 9053 Teufen

#### E-Mail:

c.rawer@verlag-avogel.ch

#### [www.g-n.ch](http://www.g-n.ch)

Nachrichten,  
Aktionen,  
Abo-/Buch-  
bestellungen,  
Sachregister  
1995 – 2003

Diese regelmässige Rubrik der «Gesundheits-Nachrichten» beruht auf dem Prinzip «Leser helfen Lesern».

Wir veröffentlichen schriftliche Anfragen von Lesern, die bei einem Gesundheitsproblem um Hilfe bitten.

Andere Leserinnen und Leser, die ihre Meinung dazu äussern möchten oder über eigene Erfahrungen in der Behandlung verfügen, teilen ihr Wissen mit – eine solidarische und praktische Hilfe zur Selbsthilfe.

Hier ist einer für den anderen da, hilft weiter, gibt Tipps und vermittelt gesundes Wissen.

#### Briefe an das Leserforum:

Gesundheits-Nachrichten-Leserforum  
Postfach 43, CH 9053 Teufen  
E-Mail: [info@gesundheitsforum.ch](mailto:info@gesundheitsforum.ch)

### Gesundheitsforum

Bei Fragen rund um das Thema «Gesundheit und Naturheilkunde» oder Auskünften zu A. Vogel-Produkten berät Sie ein geschultes Expertenteam am Telefon. Dieser Service ist für Abonnenten der «A. Vogel Gesundheits-Nachrichten» gratis. Bitte nennen Sie bei einem Anruf Ihre Kundennummer. Nicht-Abonnenten wählen für Rat und Auskunft in der Schweiz die Nummer 0900 028 028. In den ersten 5 Minuten gebührenfrei, danach Fr. 3.–/Min.

#### Anrufe an das Gesundheitsforum:

Tel. **071 335 66 00**

vom Ausland: **0041 71 335 66 00**

Montag, Dienstag, Donnerstag  
und Freitag

8.00 bis 12.00 und 13.30 bis 17.00 Uhr



**Leserforum-Galerie  
«Berge und Seen»**

Mathilde Flückiger:  
Col de la Croix de Fer  
mit Aiguille d'Arves,  
Savoyen, Frankreich.

## Das Leserforum

### Erfahrungsberichte

#### Gähnattacken

Frau R.-M. H. aus Bern leidet unter lange anhaltenden Gähnattacken, die sie nicht nur erschöpfen, sondern ihr sogar die Teilnahme an Gruppentherapien verunmöglichen.

Frau I. S. aus Liebefeld schreibt: «Ich kenne solche Gähnattacken auch, allerdings sind sie bei mir Vorboten einer Migräne. Das Gähnen kann ich jeweils mit einem starken koffeinhaltigen Espresso mit zwei Löffeln Zucker sofort stoppen und manchmal auch den Ausbruch der Migräne verhindern.»

Frau I. R. aus Chemnitz rät, sich die Gründe des Gähnens bewusst zu machen und durch «Ansehen» der Situation dem Problem die guten Seiten abzugewinnen. «1. Gähnen führt Körperzellen, Augen und Gehirn frischen Sauerstoff zu. 2. Es spannt erst und lockert dann die Muskeln. 3. Gähnen

kann negative Stimmungen in positive wenden. 4. Es verändert den pH-Wert des Blutes und verringert den Giftstoffpegel im gesamten Organismus. 5. Unser Verstand wird durch Gähnen aufgeschlossen für neue Erfahrungen. 7. Es regt die Produktion erfrischender Tränen für müde und chronisch trockene Augen an. 8. Es entspannt den Solarplexus-Bereich im Bauchraum. Bitte sagen Sie sich täglich: Leben ist Wandlung, und ich passe mich dem Neuen an. Ich nehme Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft an.»

Das Gesundheitsforum rät zu einer neurologischen Abklärung und zur Prüfung des Zuckerspiegels. Es empfiehlt zudem eine Atemtherapie sowie viel Bewegung an der frischen Luft. Eine mögliche Ursache kann auch Flüssigkeitsmangel sein. Trinken Sie wenigstens zweieinhalb Liter Flüssigkeit pro Tag.

## Kältegefühl in den Beinen

Besonders im Liegen und Sitzen leidet Frau I. E. aus St. Gallen unter eisigen, sich nasskalt anführenden Beinen.

Frau L. B. aus Muttenz teilt mit: «Ich therapiere Menschen, die ein Kältegefühl in den Beinen spüren, mit Lymphdrainage. Das warme Gefühl kommt dann langsam von den Füßen hoch bis zum Oberschenkel. Sollte die Lymphdrainage nicht anschlagen, tippe ich auf eine Energieleere in den Beinen. Diese kann mit der Akupunktur massage ausgeglichen werden.»

Frau M. A. aus Aarau empfiehlt, abklären zu lassen, ob es Wasseradern oder andere Störfelder im Wohnbereich gibt. «Dies würden Sie vor allem in Ruheposition spüren. Gegebenenfalls könnte eine Umstellung von Bett und Stuhl/Sessel versucht werden.»

## Fersenbeinentzündung

Frau G. H. aus Raunheim fragte die GN-Leserschaft wegen einer Fersenbeinentzündung um Rat.

«Ultraschalltherapie mit Voltaren ist sehr nützlich gegen Entzündungen am Fersenbein», schreibt Frau L. B. aus Muttenz. «Die Ultraschalltherapie wird bei Medizinischen Masseuren oder Physiotherapeuten angeboten. Wenn Sie diese Beschwerden öfter haben, würde ich die Ursache abklären lassen (Schuhwerk, Einlagen).»

Frau N. E. aus Reinach kennt die schmerzhafte Fersenbeinentzündung aus eigener Erfahrung und schreibt: «Bei mir haben alle Therapien inkl. Ein-

lagen und Zerstossen des Fersenbeins versagt. Geholfen hat mir erst mein (japanischer) Akupunkteur. Ich erhielt 2 Spritzen mit Ameisensäure (von Firma Weleda), und es war wieder gut.»

Frau R.Z.T. aus Hombrechtikon teilt folgendes Rezept mit: «Ein frisches Ei aufschlagen, das Eiweiss in ein dünnes Tüchlein oder Säckchen packen und die Ferse damit über Nacht einpacken. Muss gut eingehüllt sein, um das Bett zu schützen. Eventuell müssen Sie die Prozedur ein- bis zweimal wiederholen. Ich wünsche viel Erfolg!»

Herr Dr. D. aus Coburg schreibt: «Lassen Sie zuerst die Nierensituation überprüfen. Zusätzlich: Arsenum jodatum D60 und Kreosotum D60 (Staufen-Pharma), jeweils 1. bis 7. Tag nüchtern 3 x 5 Streukügelchen, danach 3 x 5 Globuli jeden 7. Tag (4-mal im Monat). »

## Eiweissablagerungen im Auge

Zu dieser Anfrage von Frau R. C. aus Hilferingen sind bis Redaktionsschluss keine Erfahrungsberichte eingetroffen. Wir fanden im Internet ([www.augentagesklinik.com/de/informationen.gruenestar.php](http://www.augentagesklinik.com/de/informationen.gruenestar.php)) folgenden, vielleicht hilfreichen Hinweis: « ... stellt sich deshalb die Frage, ob das Glaukom wirklich nur eine Augenkrankheit oder nicht einfach ein Symptom einer Allgemeinerkrankung darstellt. Und tatsächlich gibt es haufenweise Indizien, dass bestimmte Glaukomformen diese Kriterien erfüllen. Das Paradebeispiel hierfür ist das Kapselhäutchen-Glaukom. Es ist nur ein Zeichen am Auge für einen generalisierten Stoffwechseldefekt im Kollagenstoffwechsel. Diese Patienten haben deshalb gehäuft Herzklappen-, Aorten- und Venenprobleme, Gelenkschwierigkeiten und vieles andere mehr.» Es ist daher sicher ratsam, nochmals einen guten Augenarzt oder eine Augenklinik aufzusuchen.

In der Rubrik «Leserforum» veröffentlichen wir persönliche Erfahrungsberichte. Nicht immer sind sie in gleicher Weise auf andere Personen anzuwenden. Beanspruchen Sie daher in Zweifelsfällen stets fachlichen Rat.



## Leserforum-Galerie «Berge und Seen»

Edith Neeser:  
Lago Bianco, Alp  
Grüm und Station  
Bernina Hospiz vom  
Wanderweg Richtung  
Engadin.

## Neue Anfragen

### Warze zwischen den Stimmlippen

Frau R. G. aus Wiesbaden schreibt: «Sie bringen in den GN durch Leserhinweise wichtige Informationen zu gesundheitlichen Problemen. Mein Anliegen: Wer weiss wirksame Hilfe gegen ein wiederkehrendes Papillom (gutartige Geschwulst, Warze) zwischen den Stimmlippen? Vielleicht könnte ich dann eine erneute Operation vermeiden.»

### Rosacea

Frau V. T. aus Ettingen fragt: «Wer kennt diese unangenehme Hauterkrankung und hat sie erfolgreich überwunden?» (Rosacea ist verbunden mit erweiterten Äderchen, Hautrötungen, Entzündungen der Talgdrüsen, Bindegewebsverdickungen, besonders auch an der Nase.) «Ich bin für jeden Rat ausserordentlich dankbar.»

### Jucken um das Ohr

Frau G. S. aus Stuttgart schreibt: «Seit etwa anderthalb Jahren habe ich oft starkes Jucken um das Ohr herum. Laut Hutarzt seien Viren die Ursache. Was kann ich tun? Ich bin für jeden Rat dankbar.»

### Knochennekrose

Frau E. K. aus N. schreibt: «Meine Bekannte (54) leidet unter Osteo-Nekrose im Sprunggelenk und kann fast nicht mehr laufen. Sie ist zwar bei einem Orthopäden in Behandlung, aber es gibt für diese Krankheit keinerlei Hilfe. Vielleicht weiss jemand aus dem Leserkreis etwas, eventuell kennt auch jemand eine Selbsthilfegruppe im Grossraum München?»

# Das A.Vogel Gesundheitsforum

Jetzt, wenn unser Körper sich wieder auf die kältere Jahreszeit einstellen muss, ist die Gruppe von Menschen mit einer Fibromyalgie besonders betroffen. Die Krankheit – eine besondere Form des Weichteilrheumatismus, auch Muskelfaserschmerz genannt – wird häufig nicht oder sehr spät erkannt, und die Patienten haben vielfach eine wahre Odyssee auf der Suche nach der richtigen Diagnose hinter sich. Selbst wenn die Diagnose steht, muss in kleinen Schritten vorgegangen werden, ein einziges Allheilmittel gibt es nicht. Wegen der Vielfalt der Symptome muss die Behandlung an verschiedenen Punkten ansetzen. Die Patienten leiden an ganz bestimmten Körperstellen unter Schmerzen, deren Ursachen noch weitgehend im Dunkeln liegen. Man spricht von Defekten an Nerven-Schaltstellen im Gehirn wie auch seelischer oder körperlicher Überanstrengung. Menschen, die zur Perfektion tendieren oder hohe Ansprüche an sich selbst stellen, sind nach ärztlicher Beobachtung auffallend häufig betroffen.

Zu den zahlreichen Symptomen der Fibromyalgie zählen Muskel- und Gelenkschmerzen, Schwellungen an den Händen, Morgensteifigkeit, Reizdarm, grosse Müdigkeit, Depressionen. Bisher gab es in der Naturheilkunde den Rat, sich durch Konditionstraining (Rad fahren, Schwimmen, Wandern) oder krankengymnastische Übungen körperlich zu ertüchtigen. Empfohlen werden auch Wärme- oder Kältetherapie, astei-

gende Bäder mit Heublumen, Entspannungstherapie, Massagen, Rotlicht und andere Begleittherapien.

Letzten Mai schrieb mir eine Ratsuchende: «Zu Anfang waren die Schmerzen stärker, aber nach vier Wochen war alles überstanden, und heute bin ich glücklich, durchgehalten zu haben.» Was hat Frau G. geholfen? Drei Monate zuvor hatte Frau G. mich um Rat gebe-



In dieser Rubrik  
begegnen Sie  
den Experten am  
Telefon des  
Gesundheits-  
forums – dieses  
Mal Lukas Herzig.

## Frauen sind achtmal häufiger vom Muskelfaserschmerz betroffen als Männer.

ten, und ich machte ihr folgende Vorschläge 1. Täglich den damals neuen A.Vogel Rheuma-Gel \*(mit den Inhaltsstoffen der frischen Arnika) aufzutragen. 2. Eine Kur mit Vitaforce von A. Vogel (Aufbaupräparat; in D: A. Vogel Vitalextrakt) von A. Vogel. 3. Urticalcin\* von A. Vogel einzunehmen. 4. Pulsierende Magnetfeldtherapie. Ich riet ihr auch, auf Kaffee und Zigaretten zu verzichten und der Ernährung noch grössere Aufmerksamkeit zu schenken.

Ich möchte aber erwähnen, dass nicht alle Fibromyalgie-Patienten nach so kurzer Zeit von einem ähnlichen Erfolg berichten können, für viele sind schon weniger Schmerzen, bessere Lebensqualität, grössere Beweglichkeit echte Fortschritte.

Lukas Herzig

\* nur in der Schweiz erhältlich; Rheuma-Gel und Urticalcin sind als Arzneimittel zugelassen.

# GN-Leserreise – ein schöner Erfolg

Die diesjährige Leserreise mit etwa 90 Teilnehmern an zwei Terminen war einer Innovation in Roggwil gewidmet. Der neue Rheuma-Gesundheitsweg und der gesamte Tag, bei dem alles – die Vorträge von Andy Suter und Gabriela Schnückel, die Mahlzeiten und die Herstellung einer Brennnesseltinktur – dem Thema Rheuma gewidmet war, begeisterten die Teilnehmer. Alfred Vogel sah sich als Bergführer, der zeigt, wie man den Berg besteigt und auf mögliche Gefahren hinweist. Er sagte aber auch: ich zeige den Weg, aber ich trage euch nicht! Im Gesundheitsweg drückt sich die Ganzheitlichkeit aus, die Alfred Vogel so überaus wichtig war.

Unsere Besucher nahmen an allen Stationen des Rheumapfades aktiv

teil, diskutierten, probierten aus. Sich mit Brennnesseln schlagen, wie es früher empfohlen wurde, wollte niemand, aber einige bereiteten immerhin die Tinktur ohne Handschuhe zu. Tun mir Heublumensäcke gut, warum ist Bewegung wichtig, warum hilft die Ernährung, was können Wickel bewirken – diese und viele andere Fragen beantworten der Gesundheitsweg und die begleitenden Expertinnen. Seinen Körper wieder spüren lernen, mit sich und der Natur im Einklang sein, dies sind wichtige Schritte. Allen wurde klar, dass nur viele kleine Puzzleteile sich zu einem gelungenen Ergebnis zusammenfügen und nur das Ändern eingefahrener Gewohnheiten zum Ziel führt.

GS/IZR

## Impressum

### A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten

Natürlich gesund leben  
Oktober 2004, 61. Jahrgang  
Erscheint 11-mal im Jahr

### Redaktionsadresse

Verlag A.Vogel AG,  
Hätschen, Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
Telefon 071 335 66 66,  
v. Ausland: ++41 71 335 66 66  
E-Mail: info@verlag-avogel.ch

### Internet

www.verlag-avogel.ch  
www.g-n.ch

### Herausgeberin

Denise Vogel

### Chefredaktion:

Dr. rer.nat. Claudia Rawer (CR)  
c.rawer@verlag-avogel.ch

### Stellvertretung:

Clemens Umbricht (CU)

### Mitarbeiter dieser Ausgabe

Heinz Scholz  
Adrian Zeller (AZ)  
Ingrid Zehnder (IZR)  
Maria Habich (Speiseplan)

### Copyright

by Verlag A.Vogel AG

### Satz, Lithos

Seelitho AG, Stachen

### Fotos

Bildagentur Baumann,  
Getty Images, Incolor, Keystone,  
medicalpicture, naturganznah  
Prisma, zefa-blueplanet,  
Bioforce (B. Blum, A. Rhyser  
G. Langer)  
Thomas Enz, Dr. Roland Spohn  
Heinz Suter

### Druck

Zollikofer AG, St. Gallen

### Papier

Chlorfrei gebleicht

### Jahresabonnement

Schweiz: Fr. 33.–  
EU: Euro 22.–  
Übriges Europa: CHF 38.–  
Naher Osten, Nordafrika:  
CHF 45.– / Euro 30.50  
übrige Länder:  
CHF 48.– / Euro 32.50

### Einzelheft

CHF 4.90 / Euro 3.15

### Anzeigen

Cornelia Huber.  
Telefon 071 335 66 70

### Abonnements

Verlag A.Vogel AG  
Hätschen, Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
Telefon 071 335 66 55  
Fax 071 335 66 88  
für Deutschland und Österreich:  
Telefon 0041 71 335 66 55  
Fax 0041 71 335 66 88

Verlag A. Vogel Konstanz  
Telefon 075 33 40 35

Abonnementszahlungen  
Mit beilieg. Einzahlungsschein:

In der Schweiz:  
Postcheckkonto Nr. 90-7440-5  
Verlag A.Vogel AG, 9053 Teufen  
CREDIT SUISSE St.Gallen  
Konto-Nr. 539-420524-71  
Verlag A. Vogel AG, 9053 Teufen

In Deutschland:  
Postbank D-76127 Karlsruhe  
Konto-Nr. 007 008 275 6  
BLZ 66 010 075  
Verlag A.Vogel AG  
CH-9053 Teufen

In Österreich:  
Raiffeisenbank A-6800 Feldkirch  
Konto-Nr. 2.040.194  
BLZ 37 422  
Verlag A. Vogel AG  
CH-9053 Teufen

Übriges Ausland:  
Bankscheck, ausgestellt auf:  
Verlag A.Vogel AG  
CH-9053 Teufen