

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 70 (2013)
Heft: 11: Selbsthilfegruppen

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: 11.01.2026

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



**Hallo
Gesundheitstelefon!**

071 335 66 00

aus Deutschland und Österreich:

0041 71 335 66 00



Heilpraktikerin Gabriela Hug

ist an folgenden
Tagen gerne für Sie da:
Mo/Di/Do: 8.00 bis 12.00 Uhr
und von 13.30 bis 16.00 Uhr

Im appenzellischen Teufen hat Alfred Vogel jahrzehntelang Menschen geholfen und ihnen Lebensfreude und einen gesunden Lebensstil vermittelt.

«Der Arzt und Therapeut ist wie ein Bergführer. Er geht zwar voran und zeigt den Weg, aber er trägt die Patienten nicht. Den Weg müssen sie selbst gehen.»

Bei Fragen rund um das Thema Gesundheit und Naturheilkunde berät unser Expertenteam Abonentinnen und Abonnenten der GN **gratis**.

Das Leserforum

Arthritis/Spondylitis

Der Sohn von Frau V. R. aus Basel, Gärtnermeister und Musiker, leidet an einer Spondylarthropathie, also einer schmerzhaften Arthritis der Gelenke. Arbeit und Hobby sind dadurch stark beeinträchtigt; Schmerzmittel werden nur schlecht vertragen. Frau R. hoffte auf den Rat der Leserinnen und Leser.

«Mir haben bei einer Erkrankung anderer Ursache, die aber ebenfalls mit starken Gelenkschmerzen verbunden war, die Rheuma-Tabletten von A. Vogel sehr geholfen», schreibt uns Herr J. W. aus Schaffhausen.

«Die Schmerzen gingen bereits nach ungefähr zwei Wochen mit dem Teufelskrallen-Präparat zurück, die vollständige Wirkung trat nach etwa sechs Wochen ein; mittlerweile bin ich fast schmerzfrei. Ich würde in Ihrem Fall einen Versuch damit wagen. Das Mittel ist auch bei Langzeit-Einnahme sehr gut verträglich.»

Anm. des Gesundheitsforums: Die Teufelskrallen-Tabletten, die früher «Rheuma-Tabletten» hiessen, sind nun unter dem Namen «Atrosan» erhältlich. Bitte fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Apothekerin.

«Mir helfen Bäder und Bewegung», ist die Erfahrung von Frau J. C. aus Garmisch-Partenkirchen. «In entzündlichen Phasen vertrage ich kühle Bäder am besten; ist die Entzündung abgeklungen, tun warme Bäder den Händen gut. Und: Je mehr ich mich dazu überwinde, mich auch trotz Schmerzen zu bewegen, desto geringer werden diese.»

«Ich habe die Erfahrung gemacht, dass eine Reduktion des Fleischkonsums bei entzündlichen Erkrankungen der Gelenke sehr hilfreich ist», berichtet Frau I. V. aus Stuttgart.

«Fleisch, Wurst und tierische Fette enthalten viel entzündungsfördernde Arachidonsäure, Obst und Gemüse dagegen nicht. Ich ernähre mich inzwischen weitgehend vegetarisch, esse aber Fisch. Wenn es Fleisch sein muss, bleibe ich bei Geflügel. Ich fühle mich wohl dabei.»

Das Gesundheitsforum ergänzt: Den hilfreichen Hinweisen von Frau I. V. kann man noch hinzufügen, dass Fisch die entzündungshemmende Omega-3-Fettsäure EPA enthält. Aus Alpha-Linolensäure kann der menschliche Körper ebenfalls EPA bilden – Alpha-Lino-

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.

lensäure kommt in pflanzlichen Ölen wie Lein- oder Rapsöl vor. Da der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren in Fisch recht stark schwanken kann, ist es sinnvoll, EPA über Kapseln zuzuführen. (Zum Thema Leinöl siehe auch Seite 6 dieser Ausgabe.)

Eventuell wäre zu erwägen, neben der Einschränkung des Fleisch- und Wurstkonsums auch einen Versuch mit glutenfreier Ernährung zu machen. Bei einigen Patienten hat sich gezeigt, dass Gluten (Klebereiweiss in Getreide) bei Gelenkentzündungen schlecht vertragen wird.

Ausserdem sind bei schmerzhaften Gelenkerkrankungen physikalische Therapiemassnahmen, krankengymnastische Bewegungsübungen, regelmässiges Schwimmen sowie sanfte Bewegung in Form von Wandern, Walking oder Wassergymnastik sehr empfehlenswert.

Auf die mögliche positive Wirkung von Heilpilzen verweist die Mykotherapeutin Frau T. K.-O. aus Salmsach.

«Nehmen Sie den Kampf gegen die Beschwerden mit Vitalpilzen auf. Wir haben in verschiedenen Gesundheitsbereichen sehr gute Erfahrungen gesammelt. Bei Arthritis/Spondylitis würde ich gegen Entzündungen der Organe den Reishi-Pilz (*Ganoderma lucidum*, Glänzender Lackporling) empfehlen, kombiniert mit dem Chinesischen Raupenpilz (*Cordyceps sinensis*), der die Nieren reinigt.»

Anm. d. Red.: Zur Heilwirkung von Pilzen siehe auch GN 10/2010; speziell zu *Cordyceps sinensis* die

Ausgabe 3/2012. *Cordyceps* werden auch regulierende Effekte auf die Nebennieren und deren Hormonausschüttung zugesprochen.

Schilddrüse

Bei Frau G. S. aus Kriens soll eine Schilddrüsenüberfunktion, verursacht durch sogenannte «heisse

Knoten», radioaktiv behandelt werden. Sie fragte nach Erfahrungen mit und nach der Therapie.

«Ich habe eine radioaktive Behandlung der Schilddrüse erhalten und war danach geheilt», ist die positive Bilanz von Frau M. M. aus Riehen.

«Heute muss ich ganz wenig «Eltroxin» nehmen, da jetzt eine

Leserforum-Galerie «Natur in Bewegung»: Der Gletscher kalbt! Andrea Müller fing diesen spannenden Moment am «Perito Moreno» in Argentinien ein.



leichte Unterfunktion besteht. Behandelt wurde ich vor einigen Jahren am Uni-Spital Zürich bei Prof. von Schulthess.»

Eine andere Therapieform wählte Frau H. E. aus O. für sich. «1995 wurde bei mir eine schwere Schilddrüsenüberfunktion festgestellt. Ich suchte eine sehr erfahrene homöopathische Ärztin auf, weil ich keine Schilddrüsenhormone einnehmen wollte.

Sie verordnete mir Lycopus virginicus D1, anfangs zweimal täglich nur drei Tropfen, da ich sofort mit vermehrter Nervosität reagierte, steigerte dann langsam auf fünf und schliesslich sieben Tropfen. Ausserdem bekam ich alle vier Wochen Akupunktur, wobei die

Nadeln um die Schilddrüse und am Handrücken zwischen Daumen und Zeigefinger gesetzt wurden. Bei einer Kontrolle nach einem Jahr hatte ich bereits Normalwerte. Inzwischen nehme ich nur einmal täglich sieben Tropfen Lycopus, alle Werte sind gut. Ich wünsche Ihnen gute Besserung!«

Neue Anfragen

Erschöpfung

«Ich fühle mich in letzter Zeit ständig ausgelaugt und erschöpft», beschreibt Herr B. S. aus Kreuzlingen seinen Zustand. «Ich habe das

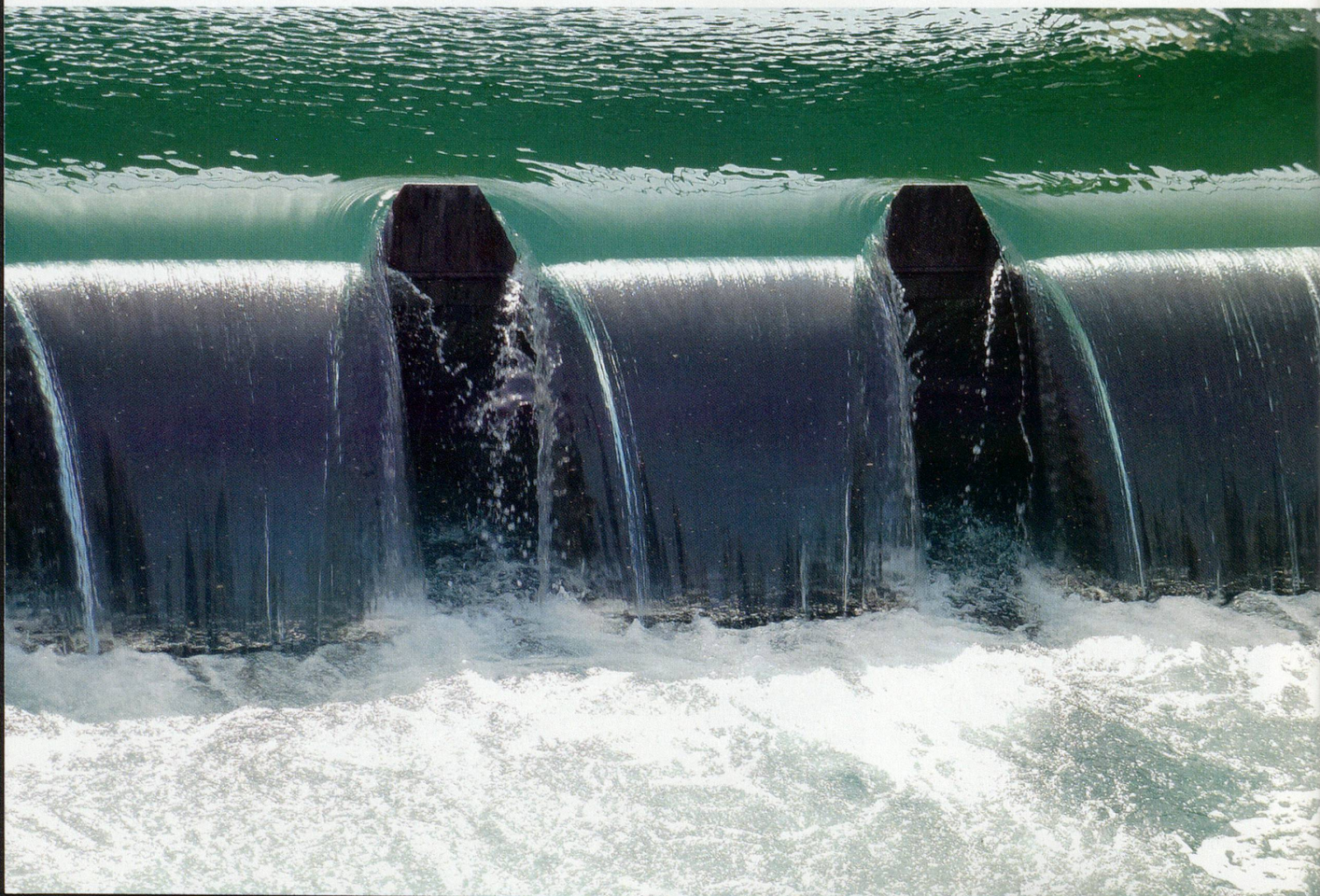
Gefühl, ich komme gar nicht mehr richtig auf die Beine, und könnte den ganzen Tag schlafen. Sich konzentrieren geht mit viel Anstrengung, so dass ich meine Arbeit gerade so schaffe. Stress vertrage ich immer weniger, und Auseinandersetzungen gehe ich aus dem Weg, da sie mich zu sehr anstrengen.

Was ist nur mit mir los? Gerne möchte ich die Leserinnen und Leser der GN um Rat fragen und bin dankbar für jeden Hinweis.»

Trockene Schleimhäute

«Jetzt kommt wieder die winterliche Heizperiode, und meine

Leserforum-Galerie «Natur in Bewegung»: Fallen, Strudeln, Wirbeln, Rauschen, Spritzen. Das Wasser in mächtiger Bewegung fotografierte Trudi Zbinden.



Probleme fangen an», seufzt Frau T. K. aus Winterthur.

«Nach einigen Wochen «Heizungs-luft» habe ich tränende Augen, eine juckende Nase, besonders nachts leide ich häufig unter Mundtrockenheit. Alle Schleimhäute scheinen eingetrocknet zu sein; auch die Haut im Gesicht und am Körper ist extrem trocken, und ich bin ständig am Cremen. Wer weiss einen Rat, damit der Winter für mich erträglicher wird?»

Anm. d. Red.: In der Dezember-Ausgabe der GN finden unsere Leser Anregungen zum Thema «Heilpflanzen für die Haut».

Schlafstörungen

«Vielleicht können mir die Leserinnen und Leser helfen», hofft Frau D. K. aus Bern.

«Bisher konnte ich immer herrlich schlafen, doch seit einiger Zeit wache ich fast jede Nacht nach nur wenigen Stunden Schlaf auf und kann nur sehr schlecht wieder einschlafen. Am Morgen bin ich dann wie gerädert. Schlafmittel möchte ich nicht nehmen, um nicht abhängig zu werden.»

Erfahrungsberichte

Können Sie helfen?

Wissen Sie einen guten Rat?

Schreiben Sie an:

Gesundheits-Nachrichten

Leserforum

Postfach 43, CH-9053 Teufen

E-Mail:

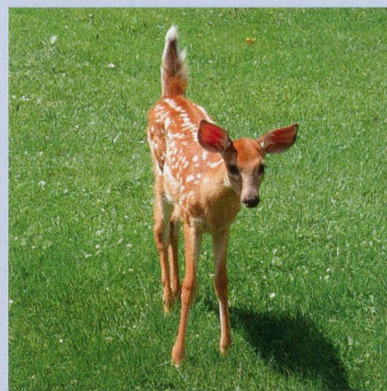
info@gesundheitsforum.ch

Leserbriefe

GN in den USA

Vor fünf Jahren bin ich in die USA ausgewandert, aber dank einer lieben Gönnerin eines Geschenk-Abonnements muss ich auch hier nicht auf die «A. Vogel Gesundheits-Nachrichten» mit den stets sehr informativen und interessanten Artikeln verzichten. Gratulation zu ihrem tollen Magazin, es ist immer eine Freude, wenn ich eine neue Ausgabe in meinem Briefkasten finde.

Gudrun Cooper, Muncy Valley



Ms. Cooper sandte uns nicht nur diese freundlichen Zeilen, sondern auch das reizende Bild von «Bambi». In ihrem Garten in Pennsylvania sind häufig Wildtiere zu Gast: Rehe, Hasen, Waschbären, Murmeltiere und sogar Schwarzbären.

Naturfotos

Ich möchte Ihnen ausdrücklich danken für die wunderschönen Naturfotos, wie man sie sonst nirgendwo sieht.

Erika Frinke, Bornheim

Gefährliche Super-Keime, GN 7-8/2013

Mit diesem Artikel waren Sie ja mal wieder superaktuell. Gerade wird bei der deutschen Presseagentur über den Vormarsch der Krankenhaus-Keime und die grosse Besorgnis darüber berichtet.

Andrea Fischer, Berlin

Bunte Zuckerbomben, GN 9/13

Mit Ihrem «Selbstversuch» sprechen Sie mir aus der Seele. Schlicht und einfach traurig ist es, dass Firmen mit solchen «Zuckerbomben» und der «Extraportion Milch» so viel Geld verdienen.

Unser Sohn musste als drei Monate altes Bébé ein halbes Jahr lang «Baktrim» einnehmen. Der Apotheker sagte immer zu mir: Dem Kind fallen später mal alle Zähne raus! Gottlob war das nicht der Fall, da ich darauf achtete, dass er bis zum 3. Lebensjahr keinen zusätzlichen Zucker erhielt. Heute hat er sehr schöne und gesunde Zähne.

Dass diese Flut von äusserst schlechter Werbung für Kinder immer noch nicht eingedämmt werden kann, ist bedenklich. Mit all den viel zu dicken Kindern wird unser Gesundheitssystem noch in arge Bedrängnis kommen. Die verschiedensten Krankheiten sind doch vorprogrammiert.

Zu Ihren wunderbaren Beiträgen gratuliere ich herzlich. Es ist immer äusserst interessant, die Gesundheits-Nachrichten zu lesen. Machen Sie weiter so, ich danke Ihnen dafür.

Marianne Fuchs, Oberentfelden