Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 71 (2014)
Heft: 1-2: Heuschnupfen : hilft Akupunktur?

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: 03.10.2025

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

Das Leserforum

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 Abonnentinnen und Abonnenten der GN **gratis.**

Erschöpfung

Ausgelaugt, erschöpft und ständig müde fühlt sich Herr B. S. aus Kreuzlingen. Er leidet zudem unter Konzentrationsstörungen und kann in seinem Zustand weder Stress noch Auseinandersetzungen ertragen. Er ist für jeden Rat und Hinweis dankbar.

«Konsultieren Sie am besten einen Psychologen bzw. psychologischen Therapeuten», rät Herr R. R. aus Konstanz. «Ein solcher Erschöpfungszustand kann in ein Burn-out oder eine Depression übergehen. Es ist wichtig, dass Sie einen kompetenten Ansprechpartner haben bzw. eine psychologische Betreuung erhalten.»

Eine vorgängige Abklärung der Ursachen ist auch die Empfehlung von Herrn H.-K. W. aus Grenzach-Wyhlen.
«Man sollte bedenken: Die Gefühlswelt des Menschen stellt ein kompliziertes System dar, das durch die ständig wachsenden Belastungen des Alltags leicht aus dem Gleichgewicht geraten kann. Reizüberflutung, Stress, Hektik und permanenter Leistungsdruck führen häufig zu innerer Unruhe, gesteigerter Erregbarkeit und Schlafstörungen. Aber auch Niedergeschlagenheit, Resignation und Depressionen sind mögliche Auswirkungen einer ständigen nervlichen Überlastung. Ferner kann eine Erschöpfung durch einen Mangel an Eisen, Vitamin B12 oder bestimmten Neurotransmittern ausgelöst werden.»

Frau B. B. aus Effretikon empfiehlt die Einnahme von Schüssler-Salzen, was individuell mit einem Schüssler-Therapeuten abzuklären wäre, weist aber ebenfalls darauf hin: «Bei anhaltender Erschöpfung ist eine schulmedizinische Abklärung unumgänglich!»

«Mir ging es vor zwei Jahren genauso», berichtet Frau P. J. aus Illnau.
«Bei mir war die Erschöpfung so gross, dass ich nach der Arbeit in den Zug heimwärts stieg und erst zwei Stunden später zu Hause auf dem Sofa ‹erwachte›, ohne dass ich mich erinnern konnte, wie ich heimgekommen war.
Abklärungen betreffend Eisen, Vitamin D etc. ergaben gute Resultate, auch sonst wurde kein Mangel gefunden. Eine Freundin hat mich dann auf die Therapieform ‹Psychosomatische Energetik›, kurz PSE, hingewiesen. Mehr

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.

dazu sowie ausgebildete Therapeuten finden Sie unter der Internetadresse www.rubimed.ch.
Die Therapie hat mir sehr geholfen. Ich wünsche Herrn B. S. viel Kraft, Geduld und Erfolg, damit auch er bald wieder voller Energie im Leben unterwegs sein kann.»

«Eventuell könnte es sich auch um ein Problem der Leber handeln», meint Frau M. H. aus München.
«Dabei tritt oft grosse Müdigkeit auf. Sie sollten abklären lassen, ob eventuell eine Hepatitis vorliegt. Ansonsten könnte man es mit Bittertees (Artischocke, Löwenzahn, Wermut usw.) oder Leberwickeln versuchen. Eine Ernährungsumstellung und mehr Bewegung könnten hilfreich sein.»

Trockene Schleimhäute

Besonders in der winterlichen Heizperiode setzen bei Frau T. K. aus Winterthur die unangenehmen Symptome trockener Schleimhäute ein: tränende Augen, juckende Nase, Mundtrockenheit. Auch die Haut im Gesicht und am Körper ist extrem trocken.

«Ich hatte lange Zeit genau das gleiche Problem, das von vielen Ärzten nicht gelöst werden konnte», schreibt Herr H. E. aus Weil am Rhein per E-Mail.
«Dann hat meine Frau von Himalaya-Salz gehört, das ich jetzt – in Wasser aufgelöst – zum Spülen von Mund und Nase verwende. Nun habe ich keinerlei Beschwerden mehr. Ich bin jetzt 87 Jahre alt und brauche keinerlei Medikamente.»
Das Gesundheitsforum ergänzt: Salzspülungen sind bei trockenen Schleimhäuten oft sehr hilfreich. Es muss aber nicht das teure Himalayasalz sein – reines Meersalz,

Leserforum-Galerie «Grüne Paradiese»: Eine ganze Palette von Grüntönen – von Smaragd- bis Flaschengrün – entdeckte Frank Gerhard im Meer vor Salda Golü in der Türkei.

wie Alfred Vogel es empfahl, ist genauso wirksam. Inhalieren Sie beispielsweise Wasserdampf, dem Sie ein wenig Salz beifügen. Oder machen Sie Nasenduschen mit Meerwasser- oder Meersalzsprays.

«Bei trockenen Schleimhäuten hilft es, viel zu trinken», weiss Frau G. A. aus Zürich.
«Trinken Sie 1,5 Liter Mineralwasser oder Tee am Tag. Auch das richtige Raumklima ist wichtig: Der optimale Feuchtigkeitsgehalt der Raumluft liegt zwischen 40 und 60 Prozent.
Bei Luftbefeuchtern muss man aus hygienischen Gründen darauf achten, dass das Wasser regelmässig gewechselt wird. Hilfreich sind auch Pflanzen und Zimmerbrunnen.»

Einen wichtigen Tipp gibt auch Frau A. M. aus Wiesbaden:
«Vor dem Schlafengehen das Schlafzimmer gut lüften, aber bei trockenem, kaltem oder windigem Wetter besser nicht bei offenen Fenstern schlafen!»

Auf die Trockenheit der Gesichts- und Körperhaut geht Frau C. W. aus München ein:
«Mir half es, das Gesicht zweimal täglich mit einer guten Feuchtigkeitspflege einzucremen. Wenn es draussen sehr kalt und trocken ist, bevorzuge ich eine Creme mit höherem Fettanteil. Und selbstverständlich pflege ich nach jedem Duschen oder Baden den ganzen Körper mit einer reichhaltigen (Naturkosmetik-)Lotion.»

Anm. d. Red.: Zum Thema trockene Haut, geeignete Heilpflanzen und Naturkosmetika siehe auch die beiden Artikel «Heilpflanzen für die Haut», S. 10 der Dezember-GN und S. 20 dieser Ausgabe.

Schlafstörungen

«Seit einiger Zeit leidet Frau D. K. aus Bern unter Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Sie möchte jedoch keinesfalls Schlafmittel einnehmen.

Leserforum-Galerie «Grüne Paradiese»: Sanftes Grün und Gold spiegelt sich in dem kontrastreichen Bild von Christian Koradi.

«Da kann ich Ihnen ‹Dormeasan› von A.Vogel empfehlen», meint Frau B. A. aus Basel. «Das Frischpflanzen-Präparat aus Baldrian und Hopfen ist bei Schlafstörungen sehr hilfreich. Es dauert vielleicht ein wenig, bis die volle Wirkung einsetzt, aber es hat keinerlei Nebenwirkungen und macht nicht abhängig.»

Frau S. R. aus Rombach kennt das Problem aus eigener Erfahrung.
«Die Ursachen des Problems sind natürlich massgebend, es können z.B. psychische oder körperliche Belastungen oder Mangelerscheinungen sein.
Auf Anraten meines Therapeuten habe ich Avena-sativa-Tropfen (Haferkraut-Urtinktur) von ‹Ceres› eingenommen, jeweils morgens, mittags und vor dem Schlafengehen drei Tropfen, auf die Zunge getropft oder in wenig Wasser eingenommen. Das natürliche Heilmittel ist in vielen Apotheken erhältlich.
Mir hat es sehr geholfen. Ich hoffe sehr, dass Sie wieder zu wohltuendem Schlaf zurückfinden.»

Das Gesundheitsforum ergänzt: Avena-sativa-Tropfen gibt es auch von A.Vogel («Avenaforce»). Auch die A.Vogel Entspannungs-Tropfen aus frischem Passionsblumenkraut werden bei Schlafstörungen eingesetzt.

«Versuchen sie es doch mal mit ‹Zeller›-Schlaftabletten», rät Herr R. M aus Dulliken. «Sie sind natürlich, machen nicht abhängig und haben keine Nebenwirkungen.»

Neue Anfragen

Warzen

Hat jemand von den Lesern gute Erfahrungen mit Warzenbehandlungen gemacht?», fragt Frau S. R. aus Worb.
«Seit vielen Jahren habe ich schon eine Dornwarze an der Fusssohle, die mich beim Barfussgehen stört. Eine andere Warze habe ich am linken Mittelfinger, die auch etwas unter den Nagel gewachsen ist und sehr hässlich aussieht. Und nun sind zwei weitere kleine Warzen am Wachsen.
Die Warze am Mittelfinger liess ich zweimal von einem Hautarzt vereisen und habe auch schon verschiedene homöopathische Mittel ausprobiert, ‹Warz ab›, Teebaumöl ... alles ohne Erfolg. Vor vielen Jahren liess ich einmal zwei Warzen auf dem Fussrücken mit Erfolg ausbrennen, doch der Hautarzt hat gemeint, auf der Fusssohle mit den vielen Reflexzonen würde er mir davon abraten. Ich bin für jeden Tipp aus der Leserschaft sehr dankbar!»

Starke Menstruation

Frau D. H. aus Ulm hat Probleme mit der Menstruation. «Meine monatlichen Blutungen sind sehr stark und dauern zu lange. Hormone möchte ich aber nicht einnehmen. Vielleicht weiss eine Leserin einen guten Rat für mich?»

Verhärtungen der Haut

«Ich leide seit ein paar Jahren an einer Krankheit namens Morphea», schreibt uns Frau U. B. aus Konstanz. «Betroffene Stellen sind Bauch- und Rückenbereich sowie vereinzelt rote Flecke an den Armen, hauptsächlich in der Armbeuge. Kortisonsalbe und monatelange Lichttherapie haben bisher nicht geholfen. Wer weiss Hilfe?»
Bei Morphea, auch als zirkumskripte Sklerodermie bezeichnet, handelt es sich um eine entzündliche Erkrankung, bei der sich einzelne Hautbereiche verhärten. Die genauen Ursachen sind nicht bekannt. Kortison-Präparate und Lichttherapie werden oft als Behandlung eingesetzt. Bei Kortisonsalben ist allerdings nicht bewiesen, dass diese Mittel den Zustand der Haut bessern; d. Red.

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