Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 64 (2007)

Heft: 4: Ärger : schlucken oder rauslassen?

Rubrik: Treff & Talk

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: 16.07.2025

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

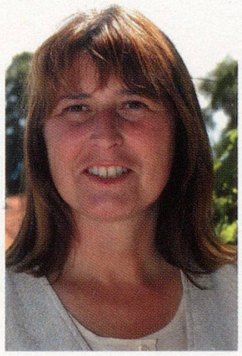
Treff & Talk

Mitmachen • mitteilen • mitgestalten:

Das A.Vogel Gesundheitsforum • Das Leserforum mit seiner Fotogalerie • A. Vogel Aktiv Club • Leserbriefe • Infos extra

Das A.Vogel Gesundheitsforum

Wenn Stress und Ärger auf den Magen schlagen



In dieser Rubrik begegnen Sie den Expertinnen und Experten am Telefon des Gesundheitsforums – dieses Mal der Heilpraktikerin Gabriela Schnückel.

Nach jedem Essen Blähungen und Magenschmerzen ... dieses Problem haben viel mehr Menschen als man denkt. So auch Herr R. aus Basel.

Er rief uns an: «Wissen Sie, wie unangenehm das ist, wenn man Winde verkneifen muss? Ich bekomme dann regelrecht Krämpfe und Magenweh, das ist doch nicht normal?»

Nein, normal ist das sicher nicht, aber was läuft da verkehrt? Ich fragte Herrn R. nach Stressbelastungen, wie er isst, ob er Zeit zum Essen findet, etcetera.

Herr R. ist wie viele in der heutigen Zeit in seinem Beruf sehr gefordert. Es bleibt nicht viel Zeit fürs Essen, ein Sandwich aus der Hand muss es oft tun.

Mit Hetze aber ist unser Verdauungssystem total überfordert. Es braucht Ruhe zum «Arbeiten». Ärger, wenn er «geschluckt» wird, führt zu zusätzlichen Beschwerden.

Solch eine Situation zu ändern, ist nicht immer möglich. Aber wir können versuchen, den Stress zu reduzieren.

Ein Spaziergang am Mittag mit einem kleinen Picknick ist sicherlich sinnvoller, als nach Hause zu hetzen um zu essen. Abschalten von allem ist wichtig. Die knappe Stunde Mittagspause sollte man in Ruhe geniessen und für den Rest des Tages Kraft tanken.

Ich riet Herrn R., ab Mittag Avenaforce* (Hafertinktur) zu nehmen, damit er innerlich erst einmal zur Ruhe kommt. Zusätzlich riet ich ihm zu Gastronol-Magentabletten*, die vor allem auch bei nervösen Magenbeschwerden, bei Blähungen, Druck- und Völlegefühl wirken und Krämpfe und Gasbildung lindern.

Herr R. rief mich nach drei Wochen wieder an und berichtete von seinem Vorgehen.

«Sie haben mich sehr nachdenklich gestimmt. Ich habe gar nicht mehr wahrgenommen, wie gestresst ich war und was ich alles herunterschlucke. Jetzt gönne ich mir die Stunde Mittagspause und gehe hinaus in die Natur, das tut mir gut. Sicher war das eine Umstellung, aber sie hat sich gelohnt. Mir geht es jetzt körperlich und emotional viel besser. Ich schlucke nicht mehr alles und bin viel belastbarer.»

Das freut auch Ihre

Gabriela Schnückel

* nicht in Deutschland erhältlich.

Unser Service: das Gesundheitstelefon

Telefon 071 335 66 00, vom Ausland 0041 71 335 66 00.

Bei Fragen rund um das Thema Gesundheit und Naturheilkunde berät unser Expertenteam GN-Leserinnen und -Leser gratis:

Mo., Di., Do. und Fr. von 8.00 bis 12.00 und 13.30 bis 17.00 Uhr.

Leserforum-Galerie «Kleine Krabbeltiere»

Wolfgang Jost: Die Konferenz der Schwebfliegen.

Das Leserforum

Erfahrungsberichte

Thrombozytose

Die fünfzehnjährige Tochter von Frau C. D. aus Gechingen ist an einer essentiellen Thrombozytose erkrankt.

Frau S. St. aus Schorndorf schreibt dazu: «Das Krankheitsbild gehört zu der Gruppe der myeloproliferativen Erkrankungen. Ich selbst hatte wahrscheinlich auch eine essentielle Thrombozythämie, die inzwischen in eine Osteomyelofibrose übergegangen ist.

Leider haben die meisten Ärzte überhaupt keine Erfahrung bei dieser so seltenen Krankheit. Meistens wird sie nur durch Zufall entdeckt und ist schulmedizinisch mit verschiedenen Medikamenten behandel-, aber nicht heilbar.

Einige Erfahrungen haben gezeigt, dass eine gesunde, vollwertige Ernährung und der Einsatz von Omega-3-Fettsäuren, einen positiven Einfluss auf die Krankheit haben kann. Es gibt auch ein Netzwerk, das sehr informativ ist: www.mpd-netzwerk.de.»

Stinknase (Ozaena)

Frau S. D. aus Flawil suchte den Rat der Leser wegen einer so genannten Stinknase.

«A.Vogel Echinaforce-Resistenztropfen und Kemeol-Nasentropfen!» empfiehlt kurz und bündig Frau E. M. aus Wegenstetten, die gute Besserung wünscht. (Kemeol-Nasentropfen sollten jedoch nicht über längere Zeit angewendet werden, d. Red.)

Für eine Ausleitung mit Tees und eventuell Spülungen mit Heilerde plädiert Herr R. W. aus Wangen (D).
«Auch homöopathische Mittel könnten von Nutzen sein, welche, muss ein homöopathischer Arzt entscheiden.»

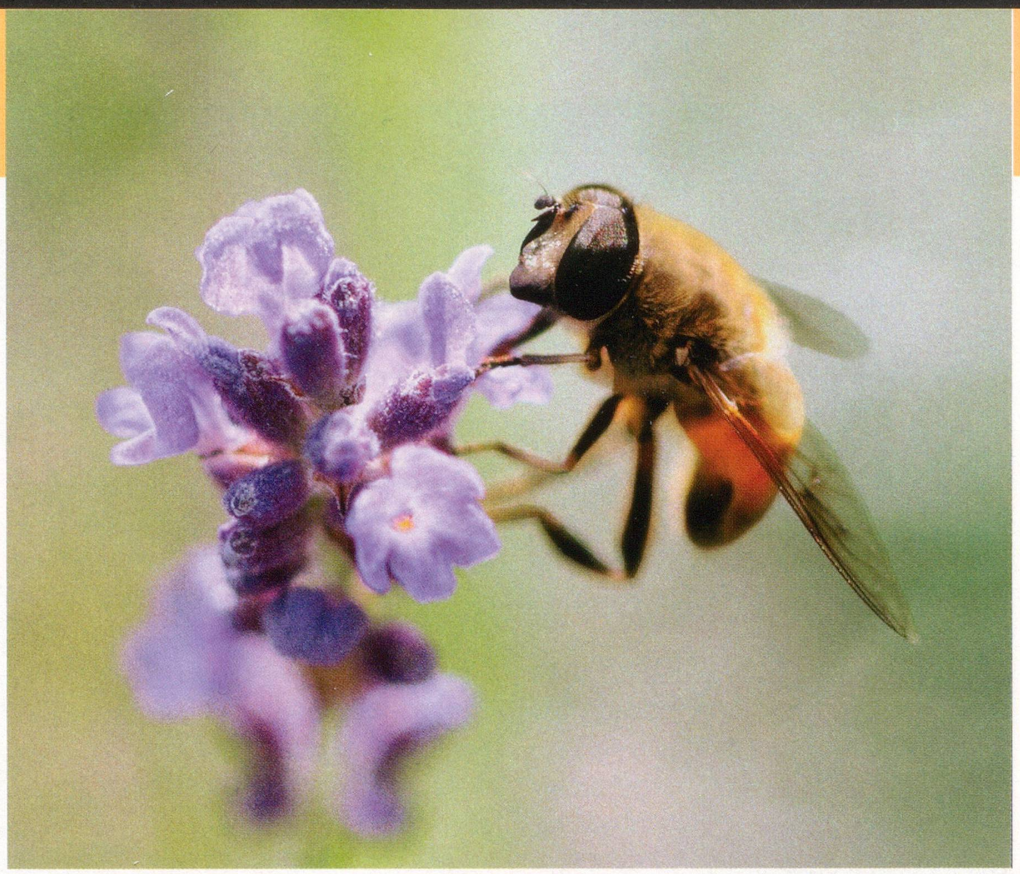
Spezielle Schuheinlagen

Infolge eines Spreizfusses ist Frau E. W. C. aus Stäfa auf Schuheinlagen angewiesen und fragte nach Erfahrungen mit «e.b. Fusselastic-Einlagen».
Frau H. E. aus Sevelen leidet selbst unter Hallux valgus, einer Schiefstellung der Grosszehen. «Über e.b. Schuheinlagen hörte ich nur Positives, doch meine Erfahrung war sehr enttäuschend. Ich habe zwei Paar dieser ‹individuellen› Fusseinlagen für ca. 450 CHF gekauft.
Die Einlagen bestehen aus einem Metallteil und einer aufgestülpten Pelotte. Im Sommer staute sich die Hitze im Schuh, zudem verschoben sich die Einlagen, ich verlor sie während des Gehens, sie waren alles andere als elastisch. Schmerzen hatte ich beim Wandern wie zuvor.
Inzwischen habe ich aber einen Orthopädie-Schuhmacher in Triesen gefunden (Tel. 00423 392 40 82, www.orthopädie-negele.li). Er untersuchte mit einem neuen Computer-Verfahren die Gewichtsbelastung beim Stehen und Gehen und fertigte eine wirklich individuelle Schuheinlage an (Kostenpunkt: 275 CHF). Seit Oktober 2006 trage ich diese täglich und wechsle in jeden Schuh mit dem Resultat, dass ich mich insgesamt besser fühle und meist vergesse, dass ich Problemfüsse habe. Ich tanze und wandere stetig mehr und länger.»
Ganz ähnliche Erfahrungen machten Frau S. V. aus Adelschlag und Frau J. T. aus Winterthur. Die sehr harten Einlagen aus Metall verursachten eher noch grössere Schmerzen und rutschten. Auch Frau S. V. fand eine Alternative bei einem Orthopädie-Schuhtechniker: «Ich habe mir dort Einlagen aus Hartschaum-Material nach Mass und zu einem wesentlich günstigeren Preis herstellen lassen. Diese Schuheinlagen mit ihrer sanften Stützfunktion möchte ich nach einem Jahr Benützung keinen Tag mehr missen.»
Über gute Erfahrungen berichtet dagegen Frau E. E. aus Oberasbach per E-Mail. «Ich selbst trage die Einlagen seit etwa einem halben Jahr und bin sehr zufrieden damit.»

Tiefer Blutdruck

Schon lange leidet Frau U. S. aus Wollerau unter tiefem Blutdruck, was sie vor allem sehr müde macht.
«Täglich kneippen!» rät Frau B. V. aus Sion. «Morgens ein Kaltguss für den ganzen Körper, abends ein Kaltguss bis Kniehöhe, Kneippsocken anziehen und ab ins Bett. Mindestens drei Monate lang sollte man das täglich tun. Mir hat das Kneippen zu einer radikalen Verbesserung der Durchblutung verholfen.»
Eine Kur mit Blütenpollen hat Frau O. B. aus Igis schon ihrer Tochter empfohlen, die jahrelang unter niedrigem Blutdruck litt. « Jeden Morgen nahm sie nun ein bis zwei Kaffeelöffel Blütenpollen, mehrere Wochen lang. Das hat ihren Blutdruck reguliert. Einfach, gut – und schmackhaft!»
Genussreich sind auch die Vorschläge von Frau E. M. und von Frau M. S. aus Kloten. Sie raten zu einem morgendlichen Gläschen Sekt beziehungsweise zu einem Glas Rotwein alle zwei bis drei Tage.

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.



Leserforum-Galerie «Kleine Krabbeltiere»

Christian Koradi: Schwebfliegen-Balanceakt.

Drei bis vier Kaffeelöffel Rosmarinwein zum Frühstück trinkt Frau C. H. aus Düdingen. «Er wird so hergestellt: Zwei Zweige frischen Rosmarin in drei Zentimeter lange Stücke schneiden. In einem Einmachglas mit einem halben Liter gutem Rotwein und ca. 80 Gramm Zucker ansetzen. Im Dunkeln aufbewahren, nach 10 Tagen abseihen und in eine Flasche mit Drehverschluss abfüllen.
Ich habe dieses Rezept von einem TCM-Arzt erhalten. Eine Tasse kräftige Gemüsebouillon um 11 Uhr hilft zusätzlich.»

Neue Anfragen

Beschwerden nach Schlaganfall

«Ende Oktober letzten Jahres hatte ich eine ‹Streifung›, also einen leichten Schlaganfall», schreibt Frau J. A. aus Zürich. «Seither vibriert mein linker Arm, und die Kieferpartie ist leicht in Unordnung. Sprechen und Singen bereiten mir Mühe. Wer hat Ähnliches erlebt? Mein Arzt sagt mir, ausser Tablettenschlucken könne man da nichts machen. Über einen Rat wäre ich sehr froh.»

Verletzte Nasenschleimhaut

«Meinem Mann wurden vor vier Jahren viele Polypen entfernt», schreibt Frau F. S.-F. aus Basel. «Seitdem löst sich regelmässig ein grünes Sekret, das entweder durch die Nase oder über den Rachen geht. Im Moment behandelt er das mit einer 5%igen Bepanthen-Lösung einmal in der Woche. Aber die Schleimhaut ist eben immer noch nicht abgeheilt. Vielleicht wissen Sie Rat?»

Äussere Hämorrhoiden

«Wer hat Tipps und Erfahrungen bei juckenden, äusseren Hämorrhoiden ausser Operation?» fragt Frau M. K. aus Jona. «Habe schon homöopatische Hamamelistropfen, Hirudo-Kügeli von Wala und ähnliches ausprobiert. Das Jucken ist am schlimmsten am Abend und beim Einschlafen in der Wärme.»

Briefe an die Redaktion:
Gesundheits-Nachrichten
Postfach 63
CH-9053 Teufen
E-Mail:
c.rawer@verlag-avogel.ch

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

Studie zu Handy und Krebs, GN 2/07
Wir lesen die «Gesundheitsnachrichten» mit viel Freude an Ihrem grossen Engagement und an der feinfühlig-liebevollen Berichterstattung und Gestaltung. Auch sind Ihre Informationen zu gesundheitlichen Themen zweifellos wertvoll und seriös.
Nun aber drucken Sie auf Seite 9 den Hinweis auf eine Studie aus Dänemark ab. Damit sind Sie meines Erachtens einer Fehlinformation aufgesessen. Die Studie wurde – auch von anderen Forschern – bereits kritisiert, weil sie fehlerbehaftet war. Zudem schliesst sie den Zeitraum von 1982 bis 1995 ein – damals wurde bei weitem noch nicht so häufig und lange mit dem Handy telefoniert. Diese Technologie wird ja vom «Normalbürger» erst seit etwa 10 Jahren so intensiv benutzt wie heute. So konnten beispielsweise auch so genannte Vieltelefonierer gar nicht berücksichtigt werden.
Ich halte, auch aus meiner beruflichen Erfahrung als Baubiologe heraus, eine Entwarnung in Bezug auf die hochfrequente Handy-Strahlung für falsch. Im übrigen: Solche Strahlung geht nicht nur von Antennen und Handys, sondern auch von den seit 1996 verkauften Telefonen mit mobilen Handapparaten (DECT-Schnurlostelefonen) aus, und zwar ständig, ob man nun telefoniert oder nicht.

Erich Peter, Bobingen

Vogel des Jahres, GN 2/07
In der Februar-Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten» widmen Sie einen Artikel dem Turmfalken. Vogel des Jahres 2007 ist jedoch der Wendehals.

Antonella Dübi, Biel

Frau Dübi hat recht, ebenso wie andere Leserinnen, die uns darauf hingewiesen haben. Vogel des Jahres ist in der Schweiz der Wendehals, ein selten gewordener Spechtvogel. Dies wurde erst Ende Januar bekanntgegeben. Die Notiz in der Februar-Ausgabe bezog sich auf den schon früher gewählten «Vogel des Jahres» in Deutschland.

Die Redaktion

Einer Operation entkommen!
Gesundheitsforum GN 1/07
Dank eines Telefonats mit den Experten des Gesundheitstelefons und der Recherche in Ihren Sachregistern konnte ich eine Operation an meinen Händen verhindern.
Springende, geschwollene Finger, in meinem Fall beide Ringfinger und ein Daumen, sollten laut Orthopäde durch einen Schnitt im Ringband entlastet werden. Durch Akupunktur der Finger und meines berufsbedingt verkrampften Nackens habe ich wieder voll bewegliche Hände, sogar die Schwellungen der Fingerwurzeln sind verschwunden. Ganz, ganz herzlichen Dank! Vielleicht kann ich mit dieser wunderbaren Erfahrung auch anderen Lesern helfen.

Evelyne Reichardt, München

Gärtnern, philosophisch und aktiv

Nun kommt sie wieder, die schöne Gartenzeit. Duftende Kräuter, kraftstrotzendes Gemüse, prächtige Blüten, Artischocken und Tomaten auf 1000 Metern Höhe ... In den Kräutergarten-Erlebniskursen lernen Sie staunen, entspannen und geniessen.

Kräutergarten Erlebniskurs 1: 22. Mai
Ein faszinierender Tageskurs für alle Hobbygärtner und Geniesser. Frances und Remo Vetter begleiten Sie in einem der schönsten Schweizer Kräutergärten auf den Wegen des Heilpflanzenforschers Alfred Vogel, führen Sie ein in die faszinierende A. Vogel-Philosophie und die «Gedanken eines faulen Gärtners», zeigen Ihnen so manchen Trick und viele kreative Gartenideen.
Lassen Sie den Alltag hinter sich und freuen Sie sich auf diesen Kurs.
Ein zweiter Kurs findet am 16. August 2007 statt.

Kräutergarten Erlebniskurs 2: 21. Juni
Der Aufbaukurs für Teilnehmer mit Gartenerfahrung/Grundkenntnissen.
Dieser Tag bietet Teilnehmern, die bereits einen Erlebniskurs besucht haben, einen vertieften Einblick. Alles über Wellness mit Kräutern, biologische Anbaumethoden, Kompostpflege und die Anlage von Hügelbeeten, über die Heilkräfte der Pflanzen und die ganzheitlichen Kreisläufe der Natur.
Ein zweiter Kurs findet am 30. August 2007 statt.

Neben den Inhalten der Kurse spielt auch das Ausspannen und Wohlfühlen eine wichtige Rolle: Die Teilnehmer können den Alltag für ein paar Stunden hinter sich lassen, um in angenehmer Atmosphäre und im Teamwork die Gärtnerseele zu pflegen.

Anmeldung bei:
Remo Vetter
Tel. (0041) (0)71 335 66 11
E-Mail: r.vetter@avogel-aktivclub.ch
Jeder Kurs: CHF 180.- bzw. CHF 150.- für AktivClub-Mitglieder.

Arbeit im Garten – nicht nur gesundes körperliches Training, auch mental entspannende Nähe zur Natur, belohnt mit tausend Düften und Gaumenfreuden.