Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 65 (2008)

Heft: 4: Ernährung : Tipps für Kids

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: 05.12.2025

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

Vorbeugen ist besser als heilen

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

Das gilt nicht nur für uns Menschen, sondern auch für die Natur insgesamt. Man braucht Abwehrkräfte, man sucht sich vor Angriffen von Bakterien, Viren und Pilzen zu wappnen.

In der Natur suchen sich OrganismenImmer ihre optimale Ergänzung. Die verschiedenen Pflanzen einer Mischkultur zum Beispiel entnehmen dem Boden unterschiedliche Nährstoffmengen und geben selbst verschiedene Substanzen aus ihrem Stoffwechsel an den Boden ab. So entsteht ein Wechselspiel aus Geben und Nehmen.

Daher sollte man sich im Garten wie im Leben die Nachbarn gut aussuchen. Erbsen vertragen sich nun mal nicht mit Tomaten, und der Kopfsalat und die Petersilie sind sich auch nicht grün. Beachtet man hier ein paar Grundregeln, kann man eine gesunde Ernte gewinnen.

In unserem Organismus spielt die Darmflora eine grosse Rolle. In einem gesunden Darm leben alle Mikroorganismen in einer Symbiose (Gemeinschaft). Das ist allerdings nur möglich, wenn die Mikroorganismen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.

Durch falsche Ernährung oder spezielle Medikamente wird das harmonische Zusammenspiel von Darmschleimhaut, Darmflora und Darmmilieu gestört. Es kommt zu Verdauungsstörungen, möglichen Allergien, Unwohlsein und vielem mehr.

Auch bei psychischen Belastungen reagiert der Darm und lässt sich schnell aus dem Gleichgewicht bringen. Das liegt u.a. auch daran, dass der Magen-Darmbereich unser «Gefühlszentrum» darstellt. Daher wirken sich Stresssituationen, Leistungsdruck, Ängste, Trauer etc. besonders negativ auf die Darmsituation aus. Bei zu starken Belastungen reagiert der Darm mit einer Erkrankung, wie z.B. dem Reizdarm-Syndrom.

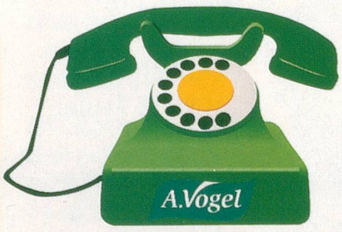
Hier gilt es vorzubeugen, die Bakterienstämme aufzuforsten, das Seelenheil wiederherzustellen und vor allem den Nährboden für ein gutes Miteinander zu schaffen. Gerne helfen wir Ihnen dabei ein guter «Gärtner» zu sein.

Herzlichst

Gabriela Schnückel

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, Fr. bis 16.00 Uhr.



Leserforum-Galerie «Kleine Krabbeltiere»

Wolfgang Jost: Ach, wie geht's mir gut!

Das Leserforum

Erfahrungsberichte

Schwere Muskelschwäche
Nachtrag zu GN 12/07

Zu der neurologischen Autoimmunerkrankung Myasthenia gravis wurden Therapien gesucht.

Frau B. N. aus Bern schreibt dazu: «Ich möchte es nicht unterlassen, Ihnen die Adressen von Selbsthilfegruppen weiterzuleiten. Diese werden von der Schweizerischen Gesellschaft für Muskelkranke unterstützt. Vielleicht ist dieses Angebot Frau S. ja schon bekannt.

Ich bin selbst von der Charcot-Marie-Tooth-Krankheit (CMT) oder Neuralen Muskelatrophie betroffen und leite eine der Gruppen, was mir viele schöne und stärkende Begegnungen gibt.»

Interessierte können die Adressen über das Gesundheitstelefon erhalten.

Herpes genitalis
Nachtrag zu GN 1/08

Wegen entzündeter Haut durch Herpes genitalis fragte Herr H. K. aus Chur um Rat.

Herr F. K., Mexiko, berichtet dazu: «Ich hatte ähnliche Probleme. Ein Freund riet mir, die Stellen zwei bis drei Mal am Tag und vor dem Schlafengehen mit reinem Naturjogurt (ohne Zucker und ohne Früchte) zu massieren. Nach drei Tagen war es schon wesentlich besser, und nach einer Woche merkte ich nichts mehr.

Es kann sein, dass sich der Herpes nach einigen Monaten wieder meldet. Dann streicht man eben wieder Jogurt darauf und hat wieder für einige Monate Ruhe – einfach, billig und natürlich.»

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

Neue Anfragen

Lungen-Sarkoidose

«Vor etwa einem Jahr wurde bei mir eine Lungen-Sarkoidose festgestellt», schreibt Frau R. H. aus Chur.

«Da die Ursache der Erkrankung unbekannt ist, wird als Behandlung von der Schulmedizin nur hochdosiertes Cortison angeboten. Dies möchte ich, falls irgend möglich, nicht. Daher würden mich Hinweise von Betroffenen aus der Leserschaft sehr interessieren.

Ich bevorzuge die Komplementärmedizin, weil ich damit bisher gute Erfahrungen gemacht habe und es mir wichtig ist, das Gesunde in mir nicht auch noch in Mitleidenschaft zu ziehen.»

(Sarkoidose oder Morbus Boeck ist eine Erkrankung unklarer Entstehung. Sie befällt vor allem die Lunge, aber auch Auge, Haut, Knochen und Nervensystem. In den Organen bilden sich kleine Knötchen (Granulome), die deren Funktionstüchtigkeit einschränken, d. Red.)

Interstitielle Zystitis

Frau R. L. aus Bermatingen möchte sich wegen einer chronischen und äusserst schmerzhaften Blasenentzündung kundig machen:

«Eine gute Freundin leidet an Interstitieller Zystitis. Die bis jetzt durchgeführten Blasenspülungen bringen immer nur eine bis zwei Wochen lang etwas Erleichterung. Wer hat Erfahrung mit zusätzlichen Behandlungsmethoden? Für Zuschriften wären wir sehr dankbar.»

Vegetative Magenbeschwerden

Rat bei einem schwierigen Problem sucht Frau T. K. aus Safenwil.

«Man hat bei mir eine leichte Magenentzündung festgestellt. Ich habe keine Schmerzen, aber immer wieder wache ich nachts auf und habe einen starken Druck auf der Brust, der Herzrhythmusstörungen auslöst. Offenbar ist aber nicht das Herz schuld daran, sondern der Magen. Wenn ich dann ein Magenmedikament einnehme, löst sich der Druck

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 Götte:
Eine Erdhummel tummelt sich auf dem Ysop.

meist nach mehrmaligem Aufstossen. Zum Abendessen nehme ich nur etwas Leichtes.
Der Arzt sagt, es sei schwierig, dieses Phänomen zu behandeln. Weiss jemand einen Rat?»

Jucken im Afterbereich

An einer unangenehmen Erscheinung leidet eine Leserin aus Urdorf, die bittet, ihren Namen nicht zu nennen.

«Seit mehr als zwei Jahren habe ich ein Jucken am Afterausgang. Ich dachte, es seien Hämorrhoiden und habe eine Darmspiegelung machen lassen. Das Ergebnis: Es handle sich nur um Hautfalten rund um den After, die man operativ entfernen könnte. Der Darmspezialist wollte aber nicht garantieren, dass das Jucken dann beseitigt wäre.
Gibt es jemanden im Leserkreis, der dies auch kennt und mir Rat geben kann?»

Leserbriefe

Erfolgreiche Azukibohnen, GN 9/07

Meine Tante klagte über ständiges Sodbrennen. Ich selbst suchte immer wieder nach einer Möglichkeit, meine starken Blähungen, bedingt durch eine Histamin-Intoleranz, zu reduzieren. Also bekam die Tante ein Dösli mit den überraschend günstigen Bohnen, und auch ich begann, sie «in Pillenform» einzunehmen.
Und siehe da, bereits nach einer Woche hatte ich deutlich weniger Beschwerden. Nach zweimonatiger regelmässiger Einnahme sind sie fast ganz verschwunden. Heute kann ich mir bereits einmal eine kleine «Esssünde» leisten. Auch meiner Tante geht es bedeutend besser.
Die Empfehlung wirkte auch bei den Patienten einer lieben Kollegin, die eine Praxis für chinesische Heilkunde betreibt. Eine Besserung der Beschwerden trat nach einer Woche bis 10 Tagen ein.
Eine wahre Erfolgsgeschichte und ein Beweis dafür, dass sich das Lesen der GN immer wieder lohnt. Macht weiter so!

Carmen Diolaiuti-Gendre, Dielsdorf

Alle lieben Maroni, GN 1/08

Es gäbe noch viel zu erzählen über die Marroni respektive Kastanien! Was aber einer Korrektur bedarf: Die Bäume brauchen keine 20 bis 30 Jahre, bis sie das erste Mal blühen. Unser Bäumchen im Bergell hat uns schon nach wenigen Jahren mit herrlichen Früchten erfreut.

Ulla Senn, Schönenberg

Frau Senn und weitere Leser haben (auch) Recht. Während Wildformen oft erst nach etwa 20 Jahren blühen, tragen veredelte Sorten schon ab dem zweiten Standjahr Früchte.

Die Redaktion

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

Mit A.Vogel fit und aktiv

Auch dieses Jahr hat der A. Vogel-AktivClub wieder spannende Tagesseminare für Sie im Angebot.

Faszinierende Einblicke in die Welt der Kräuter und Heilpflanzen, fit bleiben in jedem Alter: Seminare für Sie in der Bilderbuchlandschaft und unvergleichlichen Atmosphäre des Appenzellerlandes.

Anlegen eines Kräutergartens

Zusatztermin: **5. Juni 2008**

Ein Kräutergarten bereichert das Leben. Anlegen, gestalten, pflegen und ernten; Kräuterwerkstatt und persönliche Gesundheitsberatung: Seien Sie gespannt auf kreative Ideen mit Frances und Remo Vetter und der A. Vogel-Philosophie.

Die Welt der Heil- und Küchenkräuter

12. Juni und 26. August 2008

Freuen Sie sich über die Geschenke der Natur, staunen Sie über die Kraft der Kräuter und lassen Sie sich von Kursleiterin Gabriela Schnückel überraschen, was alles aus ihnen gezaubert werden kann.

Das Beste für Ihre Venen

21. August 2008

Alles, damit Ihre Venen gesund und kräftig bleiben, mit Sylvie Hölterhoff und Gabriela Schnückel: Persönliche Venenmessung, Heilpflanzen für Venenprobleme, Nordic Walking und Herstellung eines eigenen Pflanzenproduktes.

Die Frau in der Lebensmitte

9. September 2008

Die Natur bietet vielfältige Möglichkeiten, gesund zu bleiben und Beschwerden zu lindern. Frauen-Heilpflanzen und gesunde Ernährung, Lebens- und Entwicklungsmöglichkeiten in und nach der Lebensmitte stehen im Zentrum dieses

Seelenruhe im Garten finden oder mit den richtigen Heilpflanzen für die Gesundheit Ihrer Venen sorgen – das können Sie in Teufen lernen.

Treten Sie näher! Hier warten ungewöhnliche Angebote auf Sie.

«Zwischen See und Säntis»: Treffpunkt des Clubs.

Kurses mit Ingrid Langer und der Referentin Marlis Stadler.

Jedes dieser Seminare kostet CHF 120.- bzw. CHF 90.- für AktivClub-Mitglieder.

Wellness und Entspannung im Garten (Firmenangebot)

Stress im Betrieb? Kennen Sie Ihre Teamplayer kaum? Suchen Sie einen Ort, um Ihren Firmenausflug auf eine etwas andere, ungewöhnliche Weise zu gestalten? Dann sind Sie bei uns richtig.
Erleben Sie die Schönheit des Appenzellerlandes und geniessen Sie einen abwechslungsreichen Tag mit unserem Wellnessangebot «Learning by doing, learning by gardening». «Easy gardening», die Herstellung ihres persönlichen Kräuteröles oder einer Tinktur, Nordic Walking und vieles mehr erwartet Sie.
CHF 200.- pro Teilnehmer

Anmeldung für alle Kurse bei:
Remo Vetter
A.Vogel GmbH
Hätschen, CH-9053 Teufen AR
Tel. +41 71 335 66 11
Fax: +41 71 335 66 12
E-Mail: r.vetter@avogel-aktivclub.ch