Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 65 (2008)

Heft: 3: Naturheilmittel für Schwangere

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: 16.12.2025

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 AktivClub • Leserbriefe • Infos extra

Das A.Vogel Gesundheitsforum

Ach, wie bin ich müde ...

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

Am 21. März, der Tag- und Nachtgleiche, beginnt bei uns die «helle» Jahreszeit. Mit zunehmender Sonnenscheindauer und Wärme werden wichtige Lebensprozesse in der Natur und in uns Menschen entfacht. Der Frühling ist da!

Viele unserer Anrufer empfinden jedoch eine bleierne Müdigkeit, leiden unter verminderter Leistungsfähigkeit, Schwindelgefühlen und Kreislaufbeschwerden. Sie fühlen sich, auch nach ausreichendem Schlaf, erschöpft.

Diese Symptome treten bei gesunden und kranken Menschen auf. In den meisten Fällen handelt es sich um die «Frühjahrsmüdigkeit». Eine wesentliche Ursache dafür liegt in einem Ungleichgewicht zwischen den Hormonen Melatonin und Serotonin:

Die Melatonin-Produktion wird durch die (winterliche) Dunkelheit gefördert. Der Melatonin-Spiegel bleibt auch während des Tages erhöht; das «Schlafhormon» Melatonin ist im Übermass vorhanden.

Im Frühjahr steht nun viel Licht-Zeit zur Verfügung. Tageslichtreize auf das Auge führen zu einer Verminderung der Melatoninproduktion. Das stimmungsaufhellende Serotonin gewinnt die Oberhand. Der von der Tageslänge gesteuerte Hormonhaushalt stellt sich jedoch nur schleppend um.

Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, unserer inneren Uhr zu helfen, sich im Frühling dem Tempo der Sonnen-Uhr schneller anzupassen:

Es ist hilfreich, den Tagesrhythmus nach der Sonne auszurichten, denn Spaziergänge an der Sonne verdrängen das Melatonin. Zur Anregung der Durchblutung eignen sich Wechselduschen oder Bürstenmassagen.

Nehmen Sie mehr Eiweiss als üblich zu sich. Aus dem Eiweissbaustein L-Tryptophan wird Serotonin gebildet.

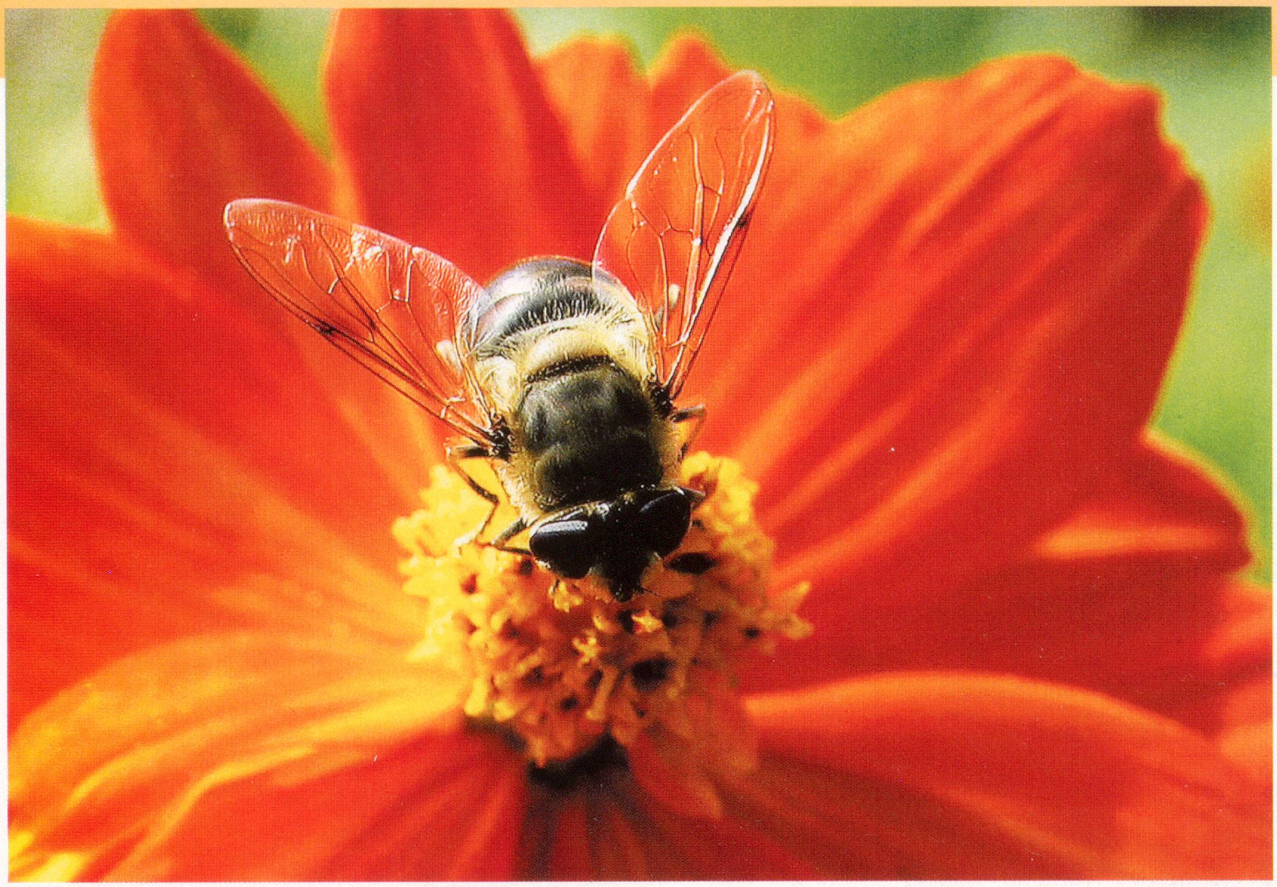
Mit der Sonneneinstrahlung erhöhen sich die Temperaturen, die Blutgefässe weiten sich, der Blutdruck ist Schwankungen unterworfen. Hier sind die A.Vogel Crataegisan® Herz-Tropfen (in D: Weissdorn-Tropfen V) zur Unterstützung des Herzens angezeigt. Die A.Vogel Aufbau- und Vitaminpräparate Apiforce® Trinkampullen mit Gelée Royale (nicht in D), Vitaforce® und Vitamin-C-Lutschtabletten sind geeignet, die Stoffwechselvorgänge unterstützend zu aktivieren.

Einen freudvollen Frühling mit bestmöglicher Gesundheit wünscht Ihnen Ihre

• Ingrid Langer

Unser Service: das Gesundheitstelefon

Telefon aus der Schweiz 071 335 66 00, aus dem 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»

Silvia Ziegler: Auch die Schwebfliege geniesst erste Frühlingswärme.

Das Leserforum

Erfahrungsberichte

Herpes genitalis

Hilfe bei Herpes genitalis und eine Alternative zur Einnahme von Virostatika suchte Herr H. K. aus Chur.

«Nach meiner Erfahrung kann Ihnen mit dem sehr heilkräftigen Zinnkraut rasch geholfen werden», antwortet Herr Dr. med. D. P. aus Känigsfeld.

«Die Bandbreite von Zinnkraut (Equisetum arvense) ist gross, es wirkt auf das Lungengewebe und die Harnorgane, bei Stoffwechselstörungen, Milchschorf, Ekzemen, Flechten und mehr.

Als Tee wird 1 gehäufter TL auf 1 l Wasser kalt angesetzt. Eine Minute kochen, 3 Minuten ziehen lassen, absieben. Täglich 2 bis 3 Tassen schluckweise trinken, ungesüsst. Am besten bereitet man die Tagesmenge auf einmal zu.

Als Sitzbad werden 4 gehäufte EL auf 1 l Wasser kalt angesetzt. Zweimal aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen, in ein Säckchen füllen, ins Badewasser geben. Anfangs morgens und abends darin baden. Nach Bedarf die Haut mit Ringelblumensalbe pflegen.

Für Umschläge wird ein Tuch in den Absud getaucht, leicht ausgedrückt und aufgelegt. Täglich öfter wechseln. Umschläge können auch über Nacht aufgelegt werden.

Um weiteren Virusattacken vorzubeugen rate ich auch dringend zu einer Änderung der Essgewohnheiten. Also: Einschränkung der tierischen Eiweisse, ganz besonders aller Milchprodukte, wie Milch, Käse, Quark, Jogurt, auch Eier, sowie Zucker und Weissmehl; sprich, Übergang auf eine vitalstoffreiche Vollwertkost mit einem hohen Anteil Frisch-

gemüse. Damit verändern Sie das Terrain, und der Erreger hat keine Überlebenschance. Ich wünsche guten Erfolg!»
«Zur Bekämpfung eines Herpes genitalis kann ich das Mittel Solvarome wärmstens empfehlen», schreibt Frau H. B. aus Bellinzona. «Das ist eine Komposition verschiedener ätherischer Öle. Wenn Sie beim ersten Jucken mit dem Einreiben beginnen, wirkt es genau so schnell und effizient wie Pillen. Solvarome ist übrigens auch ein prima Mittel gegen Hämorrhoiden!»
Bei ganz ähnlichen Beschwerden begann Frau M. V. aus München – da die Hausärztin im Urlaub war – eine Eigentherapie mit «Rechts-Regulat».
«Ich besprühte die Stelle mittels eines Zerstäuberfläschchens und nahm das Mittel auch innerlich ein. Bereits nach der ersten Anwendung konnte ich eine deutliche Linderung der Beschwerden und nach vier Tagen eine erhebliche Besserung feststellen.» («Rechts-Regulat» von Dr. Niedermaier Pharma GmbH ist kein Arznei-, sondern ein Lebensmittel. Es kann zur Stärkung des Immunsystems beitragen, d. Red.)
Zu einer Behandlung mit Eigenurin rät Frau C. S. aus Winterthur. «Ich selbst habe damit immer und sofort Erfolg.»
«Haben Sie schon daran gedacht, dass das WC-Papier einen Einfluss haben könnte?», fragt Frau E. B. aus Wil nach. «Ich habe seit der Kindheit Herpes, meist im Gesicht; mit der Zeit habe ich festgestellt, dass ich weder Sprays noch Papiertaschentücher vertrage. Jetzt treten die schmerzhaften Ausschläge ‹nur› noch in Stresssituationen und bei Krankheit auf.»
Das Gesundheitsforum ergänzt: In WC-Papier wie in Papiertaschentüchern können sich Metallrückstände befinden. Eine Reaktion darauf ist durchaus möglich.

Zysten

Frau L. R. aus Bern suchte Rat und Hilfe für ihre Schwiegertochter, die unter Zysten leidet.
Zu diesem Thema hat Frau J. S. aus Bilten eigene Erfahrungen beizutragen: «Ich (48) hatte vor acht Jahren kirschengrosse Zysten und war schon zur Operation (Entfernung der Gebärmutter) angemeldet. Seit ich aber die Pille (Triquilar) nehme, sind die Zysten weg. Meine Frauenärztin hat mir empfohlen, die Pille bis zur Menopause zu nehmen. Ich habe absolut keine Beschwerden, es traten auch keine neuen Zysten auf.»
«Ich empfehle, die «Gesundheits-Nachrichten» vom Dezember zum Thema Zysten/Myome zu lesen, denn dieser Artikel war sehr informativ», meint Frau U. S. aus Schönenberg. «Auf alle Fälle würde ich eine Ärztin (oder einen Arzt) bevorzugen, die sich auch ‹alternativ› auskennt – und nicht gleich operieren lassen.»

Brustform beim Mann

Wegen einer als unmännlich angesehenen Brustform fragte der 17-jährige Herr S. D. um Rat.
Zu dieser Anfrage trafen bis Redaktionsschluss keine Erfahrungsberichte ein. Das Gesundheitsforum rät folgendes:
Es kann sich um eine so genannte Pubertätsgynäkomastie handeln, die durch vorübergehend vermehrte Bildung von weiblichem Geschlechtshormon oder Umwandlung von Hormonvorstufen entsteht – das ist zunächst nichts Beunruhigendes, sollte aber vom Arzt abgeklärt werden.
Es empfiehlt sich, den Hormonstatus

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»

Alfred Pfister: Smaragdgrün schillernd und doch gut getarnt: die Schmeissfliege.

feststellen zu lassen, auf jeden Fall östrogenhaltige Nahrung (Kalb- und Schweinefleisch, Bier!) zu meiden und die Leber zu pflegen (bitterstoffhaltige Nahrungsmittel, A.Vogel Boldocynara – in D Artischocken-Tropfen V). Von einer Pubertätsgynäkomastie ist etwa die Hälfte aller männlichen Jugendlichen betroffen. Sie kann schon nach Monaten spontan abklingen, aber auch erst nach mehreren Jahren.

Neue Anfragen

Häufiger Harndrang

«Allgemein bin ich mit meinen 84 Jahren noch geistig und körperlich fit», freut sich Herr E. B. aus Winterthur. «Was mich aber stört, ist der ständige Gang zur Toilette, alle zwei bis drei Stunden, Tag und Nacht. Mit dem Wasserlösen und der Prostata habe ich keine Probleme. Weiss jemand einen guten Rat?»

Geschwulst in der Mundhöhle

«Bei mir wurde ein Lipom in der Mundhöhle, vor dem Kieferknochen, festgestellt», berichtet Frau A. S. aus Wuppertal. «Laut mehreren Fachärzten muss es erst operiert werden, wenn es zu sehr stört oder zu schmerzen beginnt. Ich würde nun gern wissen, ob andere Leser der ‹Gesundheits-Nachrichten› damit Erfahrungen haben: Kann eine solche Fettgeschwulst im Wachstum aufgehalten oder sogar eine Rückbildung erzielt werden?»

Schwellungen an den Augenlidern

«Seit einiger Zeit habe ich morgens geschwollene Augenlider», schreibt Frau A. H. aus St. Erhard. «Der Arzt meint, es sammle sich Wasser an – aber er konnte mir nicht helfen. Weiss vielleicht einer der Leser einen Rat?»

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

Bioforce-Besuchertage 2008

Besuchen Sie A.Vogel/Bioforce AG in Roggwil TG! Auch 2008 finden dort wieder viele spannende und informative Besuchertage statt.

Rheuma und Ernährung: Mit gezielter Lebensmittelauswahl Rheuma beeinflussen

Sie haben Rheuma und fragen sich, ob Sie diese Krankheit mit der Ernährung beeinflussen können und was Sie von all den kursierenden und verschiedenartigen Theorien halten sollen? Wie kann es gelingen, trotz weniger Fleisch abwechslungsreiche Mahlzeiten zu kochen und den Genuss und die Freude am Essen zu behalten?

Der Vortrag von Christina Alder, Diplom-Ernährungsberaterin HF im SWICA-Gesundheitszentrum, erklärt den Einfluss der Nahrung auf die Entzündungsprozesse im Körper sowie die Funktion verschiedener Nährstoffe. Im Weiteren gibt sie konkrete Hilfestellung in der täglichen Menugestaltung.

Mittwoch, 23. April 2008
13.45 bis 16.45 Uhr, CHF 20.-

Aktiv gegen Rücken- und Gelenkschmerzen

Begrüssung und Einstimmung mit einem kleinen A.Vogel-Frühstück,
Betriebsbesichtigung: «Von der Frischpflanze zum Heilmittel»,
Vortrag von Frau Dr. med. C. Segert: «Weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit und Lebensqualität»,
Mittagessen «Gesund mit Genuss»,
Besuch des A.Vogel Gesundheitsweges «Aktiv gegen Schmerzen/Rheuma»,
Herstellung eines eigenen Produktes,
Videopräsentation,
Einkaufsmöglichkeit im A.Vogel-Shop,
gegen 16.30 Uhr Verabschiedung mit Geschenk.

Mittwoch, 21. Mai 2008
Mittwoch, 28. Mai 2008
Dienstag, 2. September 2008
Donnerstag, 18. September 2008
jeweils 9.40 bis 16.30 Uhr
Tagesevent CHF 55.- inkl. Mittagessen

Gesund mit Genuss – auch bei Rheuma? Das lässt sich lernen!

Mit dem Wunschgewicht in den Sommer

Übergewicht und schon alles ausprobiert? Sie möchten den Sommer geniessen können, ohne ständig an Ihre Figur zu denken? Sie möchten zwischen Schlemmen, unkontrolliertem Essen und spartanischen Diäten den gesunden Weg finden?
Sie erhalten Anregungen, wie Sie ausgewogen essen, ohne auf Genuss zu verzichten und welche Lebensmittel und Pflanzenprodukte sich positiv auf Ihren Stoffwechsel auswirken können. Mit Christina Alder, Diplom- Ernährungsberaterin HF im SWICA-Gesundheitszentrum.
Mittwoch, 11. Juni 2008
13.45 bis 16.45 Uhr, CHF 20.-

Geführte Besichtigung durch den A.Vogel Gesundheitsweg

Ohne Voranmeldung für Einzelpersonen oder Familien: Besuch des A.Vogel-Gesundheitsweges und der Heilpflanzenfelder, kurze Firmenpräsentation, Herstellung eines eigenen Produktes
Jeden Mittwoch im Juli und August 2008, 14.00 bis 16.00 Uhr, CHF 15.- pro Person, Kinder in Begleitung Erwachsener gratis.

Individuelle Führungen für Gruppen sind mit Voranmeldung das ganze Jahr möglich. Rufen Sie an!

Ernährung und Sport

Welche Nährstoffe fördern Ihre sportliche Leistung, welche die Ihrer Kinder? Vortrag von Sandra Tibisch, Diplom-Ernährungsberaterin HF im SWICA-Gesundheitszentrum. Inkl. Kinderbetreuung ab 3 Jahren.
Mittwoch, 17. September 2008
13.45 bis 16.45 Uhr, CHF 20.-

Gut gerüstet in die kalte Jahreszeit

Stärkung der Abwehrkräfte durch geeignete Lebensmittel und pflanzliche Produkte. Vortrag von Christina Alder, Diplom-Ernährungsberaterin HF im SWICA-Gesundheitszentrum.
Dienstag, 23. September 2008
13.45 bis 16.45 Uhr, CHF 20.-

Bei allen Angeboten sind der Besuch des A.Vogel-Gesundheitsweges und des A.Vogel-Shops, eine kleine Zwischenverpflegung und eine Geschenktasche mit Originalprodukten enthalten.

Für weitere Auskünfte und Anmeldung:

Bioforce AG, Marlene Weber
Grünaustrasse 4, CH-9325 Roggwil
Tel. +41 71 454 62 42
E-Mail: ma.weber@bioforce.ch