Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 64 (2007)

Heft: 5: Mein Kind schläft nicht!

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: 10.12.2025

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

Der Schmerz-Blitz in den Beinen

«Meine Nacht war ein Krampf ...» – ziemlich ratlos klang die Stimme einer Anruferin. Gemeint waren Wadenkrämpfe, die bis in die Zehen und die Oberschenkel wanderten.

Diese Art Muskelkrampf überrascht viele Menschen mittleren und höheren Alters und reisst sie aus tiefstem Schlaf. Es besteht eine massive Verhärtung der betroffenen Muskelpartie, die äusserst schmerzhaft ist und sich nach wenigen Minuten wieder löst. Der Krampf ängstigt und macht hilflos. Der Spuk kann schnell vorbei sein, aber auch wiederkehren.

Im Gespräch fanden wir heraus, dass die Muskelkrämpfe unserer Anruferin mit langem Stehen und Sitzen in Zusammenhang gebracht werden konnten. Eine krankhafte Ursache hatte der Arzt ausgeschlossen. Für einen ausgeglichenen Elektrolythaushalt sorgte die Dame über eine vollwertige Ernährung mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr. Zur Vorbeugung nahm sie in Stresssituationen ein Magnesiumpräparat ein.

Obwohl unsere Anruferin keine krankhaften Venenprobleme hatte, empfahl ich ihr, an besonders anstrengenden Tagen Aesculaforce®, ein stärkendes Venenpräparat aus Rosskastanien, vorbeugend einzunehmen. (Diese Empfehlung gilt nicht für Schwangere und Sportler.)

Aesculaforce* vermindert über eine Verbesserung des Blutflusses in den Venen und eine Gefässwandabdichtung der Kapillaren einen Elektrolytverlust.

Zusätzlich sollten ihr Aesculaforce® Gel und der kühlende Aesculaforce® Spray (nahe am Bett aufbewahrt) helfen, plötzlich auftretende Muskelverkrampfungen zu lösen.

Weiterhin empfahl ich der Anruferin, sich bei anstrengenden Arbeiten wenn möglich zwischendurch kurz auszuruhen und dazu Fuss- und Zehengymnastik zu machen, um den Blutrückfluss zu verbessern.

Wie vereinbart, rief die Patientin nach vier Wochen wieder an. Ihre Stimme klang nun befreit: Die besprochenen Massnahmen hatten bewirkt, dass sich die Nacht mit den wandernden Muskelkrämpfen nicht wiederholt hatte.

Bleiben Sie gut beschützt! Ihre

• Ingrid Langer

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

* In Deutschland: A.Vogel Venen-Tropfen N; Tabletten, Gel und Spray nicht erhältlich.

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 «Kleine Krabbeltiere»

Margrit Kölliker: Die Raupe der Ampfer-Rindeneule mit Blütenschmuck.

Das Leserforum

Erfahrungsberichte

Starker Speichelfluss

Nach Ratschlägen bei starkem Speichelfluss fragte Frau E. E. aus Moosburg.

Herr P. P. aus Wiesbaden regt an, das Schüsslersalz Natrium chloratum zu verwenden.

«Ein wichtiges Zeichen für dessen Einsatz ist eine Störung im Wasserhaushalt. Sechsmal eine Tablette (D6) täglich im Mund zergehen lassen, nicht mit dem Essen einnehmen. Einen enstprechenden zeitlichen Abstand von den Mahlzeiten wahren. Bei starkem Speichelfluss (Ptyalismus) ist vermutlich eine längere Zeit der Einnahme erforderlich. Gute Besserung!»

Gürtelrose

Herr M. R. aus Esslingen leidet unter einer Gürtelrose. Er fragte das Leserforum nach Ratschlägen zur Schmerzlinderung und Heilung.

Bereits dreimal hat Frau K. L. aus Lotzwil eine Gürtelrose «nach Anleitung von A. Vogel» mit Erfolg behandelt.

«Ich habe mir Mezereum D6-Tropfen besorgt. Diese werden direkt auf die Bläschen gestrichen, gleichzeitig nimmt man

zuerst fünfmal täglich fünf Tropfen ein. Später dann noch dreimal täglich fünf Tropfen einnehmen.
Bei meiner Tochter und mir war innerhalb von 10 Tagen der Spuk vorbei. Die Anwendung sollte man aber trotzdem mindestens einen Monat weiterführen. Dazu gesund (vollwertig vegetarisch) essen und etwas für die Seele tun (Musik, Spaziergänge, Gespräche mit Freunden etc.), denn bei meiner Tochter war beide Male ein Schul- bzw. Lehrerwechsel der Auslöser.»
Nach dem «Kleinen Doktor» hat auch Frau B. A. aus Massen die Gürtelrose bei Sohn und Tochter kuriert. Zusätzlich zum Mezereum empfiehlt sie «Solidago (Goldruten-Urtinktur von A.Vogel) und Hagebuttentee zur Anregung der Nierentätigkeit, Ringelblumen-Frischpflanzenextrakt zum Betupfen der Bläschen.»
Auch Frau I. H. aus Köln empfiehlt Mezereum D6 für zwei bis vier Wochen. Zusätzlich rät sie: «Vitamin B12 und Folsäure in Kombination sowie B1 und B6 in Kombination, am besten als Injektion (z.B. von Hevert). Euphorbium compositum-Tropfen, auf die Bläschen aufgesprüht, nehmen den Juckreiz und helfen beim Heilen.» Ausserdem befürwortet sie eine gesunde Ernährung, viel frische Luft und als «oberstes Gebot: Ruhe, Ruhe und nochmals Ruhe! Arbeiten Sie erst wieder, wenn alles in Ordnung ist.»
Herr D. T. aus Rüti ZH kennt folgenden Tipp: «Eine selbstgemachte Salbe aus zerstossenen Aspirintabletten und Vaseline ist eine hervorragende Heilsalbe für die schmerzhaften Bläschen. Die Salbe wird drei bis vier Mal täglich aufgetragen und verkürzt die akute Phase der Gürtelrose von zwei Wochen auf etwa sechs Tage.»
Frau M. L. aus Zürich trägt aus eigener Erfahrung bei: «Den Körper mit Mandelöl-Milch behandeln und dafür sorgen, dass Sie bei der Arbeit keinen Stress haben! Das hat meine Gürtelrose geheilt.»
«Die Ursache der Gürtelrose ist wie bei den lästigen Fieberbläschen ein Herpesvirus», schreibt Frau U. S. aus Zürich. «Am besten und schnellsten hilft mir die Schüsslersalz-Salbe Natrium chloratum Nr. 8. Sobald ich ein Ziehen und Brennen spüre, wird sofort diese Salbe aufgetragen und zwar immer wieder, also recht oft, sobald die Crème eingezogen ist. So verschwinden meist auch die Schmerzen und die Blasen haben kaum eine Chance. Mit dem Schüsslersalz Nr. 8 kann man oral noch unterstützen. Es wäre schön, wenn ich etwas helfen könnte.»

Gehirntraining im Alter

Sich mental fit halten möchte Frau G. R. aus Herisau und bat die Leserinnen und Leser der GN um Tipps, Hinweise und Lektüre.
«Lesen, Rätsel lösen, Spiele wie Memory, Quartett, Scrabble oder Kniffel (Kopfrechnen!) spielen, Gedichte aus der Schulzeit wieder auskramen und auswendig lernen, Sprachkenntnisse wieder auffrischen – oder sich sogar der Herausforderung stellen und eine neue Fremdsprache lernen!» rät Frau C. J. aus Stuttgart. «Ausserdem ist auch (sportliche) Bewegung ganz wichtig für die kleinen grauen Zellen. Und mein Geheimtipp: Geriaforce von A.Vogel. Das fördert die Mikrozirkulation.» (Geriaforce® ist in Deutschland apothekenpflichtig.)
«Ich gehe schon seit Jahren, jeweils im Winter, zu einem Kurs in Gedächtnistraining bei einer Migros-Klubschule»,

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 «Kleine Krabbeltiere»

Rita Lüthi: Fröhlich bunte Schwalbenschwanzraupen.

schreibt Frau E. W. aus Wädenswil. «Ich freue mich immer schon darauf und profitiere viel davon!»
Frau M. A. aus Aarau empfiehlt: « Nehmen Sie täglich Ginseng, machen Sie Übungen wie Kopfstand und lernen Sie eine Fremdsprache. Da Sie ja gerne lesen, wäre das Ziel, für Sie interessante Bücher in dieser Fremdsprache lesen zu können!»

Neue Anfragen

Schmerzen im Nacken

«Ich leide schon seit Jahren an Nackenschmerzen», schreibt Frau T. D. aus Basel, «einmal mehr, einmal weniger. Wenn ich den Kopf bewege, knirscht es in den Halswirbeln, der Hals ist steif und tut sehr weh.
Ich hatte schon viele Therapien, Schmerzmittel, Spritzen, im Moment eine Neuraltherapie. Es hilft aber alles nichts, und ich greife wieder zum Schmerzmittel, um es auszuhalten. Der Arzt meint, es seien Abnützungen der Halswirbelsäule. Muss ich für den Rest meines Lebens mit diesen Schmerzen leben oder kann mir geholfen werden? Für einen Rat wäre ich sehr dankbar!»

Schilddrüsenüberfunktion

Eine leichte Schilddrüsenüberfunktion bereitet Frau M. R. aus Engelberg Beschwerden. «Zeitweise treten Herzklopfen, Hitzewallungen, Müdigkeit und Schlaflosigkeit auf. Wer aus dem Leserkreis weiss einen guten Rat für mich?»

«Drückende» Tränensäcke

«Ich habe unter den Augen ‹hässliche› Tränensäcke, die oft auch ein Druckgefühl auslösen», berichtet Frau C. B.-D. aus Cölbe. «Wer kann mir (44) Tipps geben, wie ich das mildern oder sogar loswerden kann?»

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

Der Club trifft sich!

Die Mitglieder des A.Vogel-AktivClubs feiern: Alle sind zum Fest am 1. September herzlich eingeladen. Kommen Sie auch? Dann schnell anmelden!

Bunt und gesund

Anlass zum Schauen, Erleben, Probieren, Geniessen, Lernen und Austauschen soll das erste Clubtreffen des A.Vogel-AktivClubs sein. Am Samstag, dem 1. September, von 10 bis 15 Uhr, wird auf dem A.Vogel-Gelände in Teufen gefeiert!

Sie lassen sich durch den wunderschönen Heilpflanzen- und Schaugarten führen oder erfahren Neues auf dem Sinnesparcours, Sie suchen sich die Expertin für Ihre ganz persönliche Gesundheitsberatung aus, Sie stellen an der Tinkturen-Bar Ihr eigenes Elixier her.

Sie schauen sich informative Literatur an und wählen einige Kräutersetzlinge für Zuhause aus – oder Sie schlemmen sich durch: zum Frühstück Müesli und gesunde Säfte, als Appetithappen A. Vogel-Sanibrot mit Herbamare-Dips, zum Mittag Risotto und ein Schlückchen Biowein, zum Dessert Bambu-Mousse ... Das und vieles mehr aus der A.Vogel-Welt erwartet Sie.

Bald anmelden

Eingeladen sind alle Mitglieder des A.Vogel-AktivClubs, die sich bis zum 30. Juni 2007 anmelden, und ihre Familie. Besuch, Verpflegung und Getränke sind für Sie kostenlos – nur für die Anreise müssen Sie selbst sorgen. Das Club-Treffen findet bei jeder Witterung statt.

Öko-logisch

Da auf dem Hätschen keine Parkmöglichkeiten vorhanden sind, bitten wir Sie,

Schauen, Treffen, Staunen, Werkeln: Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Gönnen Sie sich das Vergnügen!

die öffentlichen Verkehrsmittel zu benutzen – das ist ja auch viel entspannender, als mit dem Auto zu fahren. Vom Bahnhof Teufen zum A.Vogel-Gelände wird ein Shuttle-Service eingerichtet.

Neugierig geworden? Bei Remo Vetter erfahren Sie mehr.

Kontakt und Anmeldung bis 30.6.2007
Per Post oder Telefon:
Remo Vetter
A.Vogel GmbH
Hätschen
CH-9053 Teufen AR
(0041) (0)71 335 66 11
Per Fax: (0041) (0)71 335 66 12
Per E-Mail: r.vetter@avogel-aktivclub.ch

Noch mehr Informationen auf den Clubseiten von www.avogel.ch

Leserbriefe

Einladung zum Tanz, GN 1/07

Zu diesem Artikel möchte ich hinzufügen: Tanzen ohne Altersgrenze! Seit meiner Schulzeit bin ich begeisterte Tänzerin. Jeden Winter besuche ich mindestens zweimal einen «Spinnet» im Emmental, dort spielt eine gute Tanzkapelle, und neuerdings besuchen mein Mann und ich auch die Senioren-Tanznachmittage.
Da wird getanzt von mittags um zwei bis morgens um zwei! Ich bin nun 73, verpasse keinen einzigen Tanz und verspüre am nächsten Tag weder Schmerzen, Muskelkater noch Müdigkeit. Im Gegenteil, die schönen Melodien klingen noch tagelang in mir nach und geben mir Schwung für den Alltag. Die Salsa-Tänzerin (Leserbrief in GN 3/07) hat vollständig recht. Maria-Franziska Haldimann, Köniz

Die sieben Küchenzwerge, GN 3/07
Ihre Ausgabe vom März hat mir ausnahmslos zugesagt. Die Vitamindrinks fand ich exzellent, und besonders der Artikel zu den «sieben Küchenzwergen» ist gut gemacht und sehr informativ.
Zum «Zwerg Nr. 5», dem Entsafter, möchte ich gerne noch eine Information hinzufügen: Bei mir kann man nicht nur den Entsafter «Champion», sondern auch den Entsafter «Oscar DA900» bestellen. «Oscar» ist ein kleineres Modell, das auch grüne Säfte presst (z.B. Weizengrassaft, Peterli, Löwenzahn, Sellerieblätter), was der «Champion» NICHT kann. Natürlich liefere ich nicht nur in die Westschweiz, sondern auch in die Deutschschweiz und nach Frankreich. Man erreicht mich unter der E-Mail: krystal2@mac.com Krista Nyffenegger, Genf