

Treff & Talk

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **62 (2005)**

Heft 1: **Fit statt dick**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Treff & Talk mitmachen • mitteilen • mitgestalten

Leserforum

Diese regelmässige Rubrik der «Gesundheits-Nachrichten» beruht auf dem Prinzip «Leser helfen Lesern».

Wir veröffentlichen schriftliche Anfragen von Lesern, die bei einem Gesundheitsproblem um Hilfe bitten.

Andere Leserinnen und Leser, die ihre Meinung dazu äussern möchten oder über eigene Erfahrungen in der Behandlung verfügen, teilen ihr Wissen mit – eine solidarische und praktische Hilfe zur Selbsthilfe.

Hier ist einer für den anderen da, hilft weiter, gibt Tipps und vermittelt gesundes Wissen.

Briefe an das Leserforum:

Gesundheits-Nachrichten Leserforum
Postfach 43, CH 9053 Teufen
E-Mail: info@gesundheitsforum.ch

Gesundheitsforum

Bei Fragen rund um das Thema «Gesundheit und Naturheilkunde» oder Auskünften zu A. Vogel-Produkten berät Sie ein geschultes Expertenteam am Telefon. Dieser Service ist für Abonnenten der «A. Vogel Gesundheits-Nachrichten» gratis. Bitte nennen Sie bei einem Anruf ihre Kundennummer. Nicht-Abonnenten wählen für Rat und Auskunft in der Schweiz die Nummer 0900 028 028. In den ersten 5 Minuten gebührenfrei, danach CHF 3.–/Min.

Anrufe an das Gesundheitsforum:

Tel. **071 335 66 00**

vom Ausland: **0041 71 335 66 00**

Montag, Dienstag, Donnerstag
und Freitag

8.00 bis 12.00 und 13.30 bis 17.00 Uhr

Briefe an die Redaktion:

Gesundheits-
Nachrichten
Postfach 63
CH 9053 Teufen

E-Mail:

c.rawer@verlag-avogel.ch

www.g-n.ch

Nachrichten,
Aktionen,
Abo-/Buch-
bestellungen,
Sachregister
1995 – 2004

Leserforum-Galerie
«Kinderbilder»

Jana Palkow:
Unsere Tochter
Elisabeth mit ihrem
«bioSnacky-Alfalfa-
Hut».



Das Leserforum

Erfahrungsberichte

Hämorrhoiden

Frau M. N. aus U. fragte unsere Leser wegen einer eventuell anstehenden Hämorrhoiden-Operation.

Frau W. S. aus Bilten berichtet, dass ihr Mann vor vier Jahren eine ambulante Operation hatte, bei der die so genannte Gummiband-Ligatur, ein Abbinden der Hämorrhoiden, angewendet wurde. Seit-

dem sind keinerlei Beschwerden oder neue Hämorrhoiden aufgetreten.

Frau W. G. aus Burscheid teilt mit: «Durch eine einfache Massnahme hat mein Mann erreicht, dass seine Hämorrhoiden, die ihm grosse Probleme machten, nicht mehr wahrnehmbar sind: nach jedem Stuhlgang gründlich mit kaltem Wasser nachspülen und dabei mit der

Hand das Wasser gut verteilen. Wer kein Bidet hat, kann das auch gut vom Badewannenrand aus bewerkstelligen.»

Frau D. K. aus Karlsruhe rät: «Eine Mischung aus zwei Drittel Oliven- und einem Drittel Schwarzkümmelöl herstellen. Nach jedem Toilettengang den Darmausgang gründlich, aber vorsichtig mit nassem Toilettenpapier und anschließend mit dem Öl und Watte reinigen. Dies, über lange Zeit angewendet, hat mir gut geholfen.»

Frau E. M. aus Riehen hatte Erfolg mit Hämorrhoidalzäpfchen der Fa. Weleda. Nach dreimonatiger Anwendung war sie beschwerdefrei. Frau A. H. aus Bern schreibt: «Mit der Paeonia officinalis-Salbe der Firma Heel habe ich (nach unendlich vielen andern Versuchen) die besten Erfahrungen gemacht.»

Auch Frau E. N. aus Thun hat eine Hämorrhoiden-Operation geholfen. Auf Rat des Arztes versuchte sie von da an, harten Stuhlgang zu vermeiden. «Ich versuchte allerlei und fand heraus, dass mir Kelloggs All Bran helfen (diese enthalten zu 85% Weizenkleie und somit viele Ballaststoffe, d. Red.). Ich kaue am Schluss des Frühstücks eineinhalb Kaffeelöffel. Bei Wanderungen brauche ich keine!»

Trigeminus-Neuralgie

Frau M. aus Hölstein fragte wegen neuralgischer Schmerzen an den Zahnwurzeln um Rat.

Frau R. G. aus Lenningen teilt mit, dass bei ihr wegen einer Trigeminus-Neuralgie vor vielen Jahren eine Neuraltherapie über mehrere Wochen durchgeführt

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.

wurde. «Bis heute habe ich keine Probleme mehr.» Sie rät zusätzlich, eine mögliche Kiefergelenkentzündung abklären zu lassen. A. S. aus Sargans schlägt vor, Vitamin B einzunehmen.

Trockene Augen

Herr K. E. aus Schortens suchte natürliche Hilfen gegen das «Trockene Auge», bei dem die Menge der Tränenflüssigkeit vermindert ist.

Herr P. W. aus Wettingen empfiehlt ein altes Heilmittel: Umschläge mit verdünnten Schwedenkräutertropfen.

Frau R. G. aus L. hat gute Erfahrungen mit einer 1%igen Solelösung gemacht. «Bei akuten Beschwerden zwei bis drei Mal täglich ein Augenbad, bei chronischen Beschwerden über einen längeren Zeitraum ein bis zwei Mal täglich. Das brennt auch nicht.» (Augenbadewanne aus Glas und Solebad gibt es in der Apotheke oder Drogerie).

Frau D. K. gibt einen Tipp aus einem Sehtrainingsbuch weiter: «Ich möchte empfehlen, das Gähnen zu trainieren und danach zu spüren, dass die Augen schön befeuchtet sind. Allerdings ist das besonders nachts manchmal nicht leicht. Sollte es gar nicht klappen, betupfe ich die Augenwinkel mit etwas Wasser.»

Geschwollene Tränensäcke

Zur Anfrage von Frau M. B. aus Trub wegen stark aufgeschwollener Tränensäcke unter den Augen empfiehlt Herr M. S. aus Plavecky Stvrtok: «Versuchen Sie es mit einer Beinwellsalbe (Symphytum officinale). Diese wird am Abend aufgetragen und erst morgens abgewaschen. Achten Sie darauf, eine Pyrrolizidin-freie bzw. -arme Salbe zu erhalten.» Frau R. G. aus Lenningen meint, dass auch eine Lymphdrainage vom Auge bis zu Nasenwurzel und Mundwinkel Abhilfe schaffen könnte. «Ganz weg

Leserforum-Galerie «Kinderbilder»

Irmlind Driscoll:
Lara hat bereits mit
12 Monaten eine Vor-
liebe für sardische
Meerzwiebeln.



bekommt man es nicht. Ich würde auch einen Nierenschaden abklären lassen.»

Polyneuropathien/Synkopen

Zu diesen Themen aus GN 9/04 sind bisher keine Antworten eingetroffen.

Neue Anfragen

Magenschleimhautentzündung

Frau L. B. aus Burgthann sucht Rat bei einer Magenschleimhaut-Entzündung. Das vom Arzt verschriebene Medikament bringt auch nach längerer Zeit wenig Linderung. «Jede Nacht wache ich mit einem schweren Gefühl im Magen auf. Hat vielleicht ein Leser einen guten Rat, damit ich schneller gesund werde?»

Kopfschmerzen nach Unfall

Herr A. S. leidet seit einem schweren Unfall vor mehr als einem Jahr, bei dem er angefahren wurde und eine Kopfverletzung sowie eine Gehirnerschütterung davontrug, unter ständigen Kopfschmerzen. «Vielleicht hat A. Vogel eine Idee?»

Knoten am Handgelenk

Herr R. F. aus Kiesen schreibt: «Ich habe seit einiger Zeit einen Knoten, ein so genanntes Ganglion, am Handgelenk. Nach intensivem Auflegen von Kohlblättern ist es mittlerweile fast nicht mehr sichtbar, aber bei stärkerer Belastung oder manueller Arbeit bekomme ich sofort Schmerzen. Weiss jemand einen Rat, um dieses Ganglion ohne Operation endgültig loszuwerden?»

Das A.Vogel Gesundheitsforum

Damit im Januar kein anderes Fieber auftritt als das Reisefieber, zum Beispiel vor einem Winterurlaub oder dem Ski-Wochenende, können Sie Risikofaktoren mindern und vorbeugend das Immunsystem vorbereiten. In der kalten Jahreszeit ist die Gefahr einer Ansteckung grösser als sonst, da extreme Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draussen bestehen, und Viren in geschlossenen Räumen leichteres Spiel haben als in freier Natur. Kinder und Erwachsene bekommen plötzlich Niesattacken, Juckreiz, Entzündungsreaktionen der Nasenschleimhaut und Hustenanfälle bis hin zu Asthma bronchiale.

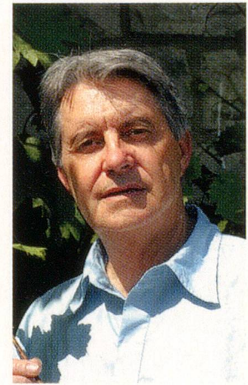
Patienten, die zur Zeit Antiallergika, Immunsuppressiva, Kortikosteroide oder ähnliche Medikamente nehmen müssen, möchte ich nicht zu einer sanfteren Therapie überreden – oder doch nur in Absprache mit dem Arzt. Denn wer sich falsch behandelt, ist nicht gut zu sich selbst. Trotzdem sollten wir die vielen Helfer in unserem Körper nicht vergessen – die grossartige Verbindung zwischen Immunsystem und Organen, Hormondrüsen und Nervensystem.

Diese Funktionseinheiten steuern und regulieren Körperabläufe und Abwehr in kranken und gesunden Tagen. Schenken wir den uns innewohnenden Kräften mehr Vertrauen, und der Körper wird seine Bereitschaft zur Heilung den Milliarden von Zellen mit starken Impulsen vermitteln. Für welchen Vorgesetzten würde unser Geist mehr Kräfte und Energie

freisetzen und sich engagieren: für einen argwöhnischen Chef oder für einen, der uns gut behandelt und uns sein Vertrauen schenkt? Wer der eigenen Heilkraft misstraut, unterschätzt seinen Körper. Unterstützen können wir ihn mit Helfern aus der Natur, die sich sowohl bei Kindern ab zwei Jahren wie auch für Erwachsene bestens bewährt haben. Da möchte ich zum Beispiel A. Vogel Echinaforce-Sirup (nicht in D) nennen, ohne Alkohol und zuckerfrei, zur Stärkung der Abwehrkräfte. Die homöopathischen Präparate A. Vogel Stirnhöhlen-Spray und Stirnhöhlen-Tabletten (nicht in D) helfen nebenwirkungsfrei bei Stirnhöhlenbeschwerden, einer Nasennebenhöhlen-Entzündung oder allgemein zäher Verschleimung des Nasen-Rachenraums. Bronchosan Hustentropfen (nicht in D) sind ein guter Tipp bei einer grippalen Infektion mit Husten oder bei Reizhusten infolge einer Erkältung. Die Frischpflanzentinkturen aus Efeu, Thymian und Süssholz wirken hustenreizmildernd, entzündungswidrig und ganz besonders schleimlösend.

Wenn man wieder unbeschwert durch- und aufatmen kann, steigt das einzige Fieber, das steigen darf – das Reisefieber. Ich wünsche Ihnen vergnügliche und beschwerdefreie Wintertage.

Lukas Herzig



In dieser Rubrik begegnen Sie den Experten am Telefon des Gesundheitsforums – dieses Mal Lukas Herzig.

Richtig oder falsch? Machen Sie mit beim kleinen Wissenstest

Glauben Sie, dass beim Schielen die Augen stehen bleiben können? Oder dass ein Buch unterm Kopfkissen beim Lernen hilft? Viele dieser alten Weisheiten sind überholt oder nur Unsinn. Überprüfen Sie Ihr Wissen und lesen Sie, was wirklich stimmt.

Durch regelmässiges Schneiden oder Rasieren wird der Haarwuchs angeregt.
Richtig ◇ Falsch ◇

Haare machen einen bestimmten Wachstumszyklus durch, der von der Haarwurzel gesteuert wird. Das Abschneiden hat darauf keinen Einfluss. Allerdings wachsen Haare manchmal dunkler nach, was den Eindruck erweckt, der Haarwuchs sei stärker.

Ein Buch unterm Kopfkissen fördert das Gedächtnis.
Richtig ◇ Falsch ◇

Lesen muss man das Buch schon – es unters Kopfkissen zu legen, reicht leider nicht aus. Allerdings merkt man sich häufig Inhalte, die man abends gelesen hat, besser als die vom Morgen. Das hängt wahrscheinlich damit zusammen, dass man nach der Abendlektüre weniger Eindrücke zu verarbeiten hat als im Laufe eines ganzen Tages.

Lesen bei Dämmerlicht schadet den Augen.
Richtig ◇ Falsch ◇

Beim Lesen im Halbdunkel müssen sich die Augen mehr anstrengen. Augenärzte vermuten, dass dies langfristig auch bleibende Schäden verursachen kann.

Kaffee senkt den Alkoholspiegel im Blut.
Richtig ◇ Falsch ◇

Koffein macht vielleicht wacher, doch dieses Gefühl ist trügerisch. Weder wird man durch Kaffee nüchtern, noch bringt er die ursprüngliche Reaktionsfähigkeit zurück. Es ist ein verhängnisvoller Irrtum, wenn man glaubt, nach ein paar Tassen Kaffee wieder fahrtüchtig zu sein.

Stillen verhindert eine Schwangerschaft.
Richtig ◇ Falsch ◇

Zwar bekommen stillende Frauen hormonbedingt seltener einen Eisprung, ausgeschlossen ist er aber nicht. Bis zu 12 Prozent der stillenden Mütter werden trotzdem schwanger.

Das Gedächtnis eines Elefanten ist besser als das anderer Tiere.
Richtig ◇ Falsch ◇

Das Gehirn eines ausgewachsenen Elefanten wiegt über sieben Kilo, da die Grösse des Gehirns meist auch in einem gewissen Verhältnis zur Körpermasse steht. Ein besseres Gedächtnis hat er deswegen noch lange nicht. Es mag stimmen, dass Zirkuselefanten auch nach Jahren einen Dompteur erkennen, der sie gequält hat, doch das trifft auch auf Löwen oder Tiger zu.

Bei Gewitter: «Vor Eichen sollst du weichen, Buchen sollst du suchen.»

Richtig ◇

Falsch ◇

Ob ein Blitz einschlägt, hängt von der Baumhöhe, nicht von der Art ab. Dass Eichen als gefährlich gelten, liegt an der zerklüfteten Rinde. An dem glatten Buchenstamm gleiten Blitze oft ab, ohne den Baum zu schädigen. Für Menschen, die daneben stehen, ist das Risiko dadurch aber nicht kleiner.

Ohrwürmer kriechen in die Ohren.

Richtig ◇

Falsch ◇

Ohrwürmer (häufig auch Ohrenschlüpfer oder Ohrenkneifer genannt) sind völlig harmlos und leben von Pflanzenmaterial und Läusen. In den Gehörgang wollen sie nicht hinein – sie würden dort auch verhungern. Der Name kommt möglicherweise von der Form ihrer Hinterleibsanzgen, die einem Ohr ähnelt.

Leserbriefe

Aromaöle können Haut reizen

GN 11/04, Gehen wir baden

Als Aromatologin sind Düfte mein tägliches Brot. Einige Aussagen im Bade-Artikel sind mir daher ins fachfrauliche Auge gestochen: Bergamotteöl erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut. Wer darin badet, sollte UV-Strahlung für mindestens zwölf Stunden meiden. Ausserdem können sämtliche Zitrusöle ebenso wie Zimtrindenöl in warmem Badewasser hautreizend wirken (nicht aber im Massageöl, unerwärmt auf die Haut gebracht). Auch Basilikumöl gehört eher zu den heiklen Empfehlungen. Bei Thymian sollte man den Chemotyp Geraniol oder Linaool bevorzugen.

Barbara Bernath-Frei, dipl. Aromatologin ISAO, Mitglied Forum-Essenzia

Impressum

A. Vogel Gesundheits-Nachrichten
Natürlich gesund leben
Januar 2005, 62. Jahrgang
Erscheint 11-mal im Jahr

Redaktionsadresse
Verlag A.Vogel AG,
Hätschen, Postfach 63
CH-9053 Teufen
Telefon 071 335 66 66,
v. Ausland: 0041 71 335 66 66
E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Internet
www.verlag-avogel.ch
www.g-n.ch

Herausgeberin
Denise Vogel

Chefredaktion
Dr. rer.nat. Claudia Rawer (CR)
c.rawer@verlag-avogel.ch

Stellvertretung:
Clemens Umbricht (CU)

Mitarbeiter dieser Ausgabe
Katja Chmelik
Petra Horat Gutmann (PH)
Heidi Sonja Ross
Lukas Herzig (Leserforum)

Copyright
by Verlag A.Vogel AG

Satz, Lithos
Seelitho AG, Stachen

Fotos
Bildagentur Baumann/Stockfood
Corbis, Getty Images
naturganznah
Izabelle Rozenbaum/PhotoAlto
Bioforce [B. Blum, A. Rhyser,
G. Langer], K. Chmelik, T.ENZ
P. Horat, Institut für Körperarbeit
Schweiz, F. Joss, W. Jost
A. M. Moroney, nhv Theophrastus
Dr. R. Spohn

Druck
Zollikofer AG, St. Gallen

Papier
Chlorfrei gebleicht

Jahresabonnement
Schweiz: Fr. 33.–
EU: Euro 22.–
übriges Europa: CHF 38.–
Naher Osten, Nordafrika:
CHF 45.– / Euro 30.50
übrige Länder:
CHF 48.– / Euro 32.50

Einzelheft
CHF 4.90 / Euro 3.15

Anzeigen
Cornelia Huber.
Telefon 071 335 66 70
c.huber@verlag-avogel.ch

Abonnements
Verlag A.Vogel AG
Hätschen, Postfach 63
CH-9053 Teufen
Telefon 071 335 66 55
Fax 071 335 66 88
für Deutschland und Österreich:
Telefon 0041 71 335 66 55
Fax 0041 71 335 66 88

Verlag A. Vogel Konstanz
Telefon 075 33 40 35

Abonnementszahlungen
Mit beilieg. Einzahlungsschein:

In der Schweiz:
Postscheckkonto Nr. 90-7440-5
Verlag A.Vogel AG, 9053 Teufen
CREDIT SUISSE St.Gallen
Konto-Nr. 539-420524-71
Verlag A. Vogel AG, 9053 Teufen

In Deutschland:
Postbank D-76127 Karlsruhe
Konto-Nr. 007 008 275 6
BLZ 66 010 075
IBAN DE40 6601 0075 0070 0827 56
Verlag A.Vogel AG
CH-9053 Teufen

In Österreich:
Raiffeisenbank A-6800 Feldkirch
Konto-Nr. 2.040.194
BLZ 37 422
Verlag A. Vogel AG
CH-9053 Teufen

Übriges Ausland:
Bankscheck, ausgestellt auf:
Verlag A.Vogel AG
CH-9053 Teufen