Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 3: Exklusives für Ihr Wohlbefinden

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

Nachgefragt

Kniebeschwerden

Ich habe – bislang leichte – Beschwerden im Knie, vor allem beim schnellen Laufen und beim Bücken. Der Arzt spricht von einem Gelenkknorpeldefekt. Kann ich gegen die Abnützung des Knorpels vorbeugend etwas tun? C. J.

Antwort von Ingrid Langer:
Bei Kniebeschwerden könnten Sie Glucosamin^{Plus} von A.Vogel als Nahrungsergänzung anwenden. Glucosamin ist ein Bestandteil des Bindegewebes, der Bänder und der Gelenkknorpel; eine ausreichende Versorgung mit dieser Substanz kann dem Schutz des Knorpels dienen. Glucosamin^{Plus} enthält zusätzlich Hagebutte, die auf Grund des Vitamin C-Gehaltes und knorpelschützender Inhaltsstoffe (u.a. Galaktolipide) entzündungshemmende und schmerzlindernde Eigenschaften hat.

Teamarbeit

Es ist ja schön, dass es das neue «Glucosamin^{Plus}» gibt. Aber ich nehme schon seit längerem die A.Vogel Rheuma-Tabletten (Teufelskralle), und meine Beschwerden haben sich stark gebessert. Ich möchte auf dieses Präparat eigentlich nicht verzichten. W. W.

Antwort von Ingrid Langer:
Das sollen Sie auch nicht. Glucosamin^{Plus} und Rheuma-Tabletten sind kein «Entweder-oder», sondern sorgen über verschiedene Wirkungsweisen für ein Nachlassen der Beschwerden und für bessere Beweglichkeit.
Glucosamin ist der Ausgangsnährstoff für die Knorpelzellen; die Rheuma-Tabletten hemmen die Produktion von Entzündungsstoffen und lindern oder beheben so die Schmerzen. Bei entsprechenden Beschwerden nehmen Sie idealerweise beide Präparate über einen längeren Zeitraum hinweg ein.

Ihre Beratung beim A.Vogel Gesundheitsforum

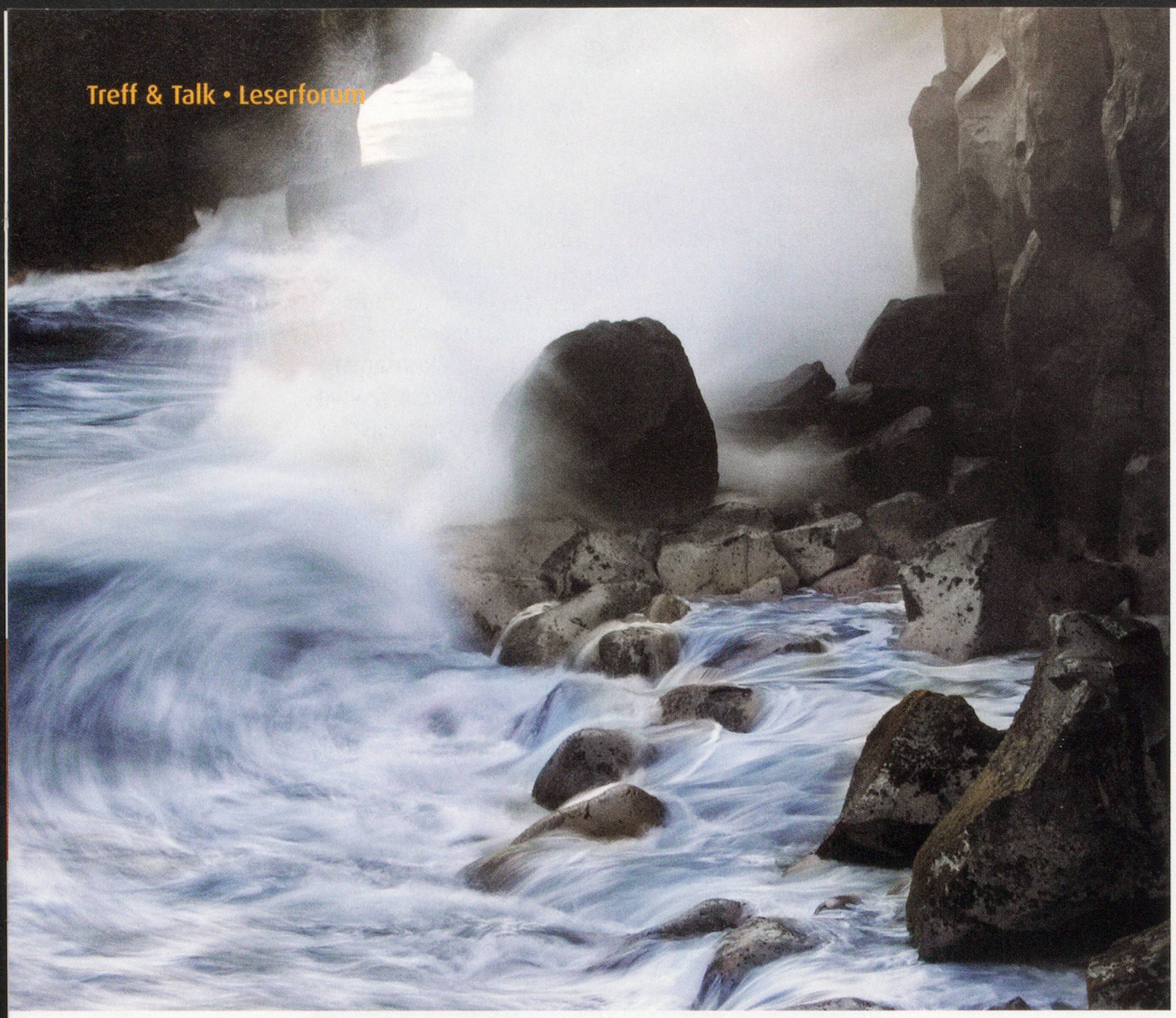
Das Team

Heilpraktikerin Gabriela Hug und Apothekerin Ingrid Langer sind für Sie da.

Das Gesundheitstelefon
Telefon aus der Schweiz 071 335 66 00, aus dem Ausland 0041 71 335 66 00.
Mo/Di/Do: 8 bis 12 u. 13.30 bis 16 Uhr,
Fr: 13.30 bis 16 Uhr.
Bei Fragen rund um das Thema Gesundheit und Naturheilkunde berät unser Expertenteam Abonnentinnen und Abonnenten der GN **gratis.**

Rufen Sie an!

Auch im Internet:
www.avogel.ch
«Beraten lassen/
Gesundheitstipps»



Leserforum-Galerie «Wasser»

«Fantastisches Licht bei stürmischem Meer» bannte Fotograf Christoph Bantli an der Südküste der Insel La Réunion auf dieses Bild.

Das Leserforum

Erfahrungsberichte

Juckende Kopfhaut

Besonders nachts plagt Herrn W. J. aus Teufen ein starkes Jucken der Kopfhaut, obwohl die Haut äusserlich nichts erkennen lässt.

«Das lässt auf zu trockene Kopfhaut schliessen», weiss Frau D. A. aus Freiburg. «Das kommt im Winter – durch die trockene, kalte Luft – besonders häufig vor; begünstigt wird ein Austrocknen der Kopfhaut auch durch manche Shampoos und zu heisses Föhnen.

Machen Sie sich anfangs zweimal in der Woche eine Packung aus Quark (mit mindestens 40 Prozent Fett) und zwei Teelöffeln eines guten Haaröls (z.B. Klettenwurzelöl, auch gutes Olivenöl geht) und lassen sie etwa eine Stunde einwirken – mit einem alten Handtuch umwickeln, damit es nicht tropft. Danach waschen Sie das Haar mit viel lauwarmen (nicht heissem!) Wasser aus. Bei mir hilft eine solche Kur über eine bis zwei Wochen, sobald das erste Jucken auftritt.»

Herr M. B. aus München hat ebenfalls gute Erfahrungen mit der Anwendung von Klettenwurzelöl gemacht. Er ergänzt: «Hilfreich ist auch, sich ein Spezial- oder

Babyshampoo zu besorgen, das den natürlichen Fettfilm der Haare und Kopfhaut schützt. Diese schäumen weniger als ‹normale› Haarwaschmittel, aber daran gewöhnt man sich. Nach dem Waschen sollten Sie Ihre Haare erst an der Luft trocknen lassen und nur zuletzt, wenn nötig, noch ein wenig mit ‹Kaltluft› föhnen.»

Lagerschwindel

Unter Lagerschwindel mit Übelkeit, Erbrechen und hohem Blutdruck über mehrere Tage leidet Frau R. K. aus Markt Indersdorf, wenn sich ein Hörsteinchen im Innenohr löst.

Ein solcher gutartiger Lagerungsschwindel lässt sich oft durch ein so genanntes Befreiungsmanöver heilen. Mit physikalischer Therapie nach Brandt hatte Frau L. M. aus Wil Erfolg. «Mir hat diese Methode geholfen – seit einigen Jahren habe ich keinen Lagerschwindel mehr!»

Beim Manöver nach Brandt wird für jeweils 30 Sekunden eine Seitenlage nach links, eine sitzende Stellung und eine Seitenlage nach rechts eingenommen. Das Übungsprogramm soll täglich fünf- bis zehnmal wiederholt werden.

«Das Wichtige ist, eine spezielle Übung richtig zu machen», meint Frau C. S. aus Basel.

«Ich habe lange an Lagerschwindel gelitten, bis mir ein Neurologe in Basel helfen konnte. Bei ihm lernte ich das ‹Semont-Manöver› richtig. Der erste Arzt hatte mir schon ein Übungsblatt mit nach Hause gegeben; diese Manöver halfen aber nichts, und mir war immer sehr übel dabei. Anleitungen und Abbildungen finden sich übrigens auch im Internet.»

Kälteempfindlichkeit

Frau E. W. aus Stäfa ist extrem kälteempfindlich und muss auch im Sommer warme Kleidung tragen. Der Arzt konnte ihr bislang nicht helfen.

Frau C. B. aus Liestal kann ihr nachfühlen: «Auch ich bin ein sehr kälteempfindlicher Mensch. Seit ich jedoch regelmässig Ingwertee trinke, hat sich das Problem stark gebessert. Ich habe im Reformhaus Bio-Ingwerpulver gekauft. Eine gute Messerspitze löse ich in einem Glas warmem Wasser auf, tue eine winzige Prise Rohzucker dazu und geniesse das Getränk.

Eine Ernährungsberatung nach der chinesischen Medizin kann ich ebenfalls empfehlen. Da erfahren Sie, welche Nahrungsmittel Wärme oder Kälte im Körper erzeugen.»

Frau H. K. aus Oberhofen erfuhr ebenfalls Besserung durch Ernährungsberatung und Ingwer.

«Auch ich litt jahrelang unter extremer innerer Kälte; niemand konnte sich erklären warum und wieso. Ich treibe Sport und ernähre mich gesund.

Ich habe meine Ernährung wie folgt umgestellt: Keine Rohkost mehr, nur so genannte ‹warme› Lebensmittel; Quark anstelle Jogurt; keine Zitrusfrüchte; wärmende Gewürze wie Zimt, Ingwer, Kardamom etc. Jeden Tag trinke ich etwa einen Liter heisses, abgekochtes Wasser mit frischem Ingwer. Allgemein koche ich nach den ‹Fünf Elementen›. Informiert habe ich mich vorwiegend über das Internet und entsprechende Literatur sowie eine Ernährungsberatung. Ich hoffe, Sie

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.

Hinweis: A.Vogel Pharmaprodukte sind aus regulatorischen Gründen in DE und AT nicht in gleicher Weise erhältlich wie in der Schweiz.

Leserforum-Galerie «Wasser»
Der zunächst gar nicht geplante Besuch der Niagarafälle wurde für Fotograf Marc Jäger und seine Freundin zu einem Höhepunkt der Reise. «Zwei wunderschöne Tage bei einem Naturwunder, das man gesehen haben sollte, wenn man in der Nähe ist!»

können von meiner Erfahrung profitieren und wünsche Ihnen viel ‹Wärme›».

Neue Anfragen

Schwellung an den Füssen

«Ich habe an beiden Fussaussenseiten in Höhe der Fersen eine Schwellung, die ewa fünf Zentimeter Durchmesser hat», schreibt uns Frau M. K. aus Luzern. «Es tut nicht weh, aber es ist ein deutlicher Buckel – kann das eine geschwollene Sehne sein? Weiss jemand einen guten Rat?

Wundschmerzen nach Knie-OP

«Vor acht Monaten bekam ich ein neues Kniegelenk eingesetzt», berichtet Frau A. St. aus Zürich. «Nach anfänglicher Mühe damit ist es viel besser geworden, aber die Wunde ist immer noch nicht richtig vernarbt. Sie bleibt ein roter Strich und brennt manchmal wie Feuer, so dass das ganze Knie schmerzt.
Hatte schon jemand ähnliche Symptome? Und weiss jemand aus der Leserschaft etwas über eine mögliche Titanunverträglichkeit und wo ich das abklären kann? Vielen Dank für jeden Hinweis.»

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

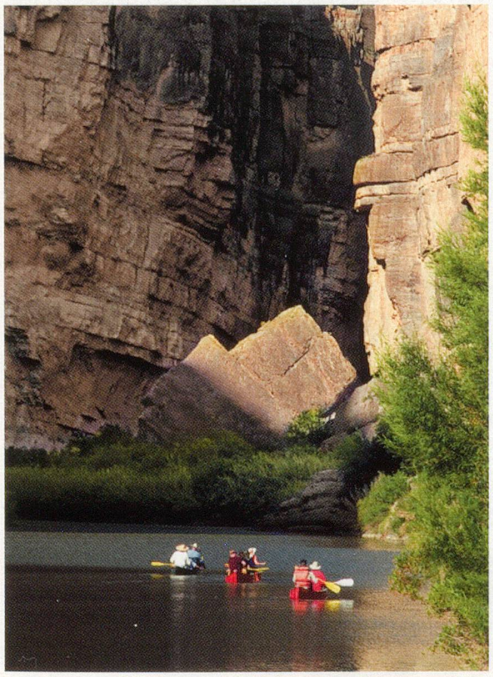
Tüfteleien für kluge Köpfe

Bewandert in Erdkunde oder medizinischem Vokabular? Sie kennen sich mit Pflanzen aus (und haben 2008/09 die GN aufmerksam gelesen)? Machen Sie mit und trainieren Ihr Gedächtnis!

A – Flüsse und Ströme

Finden Sie die grossen Flüsse der Welt. Die roten Buchstaben bzw. die Buchstaben auf den roten Punkten ergeben von oben nach unten gelesen ein neues A.Vogel-Produkt für mehr Beweglichkeit.

Rio G	Über 3 000 km von den Rocky Mountains zum Golf von Mexiko
. . . .	Entspringt in Tschechien, mündet bei Cuxhaven in die Nordsee
. U . . . (River)	Grosser Fluss in Kanada und Alaska
. . . . . C .	Einer der längsten Flüsse Südamerikas (Venezuela/Kolumbien)
. . . . .	Zweitlängster Fluss der Erde
. . . S	Strom in den USA, entspringt in einem See (Schaufelraddampfer)
. . . . .	Mächtiger Strom in Indien, heiliger Fluss der Hindus
. . . . .	Zehntgrösster Fluss der Welt, fliesst durch sechs asiatische Länder
. . .	Längster Fluss der Erde
. . N . .	Entspringt im Schwarzwald und mündet ins Schwarze Meer
. . P	Bildet mit Zwillingsfluss Tigris das Zweistromland
. . . . .	Längster Strom in Europa
. . . . .	Längster Fluss auf dem indischen Subkontinent
. . . . . S .	Drittlängster Fluss der Erde («Drei-Schluchten-Damm» in China)



B – Pflanzenkunde

Welche Aussagen sind richtig?

1. Lorbeer
a) blüht im Herbst
b) bildet bis zu zehn Meter hohe Bäume
c) aus den Bättern gewinnt man Öl

2. Edelweiss
a) wächst ausschliesslich wild
b) ist Bestandteil von Sonnenmitteln
c) ist keine Heilpflanze

3. Aronia
a) ist eine Beere
b) schmeckt zuckersüss
c) enthält schützenden gelben Farbstoff

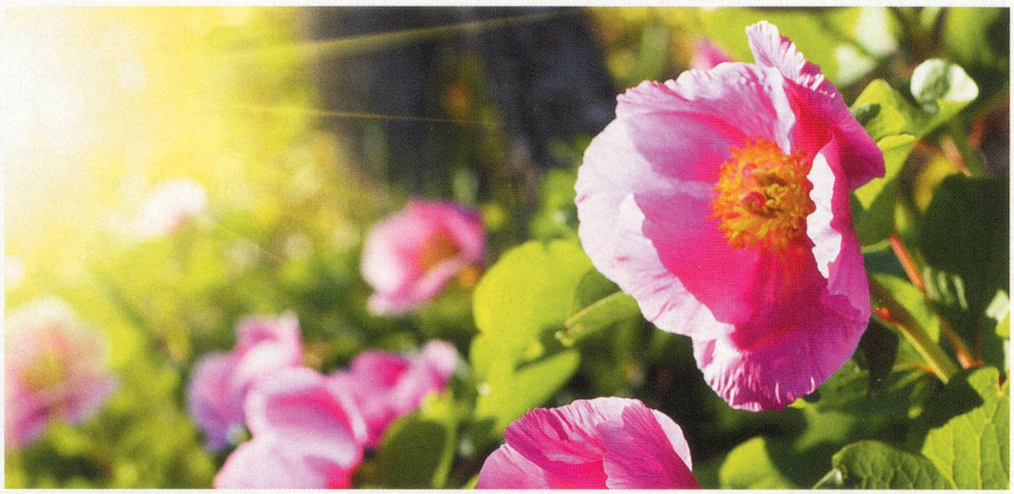
Der Rio G..... bildet auf seinem Weg zum Golf von Mexiko die Grenze zwischen den USA (Texas) und Mexiko.

4. Weihrauch
a) kommt ursprünglich aus China
b) wird klinisch geprüft
c) ist ein zugelassenes Medikament

5. Pfingstrosen
a) gibt es als Stauden und Sträucher
b) heissen botanisch Päonien
c) heilen Diabetes

6. Edelkastanie
a) hilft bei Venenproblemen
b) wird «Brot der Armen» genannt
c) kann lange gelagert werden

7. Kakaobohnen
a) wachsen in Bodennähe
b) enthalten kaum Fett
c) gedeihen überall in mildem Klima



C – Medizinlexikon

1. Eine Therapie ist
a) eine Massnahme zur Behandlung
b) die Gebrauchsanweisung einer Arznei
c) eine Krankheits-Bescheinigung

2. Ein Symptom ist
a) die Ursache einer Krankheit
b) ein Anzeichen für eine Krankheit
c) ein psychologischer Befund

3. Pathologisch bedeutet
a) eingebildet
b) ursächlich
c) krankhaft

4. Eine Infektion ist
a) eine Blutkrankheit
b) ein altes Wort für Grippe
c) eine Ansteckung durch Erreger

5. Allergie ist
a) eine Überempfindlichkeit gegen bestimmte Stoffe
b) ein Wirkstoff des Knoblauchs
c) die Wissenschaft von den Körperorganen eines Lebewesens

6. Die Inkubationszeit ist
a) die Zeit, die vergeht, bis eine angemessene Behandlung gefunden ist
b) die Frist zwischen Ansteckung und Ausbruch der Krankheit
c) die Zeit, die man während der Krankheit im Bett bleiben sollte

Lösungen:
A: Rio Grande, Elbe, Yukon, Orinoco, Amazonas, Mississippi, Ganges, Mekong, Nil, Donau, Euphrat, Wolga, Indus, Jangtse.
B: Diese Aussagen sind richtig: 1b, 1c; 2b; 3a; 4b; 5a, 5b; 6b, 7 keine.
C: 1a; 2b; 3c; 4c; 5a; 6b