

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 72 (2015)
Heft: 10: Wasser : so rein wie sein Ruf?

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: 02.05.2026

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

Das Leserforum

Altersdepression

Schermüdigkeit, depressive Verstimmungen und Panikattacken machen Frau T. M. aus D. zu schaffen. Da sie invalide und viel auf fremde Hilfe angewiesen ist, ist sie oft allein zu Hause. Sie bittet um Ratschläge, wie sie wieder fröhlich sein könne.

«Versuchen Sie doch, sich einer Selbsthilfegruppe oder einem Seniorentreff anzuschliessen – davon gibt es gerade im Raum Zürich eine ganze Reihe», schlägt Frau R. B. aus Winterthur vor.

«In einer solchen Gruppe haben viele ganz ähnliche Probleme; man kann reden und sich gegenseitig unter die Arme greifen. Vielleicht lässt sich so auch organisieren, dass Sie öfter einmal aus dem Haus kommen. Aus Erfahrung weiss ich, dass auch die Panikattacken seltener werden oder ganz verschwinden, wenn man sich wieder mehr unter Menschen begeben. Unterstützend könnte auch ein Passionsblumenpräparat (z.B. von A.Vogel) dabei helfen, das eine angstlösende Wirkung hat.»

Ein ähnlicher Ratschlag kommt von Frau B. E. aus Karlsruhe. «Um der Depression und der Angst zu

entkommen, hilft alles, was körperlich und geistig aktiv hält. Bewegungstherapie oder Gedächtnistraining mit anderen zusammen, die ähnliche Einschränkungen haben, Musik- oder Maltherapie – sicher gibt es solche Angebote auch in Ihrer Nähe. Sprechen Sie doch auch mit Ihrem Hausarzt darüber.»

«Wenn man im Alter viel zu Hause sitzt und zu selten ins Freie kommt, kann eine sogenannte Winterdepression die ohnehin vorhandene Schwermut noch verstärken», weiss Herr G. P. aus Bern. «Zu wenig Licht schlägt dem Menschen aufs Gemüt! Eine Lichttherapie – ein bis zwei Stunden täglich unter einer Tageslichtlampe mit mindestens 2500 Lux – kann da helfen. Lichttherapie-Lampen gibt es auch für den Hausgebrauch. Allerdings sollte man vorher den Augenarzt fragen, ob sich Augenleiden verschlimmern könnten.»

Eine Leserin, die ihren Namen nicht veröffentlicht sehen möchte, gibt folgende Erfahrung weiter: «Der Drogist Heinz Wenger aus Seon stellt ein homöopathisches Mittel her, das hervorragend und schnell wirkt. Aus eigener Erfah-



**Hallo
Gesundheitstelefon!
071 335 66 00**

aus Deutschland und Österreich:

**0041 71 335 66 00
info@avogel.ch**

Das Team



Heilpraktikerin Gabriela Hug



Drogistin HF Marlis Cremer

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**

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

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.

zung kann ich es sehr empfehlen. Auf dem Fläschchen steht: «Homöopathisches Mittel Nr. 196. Zur Besserung der Stimmungslage, bei Stress, Erschöpfungszuständen, bei unruhigem Schlaf, Angstzuständen, Neigung zu Depressionen. Inhalt: Hypericum D5, Rad. Angelicae D5, Avena sat. D5, Borrago D5, Petasites D5.»

Ich freue mich, wenn ich dazu beitragen kann, anderen das Leben etwas sonniger zu machen.»

Schiefhals

Eine zervikale Dystonie, ein sogenannter Schiefhals, wurde bei Frau E. B. aus Au bereits vor fünf

Jahren diagnostiziert. Bisher konnten weder Physiotherapie noch eine Botox-Behandlung den Zustand bessern.

«Es gibt ja verschiedene Methoden in der Physiotherapie. Vielleicht sind Sie nicht an die richtige geraten?», vermutet Frau Y. F. aus Wallisellen. «Ärzte für manuelle Medizin/Chirotherapeuten können Blockaden der Halswirbelsäule mit speziellen Techniken lösen. Wichtig ist aber, dass die Behandlung ein erfahrener Fachmann vornimmt.»

«Zur Zeit mache ich eine Neuraltherapie», schreibt ein betroffener Leser, der ebenfalls nicht na-

mentlich genannt werden möchte. «Bereits nach dem dritten Termin verspürte ich eine leichte Entspannung. Vielleicht wäre das einen Versuch wert?»

Das Gesundheitsforum ergänzt: Zumindest gegen die Schmerzen hilft es häufig, die betroffenen Muskelpartien warm zu halten. Benutzen Sie wärmende Salben, einen Schal oder einen Watteverband. Manchmal lindert eine Dusche, deren Strahl auf die Halswirbelsäule gerichtet wird, den Schmerz. Danach ist es ebenfalls empfehlenswert, sich warm zu halten. Setzen Sie sich weder Kälte noch Zug aus. Versuchen Sie, bruske Bewegungen zu vermei-

Leserforum-Galerie «Am Ufer»: Der Husemersee im Zürcher Weinland ist ein fast ganz von Wald umschlossenes Naturschutzgebiet. Seinen besonderen Reiz im Herbst fing Jürgen Lutz ein.



den – sie erhöhen die Muskelspannung und den Schmerz.

Starkes Schwitzen

Herr M. aus Dübendorf (41) leidet tagsüber ebenso wie in der Nacht unter starkem Schwitzen.

«Lassen Sie abklären, ob das Schwitzen die Folge einer Erkrankung oder eines Medikaments ist», rät Herr R. F. aus München. «Das könnte z.B. Diabetes oder eine Schilddrüsenüberfunktion sein. Auch die Einnahme von Medikamenten gegen Bluthochdruck oder starkes Übergewicht fördern die Schweissproduktion.»

Auf den Faktor Stress weist Frau H. S. aus Zürich hin. «Starke Emotionen, Ängste und Anspannung können das Schwitzen auslösen. dagegen helfen Entspannungstechniken, Atemtherapie oder Bewegung an der frischen Luft.»

«Schwitzen? Ich habe kein Problem mehr damit, seit ich Menosan Salvia von A.Vogel einnehme», berichtet Frau K. B. aus Köniz. «Ein durchschlagender Erfolg. Ich würde es an Ihrer Stelle damit versuchen.»

«Ich habe gute Erfahrungen mit der Leitungswasser-Iontophorese gemacht», berichtet Frau H. G. aus Thun. «Das ist ein physiothe-

rapeutisch angewendetes Gleichstrom-Wasserbad. Bei starkem Schwitzen an den Händen und Füßen sowie den Achseln ist die Iontophorese sehr effektiv und hat keine Nebenwirkungen. Sie kann auch zu Hause durchgeführt werden.»

«Bei übermässigem Schwitzen sollte eine komplementärmedizinische, ganzheitliche Abklärung betreffend Stoffwechsellage und Entgiftungsmöglichkeiten des Organismus vorgenommen werden», schlägt Frau E. G. (MSc in komplementärer, psychosozialer und integrativer Medizin) aus St. Gallen vor. «Übermässiges Schwitzen kann z.B. ein Ventil zur

Leserforum-Galerie «Am Ufer»: Der Emmenuferweg führt von der Mündung in Emmenbrücke bis zum Emmensprung bei Sörenberg und gehört zur UNESCO-Biosphäre Entlebuch. Die romantische Szene fotografierte Rudolf Gut.



Ausscheidung von Giftstoffen aus dem Körper, aber auch ein Ausdruck eines Mangels an Mineralstoff- und Spurenelementen sein. Entsprechende Laboranalysen und z.B. die manuelle Lymphdrainage nach Dr. Vodder sind bei Hyperhidrosis erfolgsversprechende Diagnose- und Therapiemethoden. Phytotherapeutisch empfiehlt sich auch die Therapie mittels «Bellafit N-Tropfen» von Streuli Pharma (nicht anzuwenden, wenn ein erhöhter Augeninnendruck (grüner Star) besteht).»

Das Gesundheitsforum ergänzt: Methoden wie Wassertreten, Wechselduschen, Wechselfussbäder, Ganzkörperwaschungen und regelmässige Saunabesuche trainieren unseren Wärmehaushalt. Auch auf diese Weise kann man versuchen, übermässiges Schwitzen in den Griff zu bekommen.

Neue Anfragen

Husten am Morgen

«Ich leide immer wieder an morgendlichem Husten, jedoch nur kurzfristig», berichtet Herr R. Z. aus Comano, Jahrgang 1940. «Ich

vermute, dass der Husten wegen eines Zuviels an Magensäure entsteht. Der Arzt hat mir den Säureblocker «Pantoprazol» verschrieben.

Leider habe ich ein wenig Angst vor diesem Medikament. Können Sie vielleicht ein anderes Mittel empfehlen? Gleichzeitig wäre ich dankbar zu erfahren, welche Speisen und Getränke die übermässige Magensäureproduktion verschlimmern können.»

Herrn Z.s Bedenken wegen des Medikaments sind nicht von der Hand zu weisen. Säureblocker bzw. Protonenpumpenhemmer sind zwar in aller Regel gut verträglich, aber nicht nebenwirkungsfrei. Bei älteren Patienten sollte zumindest der Vitamin-B-Spiegel immer wieder überprüft und die Notwendigkeit einer Langzeitanwendung hinterfragt werden. D. Red.

Schwangerschafts- übelkeit

«Ich wünsche mir ein zweites Kind», schreibt Frau A. N. aus Regensdorf. «Doch bei meiner ersten Schwangerschaft mit meiner kleinen Tochter war mir monate-

lang so störend und es ging mir so schlecht, dass ich fast ein bisschen Angst vor einem zweiten Mal habe. Ich suche nun nach Möglichkeiten, diese extreme Übelkeit zu vermeiden oder zumindest zu lindern, bevor ich wiederum schwanger werde. Bestimmt gibt es in Ihrer Leserschaft Mütter, die mir gute Tipps geben können. Ich bin für jeden Hinweis und jede Erfahrung dankbar!»

Laufende Nase

Herr F. G. aus Thun bittet um Ratschläge und Tipps bei seinem Problem.

«Meine ständig laufende Nase macht mir sehr zu schaffen. Die Ursache ist keine Allergie, das ist abgeklärt, und es gibt auch keinen anderen bekannten Auslöser. Allerdings werden die Symptome schlimmer bei trockener Luft oder wenn ich Nässe und Wind ausgesetzt bin. In der kommenden kalten Jahreszeit geht es mir also besonders schlecht.

Vielleicht haben die Leser einen guten Ratschlag, wie ich dieses Problem besser in den Griff bekomme. Es ist sehr störend für mich und meine Umwelt.»

Erfahrungsberichte

Können Sie helfen?

Wissen Sie einen guten Rat?

Schreiben Sie an: Gesundheits-Nachrichten|Leserforum

Postfach 43, CH-9053 Teufen

E-Mail: info@avogel.ch