

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 1: Salutogenese

Rubrik: Leserforum

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: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Einschlafstörungen beim Kind

Seit früher Kindheit hat die heute 12-jährige Tochter von Frau M. F. aus Thun Einschlaf Schwierigkeiten. Zudem knirscht sie in der Nacht mit den Zähnen. Homöopathische Mittel halfen bislang nicht. Eine Therapeutin vermutet die Ursache der Einschlafprobleme in zu viel Energie, die nicht abgebaut werden kann.

«Wenn Sie Ihrer Tochter die Füsse mit Bachblütensalbe eincremen, geht es sicher schneller mit dem Einschlafen», meint Frau M. H. aus Niedereschach.

«Bei meinem Patenkind hat das sehr gut gewirkt. Man sollte jedoch abends keine starke Massage machen, sondern einfach nur beruhigend streichen und die Fersen in die Handflächen legen. Auch Kinesiologie kann sehr gut wirken, man sollte sie aber über längere Zeit machen und in den Tagesablauf einbauen. Ihre Tochter sollte nicht zu spät ins Bett gehen, viel draussen spielen und auch Sport treiben.»

«Eine regelmässige Zubettgeht-Zeit ist hilfreich», rät Frau G. R. aus St. Wendel, «ebenso wie ein stets gleicher Ablauf, ein Einschlafritual mit einer Geschichte oder ruhiger Musik.

Zuvor sollte der Tag in Ruhe besprochen werden – belastet etwas das Kind? – und eine Stunde vor dem Schlafengehen sollte Ihre Tochter nicht fernsehen oder auf-

regende Spiele spielen. Vor allem jüngere Kinder brauchen etwa eine Stunde, um «herunterzufahren». Tee, warme Milch oder ein paar Tropfen «A.Vogel Entspannungstropfen» (eine Frischpflanzen-Tinktur aus Passionsblumenkraut, d. Red.) fördern das Einschlafen. Bestehen die Einschlafprobleme weiter, können auch Entspannungsmethoden wie eine «Fantasiereise» oder die «Progressive Muskelentspannung» helfen.»

lung einschliesslich der Entfernung eines Stückes Dickdarm, der genauen Beachtung von Essensregeln etc. ist kaum eine Besserung eingetreten.

Frau M. R. aus Frick ist eine Leidensgenossin: «In der 15-jährigen Geschichte meines Reizdarmes», schreibt sie, «waren folgende Behandlungen erfolgreich und haben mir geholfen, praktisch beschwerdefrei zu werden:

Psychohygiene mit Kinesiologie. Im Akutfall: kalte Bauchgüsse, Bewegung (z.B. auch im Bett) und medikamentös eine Mischung aus Schmerzmitteln, darmberuhigenden Medikamenten (notfalls Imodium) und etwas zur Entspannung des vegetativen Nervensystems (notfalls minimaldosiert Lexotanil). Diese Kombination war meine «Bombe», die aber als einziges zu helfen vermochte.

Eine Abklärung bezüglich Lebensmittelunverträglichkeiten (nicht Allergien!) und entsprechender Verzicht auf die schlecht verträglichen Nahrungsmittel gehörten ebenso zu meiner Strategie wie eine Darmsanierung mit Symbioflor, um die Darmflora wieder in Schwung zu bringen. Ich wünsche viel Erfolg!»

Das Gesundheitsforum merkt dazu an, dass anstelle von Imodium und Lexotanil auch die A.Vogel-Heilmittel Tormentasan und Avenaforce verwendet werden können.

Auf die Zusammenhänge mit Le-

Grützbeutel

Frau R. O. aus Hamburg suchte Erfahrungen mit alternativen Behandlungsmethoden bei Grützbeuteln.

Zu dieser Anfrage sind bis Redaktionsschluss leider keine Leserantworten eingetroffen. Das A. Vogel-Gesundheitsforum rät: Grützbeutel oder Atherome sind gutartige Tumore im Unterhautgewebe und sollten operativ entfernt werden. Falls die Entstehung der Atherome durch das Klimakterium bedingt ist, kann eine unterstützende Behandlung mit A.Vogel Menosan in Betracht gezogen werden, auch zur Verhinderung des Wiederauftretens.

Reizdarm

Mittel, eine besonders schwere Erkrankung an Reizdarm zu mildern, suchte Frau E. B. aus Dillingen. Nach langjähriger Behand-

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 «Der Garten rund ums Jahr»: Wunderschöne «Eisrosen» fotografierte Elisabeth Platzer.



Leserforum-Galerie «Der Garten rund ums Jahr»: Nicht so poetisch wie Rosen, aber in seinem Frostkleid ebenso attraktiv präsentiert sich der Grün- oder Federkohl im Garten von Wilfried Otteni.

bensmittelunverträglichkeiten verweist auch Frau C. A. aus Ipsach. «Bei mir wurde vor ca. zwei Jahren ein Reizdarm diagnostiziert. Gleichzeitig hat sich herausgestellt, dass meine täglichen Bauchkrämpfe und schmerzhaften Blähungen auf eine Laktose-Intoleranz zurückzuführen waren.

Deshalb habe ich meinen Milchprodukte-Konsum dem Laktose-Gehalt der Nahrungsmittel angepasst, z.B. esse ich nur noch Käse mit wenig oder keiner Laktose. Und beim Kauf von Jogurt oder Rahm achte ich auf das Label – es gibt gute Produkte, die laktosefrei sind.

Seither habe ich keine Probleme mehr, ausser ein Gastgeber kennt meine Ernährungsweise nicht. Tägliche Bewegung an der frischen Luft finde ich ebenfalls sehr hilfreich.»

Auch eine Fructose- oder Gluten-Intoleranz könnte Ursache der Beschwerden sein.

«Ich hatte die beschriebenen Symptome ebenfalls, jahrelang – bis ein sehr guter Gastroenterologe bei mir einen Fructoseintoleranztest machte», schreibt Frau I. S. aus Belp.

«Das Ergebnis war eindeutig, und nach einer Ernährungsberatung speziell für diese Unverträglichkeit war es für mich wie ein neues Leben. Ich hatte nie mehr einen Blähbauch und würde zum Test auf die verschiedenen Unverträglichkeiten bei einem geschulten Gastroenterologen raten.»

«Ich habe selbst vieles ausprobiert und nichts hat geholfen, ausser gewisse Lebensmittel zu meiden»,

meint Frau J. v. B. aus Luzern. «Bis mir jemand das Nahrungsergänzungsmittel «OPC Traubenkern-Kapseln» empfohlen hat. Diese Dragées wirken nicht spezifisch gegen einen Reizdarm, aber gegen Entzündungsprozesse, und sie haben mir sehr geholfen. Ich esse wieder alles ohne Blähbauch und Durchfall, nur selten reagiert mein Bauch noch leicht (z.B. bei Käsefondue).

Meine Bezugsquelle ist die Drogerie Würzenbach in Luzern, Telefon 041 370 12 66, sie liefert in der ganzen Schweiz.»

Herr T. F. aus Zug hat ebenfalls ein wirksames Mittel gefunden: «Gegen den Reizdarm half mir einzig «Olibanosan» von der Drogerie Sonderegger.» Diese Weihrauchtabletten eignen sich zur kurmässigen Behandlung von Entzündungsscheinungen.

Hilfe bei Reizdarm fand Frau A. L. aus Dietlikon in einer Spezialklinik. «Hat man bereits Ihre Darmflora untersucht? Es könnte sein, dass das Gleichgewicht der «guten» und «schlechten» Bakterien im Darm gestört ist. Mir konnte die Aeskulap-Klinik in Brunnen, die Schul- und Alternativmedizin verbindet, sehr helfen.»

Erfahrungsberichte

Können Sie helfen?

Wissen Sie einen guten Rat?

Schreiben Sie an:

Gesundheits-Nachrichten

Leserforum

Postfach 43, CH-9053 Teufen

E-Mail:

info@gesundheitsforum.ch

«Seit 16 Jahren machen wir hier im Allgäu die F. X. Mayr-Kur», berichtet Herr B. aus Oberreute, «und haben bereits sehr viele Patienten mit Reizdarm behandelt. Sie wurden nicht geheilt, jedoch haben die meisten für einen längeren Zeitraum eine grosse Erleichterung erreicht. Man kann die Kur selbstverständlich auch wiederholen.»

Rücken liegend vergehen die Schmerzen. Sobald ich aufstehe, sind sie weg, und am Tag spüre ich praktisch nichts.

Auf dem Röntgenbild ist fast keine Arthrose erkennbar, meine Ärztin meint, es könnte sich um Periarthritis handeln (ein Sammelbegriff für Reizungen und Entzündungen im Weichteilbereich an einem Gelenk, d. Red.). Ausser Kortisonspritzen, die ich vermeiden möchte, konnte mir meine Hausärztin nichts vorschlagen. Hat jemand einen Rat für mein Problem? Ich wäre sehr dankbar.»

Neue Anfragen

Diabetes

Herr K. S. aus Affoltern hat seit zwei bis drei Jahren Probleme mit einem erhöhten Blutzuckerspiegel (Diabetes Typ II), zur Zeit im Bereich von 11 bis 12 mmol/l. «Laut Hausarzt wäre ein Wert von höchstens 8 bis 9 anzustreben. Längere Versuche meinerseits, den Blutzuckerspiegel ohne Medikamente in den Griff zu bekommen, sind bisher leider gescheitert. Weiss jemand Rat, der in der gleichen Lage ist oder war?»

Würgen

«Mein 82-jähriger Cousin klagt schon länger über ständiges Würgen beim Essen», berichtet Frau I. A. aus Sigriswil. «Plötzlich habe er dann auch den Mund voll Schleim, was ausgesprochen ekelhaft und sehr quälend sei. Vielleicht weiss jemand einen guten Rat für ihn?»

Hüftschmerzen

«Seit etwa einem Jahr sind meine Nächte wegen Schmerzen in der linken Hüfte gestört», schreibt Frau L. D. aus Lully.

«Die Schmerzen treten eher aussen am Hüftgelenk auf, manchmal hinter dem Gesäss, so ab zwei bis drei Uhr morgens. Es ist egal, ob ich auf der linken oder rechten Seite schlafe, nur auf dem