Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 11: Männerfreud, Männerleid

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: 11.12.2025

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

Das Leserforum

Kältegefühl

Herr A. B. aus Rothenburg empfindet auch bei warmen Temperaturen ein unangenehmes Kältegefühl, besonders in Ruhe. Seine körperliche Verfassung beschreibt er als robust, er bewegt sich viel. Fieber oder Erkältungsanzeichen sind nicht vorhanden.

«Haben Sie schon einmal Ihren Blutdruck kontrollieren lassen?», fragt Frau E. B. aus Basel nach. «Bei zu niedrigem Blutdruck friert man leicht, Durchblutungsstörungen könnten die Ursache für das Kältegefühl sein. Hier helfen z.B. Fussbäder nach Kneipp.
Dazu stellt man eine Fussbadewanne in die Badewanne oder Duschtasse und füllt sie mit lauwarmem Wasser (ca. 33° C). Man setzt sich bequem dazu und stellt beide Beine hinein. Das Wasser sollte bis eine Handbreit unter das Knie reichen. Im Laufe einer Viertelstunde langsam heisses Wasser zufliessen lassen, bis 40 bis maximal 42° C erreicht sind. Fünf Minuten im nun sehr warmen Wasser bleiben, anschliessend abtrocknen, warm einpacken und eine halbe Stunde im Bett ruhen.»

«Auch eine Unterfunktion der Schilddrüse oder eine andere Stoffwechselfunktion könnte das Kältegefühl verurssachen», weiss Herr F. J. aus Bayreuth. «Das sollten Sie vom Hausarzt oder Spezialisten abklären lassen.»

«Ich fing an zu frieren, als ich mit dem Alter ein bisschen nachlässig wurde und nicht mehr so auf meine Ernährung achtete», berichtet Herr M. K. aus Koblenz.
«Ich nahm auch ab, was die Sache mit dem Frieren nicht besser machte. Seit ich mich (nicht ausnahmslos, aber weitgehend) nach den ayurvedischen Prinzipien ernähre und darauf achte, wärmende Speisen zu mir zu nehmen, ist das Kältegefühl verschwunden. Gut sind z.B. Vollkornreis, Hülsenfrüchte und Kartoffeln, Karotten, Erbsen und Zwiebeln, Pilze, Knoblauch und Gewürze wie Gelbwurz, Kardamom, Nelken, Lorbeerblätter, Zimt, Ingwer, schwarzer Pfeffer und Muskat.
Es gibt schöne Kochbücher für eine ayurvedische Ernährung; auch eine Ernährungsberaterin oder ein Kochkurs mit anderen zusammen können hilfreich sein.»

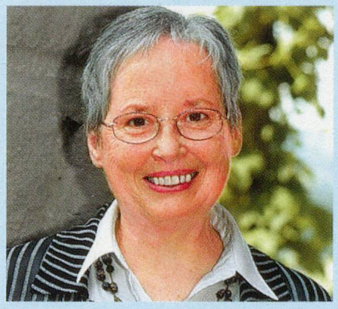
«Sie sind jedenfalls nicht alleine!», stellt Frau C. H. aus Schiffweiler fest. «Ich habe das schon, solange ich denken kann. Mir ist unter 25 Grad immer kalt.
Ich gehe also immer im Zwiebellook. Ohne Weste oder Jacke findet

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.

Hallo Gesundheitstelefon!
071 335 66 00
aus Deutschland und Österreich:
0041 71 335 66 00

Das Team:

Heilpraktikerin Gabriela Hug

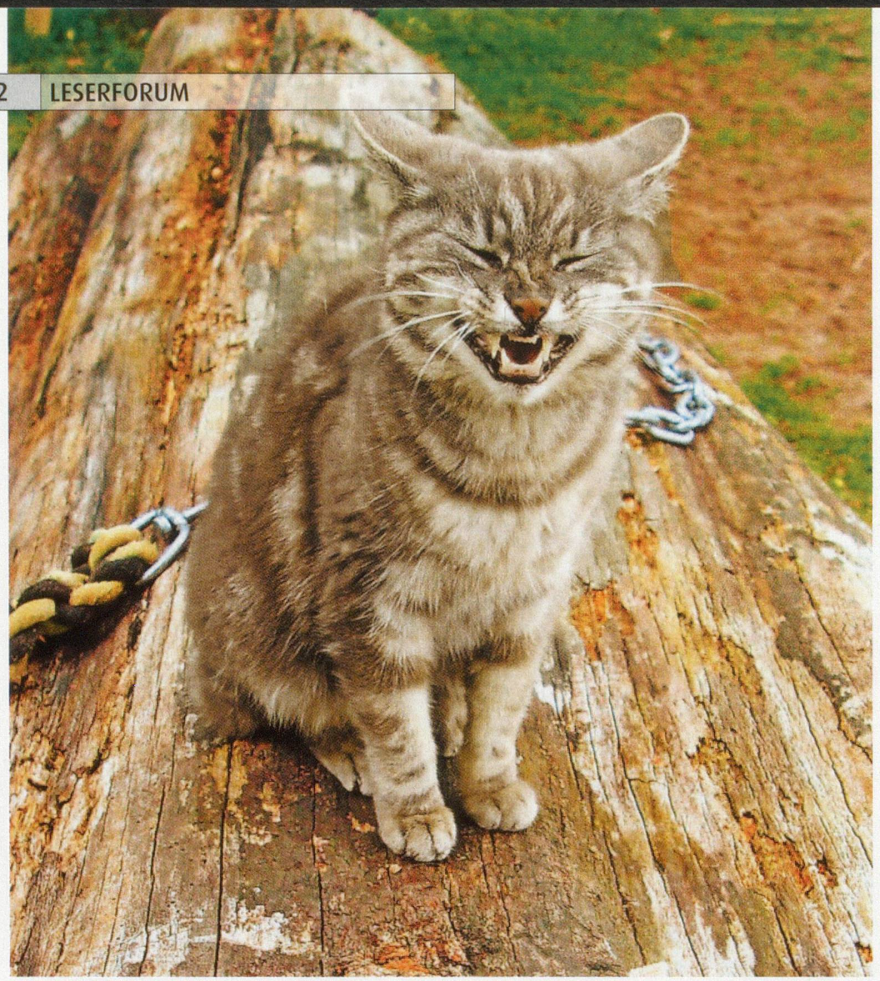


Apothekerin Ingrid Langer

sind an folgenden Tagen gerne für Sie da:

Mo/Di/Do:
8 bis 12 und von 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**.



Leserforum-Galerie «Haustiere»: «Fussballspiel Schweiz – Spanien 2010. Nach dem sensationellen Sieg der Schweiz applaudierte Ferienhauskatze ‹Ole› lautstark mit!» Barbara Meier freute sich und fotografierte.

Leserforum-Galerie «Haustiere»: «Auf Mama liegt es sich einfach am weichsten.» Die geduldige Katzenmutter gehört Monika Longo.

man mich kaum irgendwo. Besser wird es nur dann, wenn ich mehrere Wochen im Süden verbracht habe und es war superheiss. Dann kann ich mich aufladen und mir ist auch einige Wochen zu Hause nicht kalt. Auch wenn ich mehrere Wochen an der Nordsee war, härte ich mich in dem Reizklima ab und es ist einige Wochen nicht so schlimm.»

Tinnitus nach Sturz

Ein Sturz mit dem Fahrrad löste beim Schwager von Frau S. W. aus St. Gallen einen Tinnitus aus. Sie fragt unsere Leserinnen und Leser nach Erfahrungen und Behandlungsmöglichkeiten für das störende Ohrgeräusch.

«Mir hilft A.Vogel Geriaforce schon seit Jahren, einen beginnenden Tinnitus ‹im Zaum zu halten›», berichtet Frau R. C. aus La Rochelle. «Das Mittel aus Ginkgoblättern fördert die Durchblutung und insbesondere die Mikrozirkulation in den feinsten Gefässen.»

«Man sollte nach so einem Sturz auch die Halswirbelsäule und das

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

Innenohr betrachten», rät Frau H. G. aus St. Gallen. «Es könnten Verengungen oder Vernarbungen von Gefässen vorliegen. Ich empfehle eine Therapie nach Dorn-Breuss, das Baunscheidtieren oder eine klassische homöopathische Behandlung.»

Muskelverhärtung

Eine starke Muskelverhärtung im Nacken- und Schulterbereich plagt die erst 12-jährige Enkelin von Frau R. K. aus Chur. Diese löst Kopfschmerzen und Schmerzen beim Drehen des Kopfes aus. Therapien brachten bislang nur kurzzeitig Linderung.

«Das Mädchen sollte einen Arzt (Allgemeinpraktiker, Rheumatologe oder ev. Kinderarzt) mit Ausbildung in Manual-Therapie konsultieren», rät Herr C. E. aus Orselina. Möglicherweise liegen Blockierungen von Halswirbeln vor, die man manuell lösen kann.»

«Ich empfehle aus jahrelanger Erfahrung eine Konsultation bei Dr. Walter Packi (Klinik für Biokinematik, Bad Krozingen, d. Red.)., schreibt Frau R. K. aus Chur. «Muskeln sind sein ‹Kind›, und sicher hilft er Ihnen.»
(Biokinematik: siehe GN 9/2005).

Neue Anfragen

Polyneuropathie

«Ich bin langjährige Leserin der Gesundheits-Nachrichten und leide seit langem unter Polyneuropathie», teilt Frau L. M. aus Rafz telefonisch mit.
«Ich habe schon vieles ausprobiert und bin auch in medizinischer Behandlung. Die Missempfindungen und Schmerzen treten jedoch immer wieder auf. Hat jemand von den Lesern selbst Erfahrungen mit dieser Erkrankung und kann mir alternative Tipps geben?»

Eisenmangel

«Mein Mann (78) hat immer körperlich gearbeitet. In letzter Zeit geht es ihm aber gar nicht gut; er ist immer matt und schläft häufig auch tagsüber kurz ein», berichtet Frau M. Z. aus Talheim.
«Seine Blutwerte sind sehr gut bis auf das Eisen. Er hat nun «Ferrum verla Eisen II Glucomat» verschrieben bekommen. Hat jemand Erfahrungen mit diesem Mittel oder kann Empfehlungen machen, was bei Eisenmangel getan werden kann?»

Kieferarthrose

«Ich habe eine Kieferarthrose», schreibt uns Frau R. F. aus Altstätten und bittet die Leser um Rat: «Gibt es noch eine andere Möglichkeit als eine Operation? Was kann mir noch helfen?»

Leserbriefe

Muskeln ausser Kontrolle: Parkinson, GN 9/2011
Der Artikel über die Parkinson-Erkrankung ist sehr informativ. Ich habe eine Ergänzung dazu: Kürzlich habe ich auf der Webseite «www.mach-qigong.de» ein interessantes Video und einen Bericht (englischsprachig) entdeckt. Er stammt von einer Amerikanerin, die mit Hilfe von Zhinengqigong ihre Parkinson-Erkrankung gut in den Griff bekommen hat. Allerdings hat sie anfangs sehr intensiv mehrere Stunden praktiziert und tut dies täglich weiterhin zwei bis drei Stunden Stunden. Falls ein/e Leser/in Interesse haben sollte, Zhinengqigong kennenzulernen, gibt es einige weitere interessante Webseiten, z.B. «www.zhigong.ch», «www.zhinengqigong.de» (auch auf Facebook)oder «www.qigongforum.at».

Christine Schuhmacher, Kassel

Männergesundheit, GN 10/2011
Ein grosses Kompliment zum gelungenen Auftakt der Serie zur Männergesundheit! Schon jetzt bin ich gespannt auf die weiteren Folgen. Michael König, Köln