Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 63 (2006)
Heft: 12: Überwärmungs- und Fiebertherapie

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

Leser-Service der besonderen Art

Normalerweise, liebe Leserinnen und Leser, steht an dieser Stelle ein Text, den ein Mitarbeiter des A.Vogel Gesundheitsforums für Sie verfasst hat.
In diesem Dezember, zu Beginn der kalten, rauen Jahreszeit mit all ihren Beschwerden, möchten wir Sie noch einmal ganz besonders auf den Service des Gesundheitsforums und des Gesundheitstelefons aufmerksam machen.

«Was kann ich tun, wenn mein Kind so oft erkältet ist?»
«Wissen Sie, was ich gegen meine Akne unternehmen kann?»
Was hilft gegen meine schmerzenden Gelenke?»
«Was könnte mein Mann gegen seine Prostatabeschwerden tun?»

Das und vieles andere sind Fragen, die dem Team des Gesundheitstelefons häufig gestellt werden. Gabriela Schnückel, Heilpraktikerin, Ingrid Langer, Apothekerin, und Gesundheitsexperte Lukas Herzig sind für Sie da, um solche Fragen individuell zu beantworten.

Das Beste dabei: Dieser Service ist für Abonnenten der «Gesundheits-Nachrichten» kostenlos. Das bedeutet, Sie bezahlen für ein ganz normales Telefongespräch, wie Sie es mit Ihrer Freundin oder Ihrem Sohn führen würden – die fachliche und einfühlsame Beratung kostet Sie nichts.

Die «Gesundheits-Nachrichten» sind stolz darauf, auch auf diese Weise für ihre Leserinnen und Leser da sein zu können. Bei Fragen rund um die Gesundheit können Sie uns anrufen – die Nummer des Gesundheitstelefons finden Sie in jedem Heft im gelben Kasten auf dieser Seite.
Kommen Sie gut durch den Winter – und wenn es Probleme gibt, ist das Gesundheitstelefon für Sie da.

• Claudia Rawer

Unser Service: das Gesundheitstelefon
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»

Ruth Smith-Koch: Das Innenleben des Mohns.

Erfahrungsberichte

Reflux

Die Tochter von Frau H. B. aus Hinwil leidet an Reflux (Rückfluss von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre) und möchte gerne die Medikamente absetzen.

Frau V. M. aus Bubikon hat mit einer Kartoffelsaft-Kur gute Erfahrungen gemacht. «Falls der Reflux Sodbrennen verursacht, könnte Ihre Tochter es mit Biotta Kartoffelsaft (mit Fenchel) probieren – morgens nüchtern ein Glas trinken, etwa zwei bis drei Wochen lang. Natürlich muss auch das Säure-Basen-Gleichgewicht in der Ernährung im Auge behalten werden.»

Auch Frau R. M. aus Seewen legt Wert auf das Säure-Basen-Gleichgewicht: «Mein Rezept, ohne Medikamente zu leben, ist, nach 15 Uhr jegliche säurebildenden Lebensmittel strikt zu meiden – Käse, Zwiebeln, Jogurt, Tomaten, Zucker usw. Mittags sind diese Lebensmittel noch erlaubt. Es ist nicht immer leicht, auf so vieles verzichten zu müssen, aber es lohnt sich.

Ein weiterer Tipp: Melden sich die Beschwerden, besonders nachts: warmes Wasser trinken und sich auf die *linke* Seite legen.»

Dr. W. J. aus Bülach schreibt per E-Mail: «Bei Reflux (Oesophagitis) hilft Staphysagria C30 oder C200 ausgezeichnet, ein homöopathisches Mittel aus jeder Apotheke mit Hochpotenzen.» Das Gesundheitsforum merkt dazu an, dass ein

bestimmtes homöopathisches Mittel nicht bei jedem Patienten in gleicher Weise wirksam sein muss.

Lipomatose

Nach der möglichen Behandlung einer diffusen Vermehrung von Fettgewebe an Oberschenkeln und Armen fragte Frau A. R. aus Riehen.

Zu diesem Thema erhielten wir bislang leider keine Leser-Antworten. Das Gesundheitsforum empfiehlt Frau A. R. jedoch, sich über das Gesundheitstelefon (siehe S. 31) mit den Beratern in Verbindung zu setzen. Gemeinsam könnten die Ursachen dieser komplexen Erkrankung und eine eventuelle ganzheitliche Therapie abgeklärt werden.

Polymyalgie

«Meine Frau ist seit etwa zwei Jahren an Polymyalgia rheumatica erkrankt, die sehr schmerzhaft ist und zu Bewegungseinschränkungen führt», schrieb Herr H. M. aus Bonn. Er suchte nach Alternativen zu hohen Cortisongaben.

Frau I. R. aus Chemnitz rät: «Das Übermass an Harnsäure kann man durch eine Pflanzensaft-Kur ausleiten. Empfehlenswert sind ein Saft aus Brennnessel und Löwenzahn, ohne Alkohol, sowie das gleichzeitige Trinken einer Tasse gemischtem Leber-Galle-Tee und Blasen-Nieren-Tee, dreimal täglich.»

Frau M. S. aus Zürich spricht aus eigener Erfahrung: «Cortison ist die einzige Möglichkeit, die Schmerzen bei Polymyalgie auszuhalten. Aber Cortison heilt nicht. Die grundliegende Entzündung behandle ich daher mit Teufelskralle, Vitamin E, Omega-3-Fettsäuren, Pantothensäure (Vitamin B5) und Vitamin C zur Stärkung der Nebenniere und des Immunsystems. Dadurch ist es mir gelungen, das Cortison bis auf 5 mg täglich auszuschleichen.»

Auch Herr A. B. aus Dormagen leidet selbst an Polymyalgia rheumatica und möchte Frau M. die Angst vor einer Cortison-Therapie nehmen.

«Ich habe mit 50 Milligramm Cortison pro Tag begonnen, und die Beschwerden waren sehr schnell wie weggeblasen. Nach drei Wochen konnte ich die Dosis pro Woche um 5 Milligramm pro Tag reduzieren, danach jede Woche um ein weiteres Milligramm. Zur Zeit bin ich absolut beschwerdefrei.

Mein Neurologe sagte mir, dass ich ein bis eineinhalb Jahre wohl eine Dosis von 5 Milligramm Cortison nehmen muss, geht aber davon aus, dass ich es danach ganz absetzen kann.»

Ähnliche Erfahrungen machte Herr W. B. aus Küttigen. «Nach der Verordnung von Prednison, einem synthetischen Corticosteroid, war ich wirklich schmerzfrei und kann inzwischen die Dosis reduzieren. Ich las allerdings, dass es auch Fälle gibt, wo es mehrere Jahre dauert, bis das vorbei ist. Daher würde auch ich gerne auf ein anderes Mittel umsteigen, wenn es das gibt.»

Diesem Leser wie auch Frau M. rät Heilpraktikerin Gabriela Schnückel vom Gesundheitsforum zu einem Versuch mit Teufelskralle-Tabletten (A.Vogel Rheuma-Tabletten mit Harpagophytum sind allerdings nur in der Schweiz erhältlich). Diese sind kein Akutschmerzmittel, sondern dienen als Basistherapie bei rheumatischen Beschwerden. Eine erste Wirkung tritt nach zwei bis drei Wochen ein, nach vier Wochen ist die volle Wirksamkeit vorhanden. Synthetische Mittel können langsam reduziert und in vielen Fällen ganz abgesetzt werden.

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»

Claudia Lattmann: Filigrane Mohnkapseln.

Neue Anfragen

Lichen sclerosus

Für ihre Tante wendet sich Frau U. M. aus Barbengo an das Leserforum.

«Meine Tante (über 70) leidet an einer Hauterkrankung im Intimbereich, einer Flechte namens Lichen sclerosus. Die betroffenen Stellen sind weiss verfärbt, zeitweilig treten Risse auf. Sie ist beim Gynäkologen und beim Hautarzt in Behandlung und muss eine Eichenrinden-Salbe auftragen, die aber keine Besserung bringt. Kann jemand eine homöopathische oder naturheilkundliche Therapie empfehlen?»

Hoher Augendruck/Grüner Star

Herr J. M. aus Bennau, erst Mitte Fünfzig, leidet seit fünf Jahren an hohem Augendruck. «Meine Augenärztin empfiehlt mir dringend eine Operation (Drainage), nachdem verschiedene Augentropfen keine Drucksenkung bewirkt haben. Zum Glück sind die Sehnerven noch intakt. Kennt jemand Naturheilmittel oder -verfahren, die den Augendruck senken?»

Kiefersperre

Frau C. A. aus St. Gallen fragt die Leserinnen und Leser: «Kennt jemand eine Therapie gegen die so genannte Kiefersperre? Für Antworten wäre ich Ihnen dankbar.»

Briefe an die Redaktion:

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

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

Grüsse vom «Ende der Welt»

Unsere «südlichste» Leserin lebt auf der australischen Insel Tasmanien, nur noch 2500 Kilometer vom Südpol entfernt. Wie sie dort hinkam? «Junge Lehrerin auf dem Lande, naturverbunden – auf Reisen treffe ich einen jungen Australier ... »

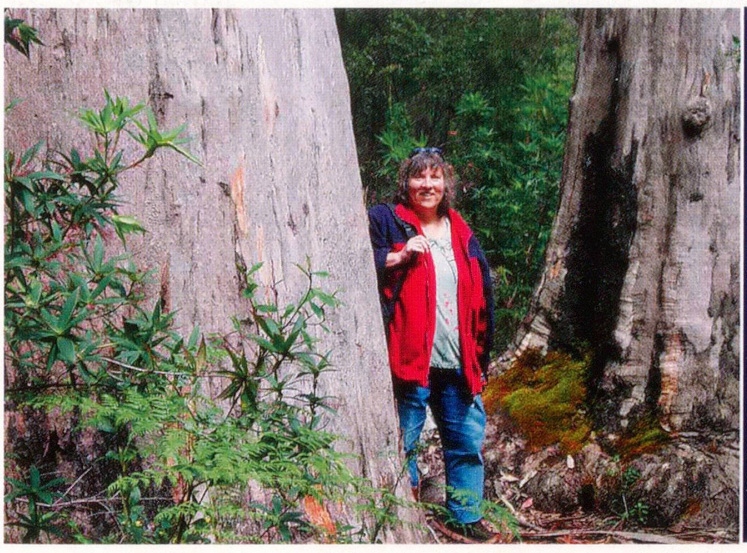
Anna Maria Jakob heiratet ihren jungen Australier und reist 1967 per Schiff nach Australien. Dort beginnt ein reiches, wenn auch nicht immer ganz einfaches Leben.

«Wir zogen aufs Land und bauten unsere kleine Familie auf. Bob pflanzte und erntete Avocados, wir hielten Schafe, zwei Geissen, zwei Kühe, Schweinchen, Hühner, Hund und Katzen, und die nächsten Jahre vergingen in ziemlicher Harmonie mit der Umwelt. Ich produzierte Butter, Icecream und Jogurt mit der Kuhmilch, machte Geisskäse, backte Vollkornbrot. Drei kleine Kinder kamen auch, und wir waren wirklich ausgefüllt.»

Die «Gesundheits-Nachrichten» und der «Kleine Doktor» waren wichtige Begleiter in diesen Anfangsjahren. «Im grossen Garten wuchsen Gemüse und subtropische Früchte, und oft fand ich in den ‹Gesundheits-Nachrichten› Informationen, die mir weiterhalfen. Das war auch die Zeit, wo ich den ‹Kleinen Doktor› sehr zu schätzen wusste, und oft half er mir mit einfachen Ratschlägen bei einer Kinderkrankheit oder einem Hautausschlag weiter.»

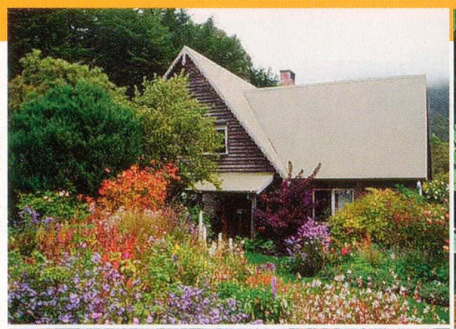
«Es klingt ganz idyllisch, aber es war sehr viel Arbeit», erinnert sich Anna Maria. Vielseitig wie sie ist, nimmt sie noch eine weitere Aufgabe in Angriff: «Ich begann mit der Weberei, erst als Hobby, dann zum Familienunterhalt. Dies wurde eine immer wachsende Passion.»

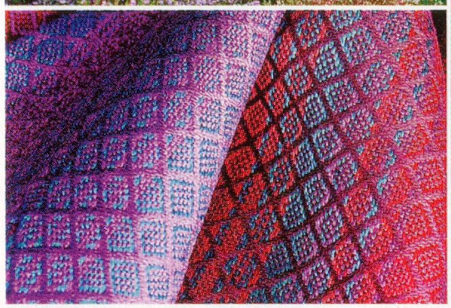
Die ländliche Idylle bleibt nicht lange ungestört. Anna Maria beschreibt das ganz trocken: «Leider litt unsere Gegend Ende der 70er Jahre stark an so genannter ‹Entwicklung› – Leute flohen aus der Stadt aufs Land, und bald reihten sich an unserem Horizont imposante Häuser. Die



Links: Anna Maria Magnus-Jakob zwischen mächtigen Eukalyptusbäumen in ihrer neuen Heimat.

Unten: Australien wird auch als «Down Under» bezeichnet. Und weil Tasmanien noch südlicher liegt, heisst dieser Bundesstaat auch «Under Down Under».





Oben: Der Eingang zum «Woodbridge Hill Handweaving Studio».
Unten: Prachtvolle Schals von Anna marias Webstuhl.
Rechts: Bob Magnus am Spinnrad.

Landschaft wurde mit riesigen Macadamia-Monokulturen bepflanzt – Zeit für uns, uns anderswo umzusehen.» So kommt es, dass sich Familie Magnus schliesslich in Tasmanien niederlässt. Das ist eine Welt für sich.

«Die Insel im Süden, mit kühlerem Klima, wenig Einwohnern, aber doch einer kleinen Hauptstadt mit Kultur, einer grossen Volksbibliothek, einem Orchester, Museum und Universität, auch die grossen Wälder und Meereslandschaften schienen alles zu sein, was wir erstrebten», sagt Anna Maria.

Die «kleine» Hauptstadt Hobart, die sie so charmant beschreibt, hat immerhin mehr Einwohner als Genf. Tasmanien ist etwa so gross wie Irland; Regenwälder prägen die Landschaft ebenso wie Akazien- und Eukalyptuswälder. Dort haben Anna Maria und Bob ihre Heimat gefunden.

«1980 bauten wir mit unseren eigenen Händen und einem jungen Zimmermann unser Holzhaus, das auch mein Webstudio beherbergt.

Nun sind wir 25 Jahre da, unser Garten wird von vielen Leuten besucht, im Webstudio finden mich Touristen an der Arbeit und kaufen manchmal ein – sie finden handgesponnene Schals und Jacken, Kissen, Seidentücher, aber auch Bildwebereien und Teppiche.»

Für ihre wunderschönen, farbenfrohen Webereien verwendet Anna Maria handgesponnene Wolle, Seide, Baumwolle, Leinen und – feinste Wolle aus den Haaren ihres Colliehundes.

«Das bringt uns einen Teil unseres Einkommens, den anderen, grösseren Teil verdienen wir mit unseren Blumen, die mein Mann jeden Samstag auf dem Markt verkauft, und unserer Obstbaumschule, in der wir vor allem alte Sorten ziehen.»

Nach diesem arbeitsreichen Leben schaut Anna Maria Magnus mit Freude in die Zukunft: «Unsere Tochter hat vor einigen Monaten mit ihrem Mann die Blumenproduktion übernommen. Sie planen, uns auf dem Hügel ein kleineres Haus zu bauen, und wenn's dann soweit ist, ziehen wir aus, und sie ziehen ein.

Auch unsere Söhne sind in der Nähe, einer ist Arzt geworden, der andere ist Staudengärtner und Gartendesigner und liebt seine Arbeit auch. So sind wir dankbar, dass wir unsere bald vier Enkelkinder in der Nähe haben, und wir sehen, dass auch unsere Kinder die Werte schätzen, die sie mitbekommen haben.»

• CR/A. M. Magnus

Wer Anna Maria Magnus besuchen möchte, ohne gleich bis nach Tasmanien zu reisen, kann das auf ihrer Webseite tun: web.clearnetworks.com.au/~handweaving