Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 9: Hat Ihre Leber was zu lachen?

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: 03.10.2025

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

Treff & Talk

Mitmachen • mitteilen • mitgestalten:

Das A.Vogel Gesundheitsforum • Das Leserforum mit seiner Fotogalerie • A. Vogel Aktiv Club • Leserbriefe • Infos extra

Das A.Vogel Gesundheitsforum

In dieser Rubrik begegnen Sie den Expertinnen und Experten am Telefon des Gesundheitsforums – dieses Mal der Heilpraktikerin Gabriela Schnückel.

Eine Anruferin fragt mich: «Ich möchte gerne etwas für meine Gesundheit tun, ohne Medikamente einzunehmen. Kann man denn nicht auch mit der Ernährung etwas erreichen?«

Da kann ich ihr aus voller Überzeugung antworten: «Doch, sicherlich können Sie das, sogar eine ganze Menge. Sie als ‹Fan› von A. Vogel wissen ja sicherlich, dass sein Hauptbestreben eine natürliche, gesunde Ernährung war. Er hat übrigens ein hervorragendes Buch geschrieben, ‹Die Nahrung als Heilfaktor›, das keinesfalls an Aktualität verloren hat. Hier steht, wie man mit der Ernährung den Organismus und dessen Stoffwechsel positiv beeinflussen kann. Das ist ein Wegweiser für das ganze Jahr mit Kurvorschlägen und vielem mehr.»

Wie wichtig die Ernährung ist und wie verwirrend die Informationen diesbezüglich sind, erleben wir jeden Tag am Telefon. Die Menschen sind nicht nur verunsichert, sondern befinden sich sogar in einer Art Stresszustand, da sie nicht mehr wissen, was sie essen können, sollen oder gar vertragen.

Nehmen Sie die Ernährungsvorschläge von Alfred Vogel als Grundlage, und schauen Sie, was sich für Sie persönlich umsetzen lässt. Vertrauen Sie den Signalen Ihres Körpers. Jeder Mensch ist anders, hier muss man auf seinen Körper hören, nach seinem Empfinden und Befinden gehen.

Die Maschinerie unseres Stoffwechsels können wir mit einfachen Mitteln unterstützen. Bei Verdauungsproblemen hilft es schon, wenn man etwa eine halbe Stunde vor dem Essen Bitterstoffe (wie Boldocynara, Gastrosan oder die in Deutschland erhältlichen A. Vogel Artischockentropfen) zu sich nimmt. Die Nahrung sollte zudem gut eingespeichelt werden, d.h. jeden Bissen 20 bis 30 Mal kauen. Probieren Sie das einfach einmal – es hilft! Auch eine Bauchwaschung nach Kneipp oder ein Heublumensack können wirksam sein.

Fügen Sie bei Getränken wie Wasser oder Kräutertee jeweils einen Teelöffel Molkosan zu oder verwenden Sie Molkosan Vitality. Das verbessert u.a. die Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung.

Ernährung ist nicht eine neue Mode, sondern die Basis unserer Gesundheit. Wie Hippokrates schon sagte: «Unsere Nahrungsmittel sollen unsere Heilmittel und unsere Heilmittel sollen unsere Nahrungsmittel sein.»

Einen schönen Herbst wünscht Ihnen

Gabriela Schnückel

Telefon 071 335 66 00, vom Ausland 0041 71 335 66 00.
Bei Fragen rund um das Thema Gesundheit und Naturheilkunde berät unser Expertenteam GN-Leserinnen und -Leser gratis:
Mo., Di., Do. und Fr. von 8.00 bis 12.00 und 13.30 bis 17.00 Uhr.

Leserforum-Galerie «Verborgene Schönheiten»

Käthi Brenzikofer: Ist sie nicht schön, die so ungeliebte Winde?

Erfahrungsberichte

Grasmilbenstiche

Herr K. S. aus Lahntal leidet im Sommer unter Juckreiz und Quaddeln durch Grasmilbenstiche und hoffte auf Massnahmen zur Linderung oder Vorbeugung.

Mitfühlend schreibt Frau M. A. aus Zürich: «Auch ich war jahrelang ‹Opfer› von Grasmilben und konnte ab Ende Juli meinen Garten nicht mehr geniessen. Geholfen hat Nelkenöl. Einen Tupfer davon leicht verreiben, bei den Beinen angefangen. Das ist ein Abschreckungsmittel. Es kann zwar trotzdem einmal einen einzelnen Stich geben, aber nicht mehr zehn und mehr am Tag. Die Stiche selbst habe ich mit Combudoron und Calendula-Spray von Weleda besänftigt.»

Frau M. J. aus Schlangenbad empfiehlt ebenfalls ein Öl: «Niem vom Niembaum wirkt gegen alle fressenden und saugenden Schädlinge, auch gegen Grasmilben. In der Hobbythek (Internetadresse: www.hobbythek.de/archiv/318) gibt es Tipps, wie man Grasmilben aus dem Garten bekommt und auch einen Hautschutz dagegen (100 Gramm Kokosöl, 2 Gramm Niemöl, bei Bedarf bis zu 4 TL Lavendelöl). Sollte Herr S. keinen Zugang zum Internet haben, darf er mich auch gerne anrufen.»

Vorbeugende Ratschläge teilt Frau M. M. aus Wallisellen mit. «Von Mai bis September keine Haustiere auf den Arm nehmen, sie können Milben übertragen. Nach der Gartenarbeit duschen, andere Kleider anziehen. Abends die heiklen Körperstellen wie Hautfalten und unter den Gummibändern der Wäsche kontrollieren. Beim ersten Jucken die Stellen mit ‹Tigerbalsam rot› aus der Drogerie oder Apotheke bestreichen (nicht reiben, sonst kann es die Haut reizen). Dadurch sterben die Larven ab, die Heilung setzt wesentlich schneller ein.»

Nächtlicher Harndrang

Nächtlicher Harndrang führt bei Herrn A. B. aus Dormagen zu Schlafstörungen.
Herr Dr. med. M. D. aus Coburg rät zu einer homöopathischen Behandlung mit Apis mellifica, Arsenicum jodatum und Borax, Globuli D 30, vom ersten bis siebten Tag täglich drei mal fünf Kügelchen vor den Mahlzeiten einzunehmen, ab der zweiten Woche alle sieben Tage drei mal fünf Globuli.
Das Gesundheitsforum ergänzt, dass eventuelle Herzprobleme abgeklärt werden müssten (Altersherz). Dann könnte eine Behandlung mit A. Vogel Crataegisan sinnvoll sein. Prostasan hat sich bei Blasenschwäche (besonders auch bei Frauen) ebenfalls bewährt.

Ungeklärte Schienbeinschmerzen

Frau M. B. aus Lausen fragte um Rat bei Schienbeinschmerzen.
Frau D. N. aus Osnabrück antwortet: «Mein Mann litt lange unter solchen Schienbeinschmerzen – vor allem nachts. Als ein Heilpraktiker Gelosen am Bein feststellte und mit Procainspritzen behandelte (Neuraltherapie, Anm. d. Red.), war er das Übel los.»
Frau M. H. aus Haar bei München kennt mehrere mögliche Behandlungsformen. «Vielleicht helfen Ihnen diese Tipps: Ich würde Ihnen entweder Shiatsu (bei einem ausgebildeten Lehrer) empfehlen, eine homöopathische Behandlung, oder Sie versuchen es mit Akupunktur.»
Frau I. R. aus Chemnitz ergänzt diesen Rat mit dem Hinweis auf das Schüsslersalz Calcium phosphoricum D6.
Auch Frau W. G. aus Köln gibt Erfahrungen ihres Mannes weiter: «Seine Schienbeinschmerzen rührten von Störungen des peripheren Blutkreislaufs in den Beinen her. Zur Behandlung wurde mit feuchten Schwämmen, durch die ein schwacher Strom geleitet wird, eine Art Massage durchgeführt.
Zusätzlich wird nach jedem Duschen ein schwacher Strahl kalten Wassers von den Füssen aufwärts bis zu den Knien – umkreisen – und weiter bis zur Leiste und dann wieder hinunter bis zu den Fusssohlen geführt. Im Wechsel wird dieser Vorgang nach dem Duschen einmal, dann zweimal, dann dreimal absolviert, danach wieder von vorn. Dadurch ist die Behandlung mit den Schwämmchen nur etwa jedes halbe Jahr erforderlich.»
Das Gesundheitsforum merkt dazu an, dass eine solche Reizstrombehandlung dann wirkungsvoll sein kann, wenn die Ursache für die Schmerzen wirklich bei Durchblutungsstörungen liegt. Dies wäre festzustellen bzw. auszuprobieren. Eine homöopathische Behandlung würde das Gesundheitsforum ebenfalls anraten. Schienbeinschmerzen können sehr unterschiedliche Gründe haben.

Ohrenschmerzen beim Liegen

Beim Liegen auf der Seite schmerzt der Ohrknorpel bei Frau E. H. aus Schömberg. Dazu hat Frau W. G. aus Köln einen Tipp: «Ich habe mir ein so genanntes ‹Hörnchen› gekauft und benutze es als Kopfkissen. Das Ohr liegt dabei sozusagen im Freien, was ich sehr angenehm finde.»
Einen Kopfkissenwechsel empfiehlt auch Herr W. S. aus St. Gallen. «Ein Hirsespreu-Kopfkissen kann helfen. Aus dem gekauften Kissen eventuell so viel Spreu herausnehmen, dass es allseits leicht verformbar wird. Nun kann man es so zurechtschieben und modellieren, dass für das Ohr eine Vertiefung entsteht und kein Druck auf dem Knorpel lastet.»

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 «Verborgene Schönheiten»

Karen Gottier: Rosa gestreifte Winden-Zierde.

Vaginavorfall und Blasensenkung

Eine Alternative zu einer Operation bei diesen Erkrankungen sucht Frau W. I. aus Bad Krozingen.

Hier hat Frau D. N. aus Osnabrück eigene Erfahrungen beizusteuern. «Mir halfen der Sepia similia-Komplex von der Fa. Pascoe (in D; in CH von ebipharm, d. Red.) zur Stabilisierung des Beckenbodens sowie ein Beckenbodentraining.»

Frau E. M. aus Huttwil hatte Glück mit einer zweiten Operation. «Nun wurde mir ein Blasenband einoperiert, was ein voller Erfolg ist. Es brauchte nur drei Tage Spitalaufenthalt. Ich kann das allen leidenden Frauen anraten.»

Eine weitere Leidensgenossin, Frau S. V. aus Adelschlag, rät aus eigener positiver Erfahrung, einen mit Kefir oder Jogurt getränkten Tampon (Grösse super oder super plus) in die Vagina einzuführen. «Ich habe dies täglich frühmorgens getan und abends den Tampon entfernt. Man muss drauf achten, dass er richtig positioniert ist, denn nur so kann er als Stützvorrichtung für die gesenkten Organe dienen. Seit fünf Jahren schon wende ich diese Methode an und bin sehr zufrieden damit, denn ich kann meinen Tag nun beschwerdefrei verbringen.»

Neue Anfragen

Gequetschtes Gelenkknöchelchen

«An meinem rechten Handgelenk wurde eine Quetschung des Gelenkknöchelchens Os lunatum festgestellt», schreibt Frau C. A. aus L. «Ich habe zeitweise sehr unangenehme Schmerzen. Der Schmerz tritt tageweise auf, manchmal genügt ein Händeschütteln, und er ist wieder da. Auf Cortisonspritzen, wie sie mir der Arzt empfohlen hat, möchte ich eigentlich verzichten. Wer hat Erfahrungen mit so einem Problem und weiss Rat?»

Zahnfleischschwund

Frau E. E. aus Moosburg fragt an: «Meine Tochter (21) leidet unter Zahnfleischschwund am Unterkiefer, da ihr dort Zahnfleischbänder fehlen. Die einzige uns bisher bekannte Hilfe wäre ein zahnchirurgischer Eingriff. Vielleicht kennt jemand eine alternative und natürlichere Therapiemöglichkeit?»

Können Sie helfen? Wissen Sie einen guten Rat? Schreiben Sie an:
Gesundheits-Nachrichten
Leserforum
Postfach 43, CH 9053 Teufen
E-Mail: info@gesundheitsforum.ch

Briefe an die Redaktion:

Gesundheits-Nachrichten
Postfach 63
CH-9053 Teufen
E-Mail:
c.rawer@verlag-avogel.ch

Bitte senden Sie Ihre Bilder **bis zum 31. 10. 2006** an diese Adresse:
Verlag A. Vogel
Leserforum-Galerie
Postfach 63
CH-9053 Teufen

Leserforum-Galerie 2007: Die Welt der kleinen Krabbeltiere

Es ist wieder so weit: Für das kommende Jahr suchen wir 22 neue, faszinierende und farbenprächtige Galerie-Beiträge.
Tiere sollen es sein – dieses Mal aber nicht unsere meist vierbeinigen Haustier-Freunde, sondern all die kleinen Viechlein, die mit ihrem Krabbeln, Surren, Summen, Pieksen und Flattern unsere Welt so lebendig machen.
Wir suchen Porträts von Libellen, Schmetterlingen, Käfern, Hummeln, ja, auch von Spinnen, Schnecken oder Raupen. Aber auch Eidechsen, Spitzmäuse oder Blindschleichen wollen wir zu den kleinen Krabbeltieren zählen – alles, ob ohne Beine, mit vier, sechs oder acht Beinen bis etwa zur Grösse einer Maus.
In Ihren Diasammlungen und Fotoarchiven finden sich sicherlich hübsche Porträts unserer kleinen Freunde aus Wald, Feld und Garten. Die Bilder sollten schön scharf sein und die Tiere möglichst «formatfüllend» zeigen.
Bitte versehen Sie jedes einzelne Bild mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse, so erleichtern Sie uns die Arbeit! Wenn Sie einen an Sie selbst adressierten Umschlag beifügen, erhalten Sie Ihre Aufnahmen nach der Auswertung (ca. Mitte Januar 2007) zurück.
Für die 22 ausgewählten Beiträge zur Leserforum-Galerie 2007 erhalten die Gewinner ein Anerkennungshonorar von 80 Franken bzw. 50 Euro. Als kleines Dankeschön für Ihre Mühe verlosen wir unter allen Einsendern 25 attraktive Pflanzen-Kalender 2007.

In eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser

«Bei der Eroberung des Weltraums sind zwei Probleme zu lösen: die Schwerkraft und der Papierkrieg. Mit der Schwerkraft wären wir fertig geworden.» Diesen Stossseufzer liess Wernher von Braun, der Physiker und Raketenforscher, einst los.

Auch uns macht der «Papierkrieg» manchmal zu schaffen. Daher wenden wir uns mit zwei Bitten an Sie.

Wir freuen uns sehr, wenn Leserinnen und Leser der «Gesundheits-Nachrichten» uns schreiben. Jeder Leserbrief wird prinzipiell auch beantwortet – was wir aber nicht tun können, wenn wir keine (leserliche) Absenderangabe haben und das Abonnement eventuell auch noch auf einen anderen Namen läuft. Bitte, liebe Brief- und E-Mail -SchreiberInnen – geben Sie Ihre vollständige Adresse an!

Ebenso erreichen uns zur Zeit viele Kärtchen, auf denen Abonnenten und Abonnentinnen ankreuzen, sie möchten Mitglied im AktivClub werden und dies unterschreiben. Das freut uns – aber auch hier brauchen wir eine genaue Angabe des Absenders und Wohnortes. Sonst finden wir uns nämlich vor lauter Petra und Peter Müllers nicht mehr zurecht.

Und noch ein kleiner Hinweis: Aufmerksame deutsche Leserinnen und Leser schreiben uns ab und zu, wir möchten es doch mit der «neuen Rechtschreibung» nicht übertreiben – schliesslich sei das «scharfe S» doch noch nicht ganz abgeschafft. Das stimmt – in Deutschland. Wenn wir aber alles mit zwei s schreiben und keinen Unterschied zwischen dem Fluss und dem Gruss machen – dann ist das korrekte Schweizer Orthografie.

In diesem Sinne, liebe Leserinnen und Leser, grüsst Sie

Die Redaktion

Des Rätsels Lösung

			P		E		S		H			
T	E	U	F	E	L	S	K	R	A	L	L	E
	P		I	C	I		A	D	R	I	A	N
P	I	A	F		S	E	T		E	R	D	E
	S		F						M	E	E	R
L	O	S	E								B	G
	D	E	R							M	A	I
R	E	E	L							A	U	E
		B	I							C	M	
	P	A	N							H		Z
	R	E	G	A		P			D	O	S	E
B	O	R		T		O	L	M	A		A	H
	P		M	O	L	L			N	I	L	
	S	I	A	M		K	A	M	I	L	L	E
	T	O	L	E	R	A	N	Z		O	E	L

SOMMERKRAUT

Sie haben im Sommerrätsel der Juli/August-Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten» alles herausbekommen? Herzlichen Glückwunsch!

Falls Ihnen doch nochdas eine oder andere Wörtchen gefehlt hat - die endgültige Lösung finden Sie links.