Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 2: Naturmedizin : auf Kosten der Natur?

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: 15.12.2025

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

Treff & Talk

mitmachen • mitteilen • mitgestalten

Briefe an die Redaktion:

Gesundheits-Nachrichten
Postfach 63
CH-9053 Teufen

E-Mail:

c.rawer@verlag-avogel.ch

www.g-n.ch

Nachrichten,
Aktionen,
Abo-/Buch-bestellungen,
Sachregister
1995 – 2005

Leserforum

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

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 CHF 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 «Verborgene Schönheiten»

Daniela Odermatt: Brennnesselromantik im Gegenlicht.

Das Leserforum

Erfahrungsberichte

Gleichgewichtsstörungen

Frau I. F. aus Hamburg bat um den Rat der Leserinnen und Leser wegen Gleichgewichtsstörungen nach mehreren Hörstürzen.

Herr K-H. K. aus Zürich schreibt, dass er seit einigen Jahren unter ähnlichen Beschwerden leidet.

«Die Ärzte ordnen diese (und weitere) Symptome unter ‹Morbus Menière› ein, wobei die Schulmedizin keine Ursache und keine Therapie kennt. Für die Dämpfung des Schwindels haben mir spezielle Tropfen aus einer Zürcher Apotheke gut geholfen (St. Peter-Apotheke, St. Peterstrasse 16, CH-8001 Zürich, Tel. (0041) (0)1 211 44 77).

Im übrigen empfehle ich, dass Sie sich um die Ayurveda-Therapiemethode kümmern. Diese hat mir als Kur (mindestens zwei Wochen) sehr geholfen. Auskunft und Angebot bei AUM-Kurzentrum, Römerstr. 1-3, DE-74629 Pfedelbach-Gleichen, Tel. (0049) (0)7949 590.

Gute Erfolge und die nötige Geduld und Zähigkeit zum Durchhalten!»

Frau C. J. aus Stuttgart ergänzt: «Ein gutes Medikament gegen den Schwindel ist auch das homöopathische Komplexmittel Vertigoheel der Fa. Heel. Zudem könnten Sie es mit Chirotherapie oder Osteopathie versuchen, falls eine Blockade der Halswirbelsäule vorliegt.»
Frau Dr. S. B. fügt hinzu, dass eine begleitende Therapie mit Ginkgoextrakten wie Geriaforce von A. Vogel sinnvoll ist.

Sjögren-Syndrom/Rheuma

Nach natürlichen Mitteln zur Behandlung des Sjögren-Syndroms, einer Autoimmunkrankheit aus dem Formenkreis des entzündlichen Rheumas, suchte Frau C. T. aus Uhwiesen.
Dazu erreichte uns eine Empfehlung von Dr. med. M. D. aus Coburg. «Die homöopathischen Mittel Arsenicum jodatum, Faex medicinalis (Bierhefe), Enterococcinum Nosode, Natrium phosphoricum und Natrium sulfuricum, jeweils D30, können helfen, ausserdem das Mittel Chlorella plus von Dr. Hittich aus Kerkrade/NL. Die Ernährung entspricht sicher nicht dem Körperbedarf!»
Die genannten homöopathischen Präparate sind erhältlich von DHU (D), Omida, Staufen Pharma (D) oder Wala. Sie sollten wie folgt dosiert werden: Eine Woche lang drei Mal fünf Globuli täglich vor den Mahlzeiten, ab der zweiten Woche drei Mal fünf Kügelchen alle sieben Tage.

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.

Schleimbeutelentzündung an den Fersen

Frau R. L. aus Nürtingen leidet an schmerzhaften Schleimbeutelentzündungen an den Fersen.
Zur Linderung dieser Beschwerden empfiehlt Frau G. S. aus Herisau Auflagen aus einer Mischung von Honig und A.Vogel Symphosan (eine Beinwell-Tinktur, die in Deutschland leider nicht erhältlich ist). «Honig im Wasserbad erwärmen, mit Symphosan mischen und auf die Fersen auftragen. Auch Traumeel-Tropfen (Fa. Heel), Lehmumschläge und eventuell die Einnahme eines Enzympräparates könnten hilfreich sein.»
Dr. med. M. D. empfiehlt in diesem Falle die Homöopathika Helleborus, Silicea, Echinacea angustifolia und Nux vomica, jeweils D30, dosiert wie zuvor bereits angegeben.
Das Gesundheitsforum ergänzt: A. Vogel Rheuma-Gel, lokal dünn aufgetragen, wirkt durch die Inhaltsstoffe der Bergarnika entzündungslindernd.

Neue Anfragen

Übermässiges Frieren

Frau C. S. fragte per E-Mail um den Rat der Leserinnen und Leser:
«Ich bin 40 Jahre und habe seit Jahren ein grosses Problem: Ich friere sehr schnell. Im Sommer, wenn alle kurze Ärmel tragen, habe ich im Büro lange Ärmel und Strickjacke an, bei 25 Grad und mehr. Im Winter heisst das für mich, auch in Räumen mit 20 Grad Temperatur, lange Hose, Unterhemd, Pulli, noch ein Pulli und meistens noch eine Strickjacke! Mein Blutdruck und mein Hormonstatus sind aber in Ordnung.
Wer ist selbst von diesem Frieren betroffen und kann mir einen guten Tipp geben?»

Leserforum-Galerie «Verborgene Schönheiten»

Alex und Martha Mumenthaler Illi: Detaillierter Blick auf den Ackerschachtelhalm.

Ständiger Schnupfen

Frau L. B. aus Ilanz leidet immer an Schnupfen. «Ich habe alles probiert, auch Salzwasser hilft nichts. (Mehr) Cortison will ich vermeiden, da ich es seit Jahren für die Bronchien brauche.
Ich habe auch verschiedene Allergien (z.B. Esswaren, Pollen, Medikamente usw.). Wer weiss Rat oder hat Erfahrung mit so etwas?»

Geschmacksempfindungen

Frau G. B. aus Lenzerheide beschreibt ein unangenehmes Phänomen. «Begonnen haben meine Beschwerden im Juli 2005 mit einem eigenartigen Geschmack im Mund und Zungenbrennen.
Eine seit langem bestehende und immer wieder entzündete Zahntasche wurde als Ursache ausgeschlossen, da nach dem Ziehen des Zahns keine Besserung eintrat. Auch verschiedene andere Abklärungen durch den Hausarzt ergaben bis heute keine Diagnose.
Der Geschmack hat sich verändert: während einiger Zeit war er bitter, dann bitter-sauer und jetzt sauer, wobei die Intensität unterschiedlich ist – nahrungsmittelabhängig?
Die Sensibilität der Zunge für Konsistenz der Nahrung hat zugenommen. Der Appetit ist vermindert, ich habe keine Lust am Essen, da der Geschmack der Speisen entsprechend verändert ist. Im übrigen ist auch mein Geruchssinn seit Ende der 80er Jahre stark reduziert.»

Hypermobilität

Wegen ihrer Nichte wendet sich Frau L. S. aus Worblaufen ans Leserforum. «Sie hat eine Hypermobilität.» (Dabei können Gelenke und Bänder über das durchschnittliche Mass hinaus bewegt werden. Ausgeführte Bewegungen werden nicht richtig koordiniert, d. Red.)
«Wer hat Erfahrung damit und kann raten, wie den dadurch entstehenden grossen Schmerzen beizukommen ist? Hat eventuell eine frühere Magersucht zu der beträchtlichen Verschlechterung beigetragen?»

Erwachsenen-Akne

«Eine Bekannte, 36 Jahre alt, hat Erwachsenen-Akne im Gesicht», schreibt Frau E. L. aus Stans. «Können Sie mir Therapien auf natürlicher Basis empfehlen?»

Das A.Vogel Gesundheitsforum

Keiner von uns ist vor Überraschungen gefeit, wenn wir uns von Zeit zu Zeit einer Gesundheitsvorsorgeuntersuchung unterziehen.
Meine Anruferin war gesund – bis auf einen kleinen «Schönheitsfehler», einen erhöhten Serumharnsäurewert. Er sollte beobachtet, vorerst aber keine Medikamente verschrieben werden.
Die Dame war jedoch ein wenig beunruhigt und wollte bis zur nächsten Kontrolle in zwei Monaten nicht untätig sein. So suchten wir gemeinsam nach einer Möglichkeit, den Harnsäurewert auf natürliche Weise zu normalisieren.
Harnsäure ist das Endprodukt des Purinstoffwechsels. Sie wird endogen (aus körpereigenen Purinen) und exogen (aus Nahrungsmittelpurinen) gebildet. Nicht nur durch übermässige Neubildung, sondern auch durch verminderte Ausscheidung kann die Harnsäurekonzentration zu hohe Werte annehmen. Alter, Geschlecht, chronische Erkrankungen und eine familiäre Veranlagung können sie beeinflussen.

Harnsäurewerte lassen sich auf natürliche Weise senken.

Wird mehr Harnsäure gebildet als ausgeschieden, kann es zu Ablagerungen in den Gelenken und im Bindegewebe und in der Folge zu arthritischen Gelenkbeschwerden und Gichtanfällen kommen.

Eine purinarme Ernährung ist die Basis für die Senkung der Harnsäurewerte. Ich empfahl ihr, als Eiweissquelle Milch und Milchprodukte den purinhaltigen Fleisch-, Wurst- und Fischprodukten vorzuziehen, ferner viel Gemüse (ausser purinreiche Arten wie Hülsenfrüchte und Kohl) und Früchte zu essen.

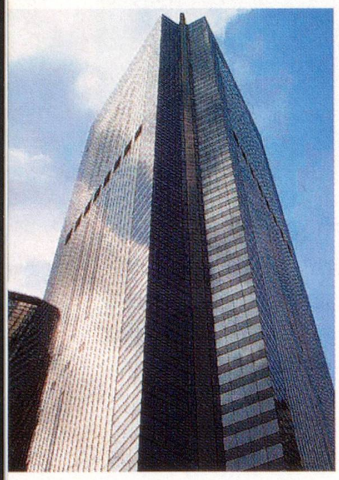
Die pflanzlichen Nahrungsmittel spielen im Säure-Basen-Haushalt eine wichtige Rolle. Ihr hoher Gehalt an Mineralstoffen ist äusserst wertvoll und hilft, ein Übermass an Säuren zu verstoffwechseln und auszuscheiden.
Grundsätzlich kann Alkohol durch die Art seiner Verstoffwechselung die Ausscheidung von Harnsäure vermindern. Jedoch ist ein Gläschen Wein erlaubt. Er enthält im Gegensatz zu Bier keine Purine.
Zusätzlich zu den Ernährungshinweisen empfahl ich der Patientin A.Vogel Solidago-Tropfen (in D: Goldruten-Tropfen), Brennnessel- und Löwenzahntee, das mineralstoffreiche Molkosan sowie eine Gesamttrinkmenge von mindestens zwei Litern Flüssigkeit pro Tag.
Durch diese Massnahmen kann der Zellstoffwechsel allgemein und in der Niere verbessert und die Harn- und Harnsäureausscheidung erhöht werden.

Nach zwei Monaten liess meine Anruferin ihren Harnsäurewert wieder kontrollieren: Er war gesunken, ja, er hatte sich normalisiert! Miteinander waren wir hocherfreut über diese Möglichkeit der sanften, natürlichen Senkung der Harnsäurewerte. • Ingrid Langer

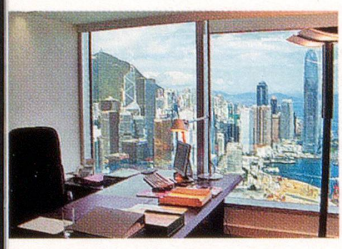
In dieser Rubrik begegnen Sie den Expertinnen und Experten am Telefon des Gesundheitsforums – dieses Mal der Apothekerin Ingrid Langer.

Ein Arbeitszimmer «ganz oben»

Hauptdarsteller unserer kleinen Reihe «Leserporträts» ist diesmal ein Diplomat und Globetrotter. Seit gut einem halben Jahr lebt Johann Müller mit seiner Gattin in Hongkong.



In der 62. Etage des Central Plaza in Hong Kong (total 78 Stockwerke) liegt der Arbeitsplatz unseres Lesers Konsul Müller. Von dort hat man einen atemberaubenden Blick auf die Millionenstadt.



«Im August werden wir nach Honkong ziehen, dann werde ich vielleicht der ‹östlichste› Leser sein – oder aber der ‹höchste›, wer weiss.» So augenzwinkernd führte sich Johann Müller ein, der stellvertretende Generalkonsul der Schweiz in Hongkong.

Die höchstgelegene Auslandsvertretung der Schweiz – das ist das 62. Stockwerk im beeindruckenden «Central Plaza», dem mit 374 Metern zehnthöchsten Gebäude der Welt. Dort hat Johann Müller sein Büro, und die Aussicht über die brausende Millionenstadt am südchinesischen Meer ist atemberaubend.

Die Stadt, in der Konsul Müller nun die Schweiz vertritt, ist eines der am dichtesten besiedelten Gebiete der Erde: sieben Millionen Menschen leben auf etwa 1000 Quadratkilometern. Sie besteht eigentlich aus mehr als 200 Inseln und ist über 9000 Kilometer von der Schweiz entfernt. Die ehemalige britische Kolonie ist seit 1997 eine so genannte Sonderverwaltungszone in China und Johann Müllers erste Asien-Erfahrung.

Aus dem eher beschaulichen Stuttgart hierher gekommen, empfindet er Hongkong als «einen der faszinierendsten Orte auf dieser Erde». Er hebt besonders hervor, dass die Menschen dort unglaublich liebenswürdig und hilfsbereit sind und Kriminalität fast ein Fremdwort ist – für eine Stadt dieser Grösse besonders bemerkenswert.

Eine Ehre und eine Berufung

Diplomat zu sein ist für Johann Müller «bestimmt kein Beruf, sondern viel mehr eine Berufung» und er sieht seine wichtigste, aber auch schönste Aufgabe darin, «Freunde im Ausland zu suchen und diese Freundschaften zu pflegen».

Über 600 000 Schweizer Bürger leben im Ausland, die von den Botschaften und Konsulaten betreut werden, auch in Schwierigkeiten geratene Touristen und Geschäftsreisende finden dort Hilfe. Zudem haben die Botschafter die nicht immer einfache Aufgabe, Klischees wie «Heidi, Uhren, Banken und Schokolade» zu korrigieren und das Bild einer modernen Schweiz zu vermitteln.

> Wahre Diplomatie ist die Kunst, auf eine so taktvolle Weise nein zu sagen, dass alle Welt glaubt, man hätte ja gesagt.
>
> Anthony Eden

Auch beruflich kann sich der versierte Diplomat ein kleines Augenzwinkern nicht verkneifen: «Mein jetziger Chef, Generalkonsul François Barras, hat es kürzlich so ausgedrückt: ‹Diplomaten werden dafür bezahlt, neugierig zu sein.› Ein Diplomat sollte so viele Menschen wie nur möglich kennen, denn wichtige Informationen erhält man vor allem

durch persönliche Kontakte. Dadurch erklärt sich auch die oft falsch verstandene Tatsache, dass Diplomaten an zahlreichen ‹social events› (z.B. Cocktail-Parties) anzutreffen sind.»
Der nun in luftiger Höhe residierende Konsul wuchs als Bauernsohn im Zürcher Oberland auf. Sein beruflicher Weg führte ihn schon weit durch die Welt: nach Oslo, Kairo, Barcelona, Bern, Ottawa, Marseille, Stockholm, New York und Stuttgart. Seine Frau Anne-Marie, die aus der Suisse Romande kommt, begleitet ihn, die beiden Söhne Olivier und Mathias sind schon erwachsen und leben in der Schweiz.

Die «GN» sind immer mit dabei

Die «Gesundheits-Nachrichten» durften der Familie auf diesem Weg durch die weite Welt folgen: «Abonnenten sind wir seit sehr vielen Jahren ... Gerade im fernen Ausland schätzen wir diese sympathische Verbindung zur Heimat (und zum geliebten Appenzellerland) ganz besonders. Und die von Alfred Vogel verfochtenen Prinzipien sind für uns sehr wichtig. Gerade bei der jetzt aktuellen Diskussion über die Vogelgrippe denken wir, dass eine ausgeglichene Ernährung und ein gesunder Lebenswandel wichtiger denn je ist.» • CR/J. Müller

Anne-Marie und Johann Müller beim Fest der German-Swiss International School (GSIS) in Hongkong.

Impressum

A. Vogel Gesundheits-Nachrichten
Natürlich gesund leben
Februar 2006, 63. Jahrgang
Erscheint 11-mal im Jahr

Redaktionsadresse
Verlag A.Vogel AG,
Hätschen, Postfach 63
CH-9053 Teufen
Telefon (0041) (0)71 335 66 66
E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Internet
www.verlag-avogel.ch
www.gesundheits-nachrichten.ch

Herausgeberin
Denise Vogel

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

Stellvertretung:
Clemens Umbricht (CU)

Mitarbeiter dieser Ausgabe
Petra Horat Gutmann
Maria Habich (Naturküche)
Ingrid Zehnder-Rawer

Copyright
by Verlag A.Vogel AG

Satz, Lithos
Seelitho AG, Stachen

Fotos
Adpic, Dark Sky Switzerland
Getty Images, Kurdirektion
Bad Wörishofen, naturganznah
Photo Alto, Prisma, Wikipedia
Bioforce (B. Blum, A. Ryser,
G. Langer), T. Enz
J. Müller, D. Odermatt

Druck
Zollikofer AG, St. Gallen

Papier
Chlorfrei gebleicht

Jahresabonnement
Schweiz: CHF 36 inkl. MwSt.
EU: Euro 23.50
übriges Europa: CHF 40.–
übrige Länder: CHF 50.–

Einzelheft
CHF 4.90 / Euro 3.15

Anzeigen
Cornelia Huber
Telefon 071 335 66 70
c.huber@verlag-avogel.ch

Abonnements
Verlag A.Vogel AG
Hätschen, Postfach 63
CH-9053 Teufen
Telefon (0041) (0)71 335 66 55
Fax (0041) (0)71 335 66 88

Verlag A. Vogel Konstanz
Telefon 075 33 40 35
verlag-avogel@t-online.de

Abonnementszahlungen mit beilieg. Einzahlungsschein:

In der Schweiz:
Postscheckkonto 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 DE-76127 Karlsruhe
Konto-Nr. 007 008 275 6
BLZ 66 010 075
IBAN DE40 6601 0075 0070 0827 56
Verlag A.Vogel AG
CH-9053 Teufen

In Österreich:
Raiffeisenbank AT-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