

Treff & Talk

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **65 (2008)**

Heft 2: **Wenn die Pollen plagen**

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:

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

Das A.Vogel Gesundheitsforum

Nahrung und Wohlbefinden

Schon Hippokrates von Kos sagte: «Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung.»

Da ernährungsbedingte Krankheiten zunehmen, hat die Frage des täglichen Essens in der heutigen Zeit eine immer grössere Bedeutung. Ernährungstherapie stellt auch die Basis eines naturheilkundlichen Behandlungsansatzes dar.

Unser Körper wird täglich auf der zellulären Ebene neu strukturiert, repariert, restauriert. Die Bausteine für diese «Renovierungsmassnahmen» nehmen wir mehrmals täglich in Form von Nährstoffen auf. Auch wenn jemand krank wird, kann Ernährung ebenso wie Medikamente etwas zur Wiederherstellung der Gesundheit beitragen.

Alfred Vogel war die Ernährung stets ein Anliegen, die Basis der Gesundheit. Die Frage, «Wie ernährt man sich richtig, und wie bekommt unser Körper alle Nährstoffe, die er braucht?» liess ihn in diesem Gebiet immer weiter forschen. Damit war er dem «Boom» heutiger Ernährungsstrategien weit voraus.

Sein Buch «Die Nahrung als Heilfaktor» bleibt hochaktuell, obwohl es bereits 1935 erschien. Hier beschreibt Alfred

Vogel genau, was bei Leberbeschwerden zu tun ist, welche Nahrungsmittel genügend Kalk für die Knochen liefern, welche magnesium- und eisenhaltig sind und vieles mehr. Wussten Sie zum Beispiel, dass Kohlrabi und Rettich kalkhaltige Lebensmittel sind? Selbst Rezepte und Kuren findet man hier.

Dieses Buch beantwortet so viele Fragen, dass es uns am Gesundheitstelefon unentbehrlich geworden ist. Frau M. hat eine schwächliche Leber. Sie rief an, um zu erfahren, was sie überhaupt essen kann, da sie ständig einen aufgeblähten Bauch hat und sich gar nicht wohl fühlt. Wir haben – neben einer Unterstützung der Leber mit Boldocynara® Leber-Galle-Tropfen (in D: Artischocken-Tropfen V) und Molkosan® – die Leberdiät von A. Vogel empfohlen. Dies hat Frau M. schliesslich geholfen.

Jeder sollte ganz individuell beachten, wie sein eigener Stoffwechsel sich verhält, damit man sich wohl und gesund fühlt. Schliesslich tankt man auch nicht Diesel, wenn das Auto Super benötigt.

Herzlichst Ihre

Gabriela Schnüchel



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

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»

Roland Huerlimann:
Der Bienenkäfer
gehört zu den Bunt-
käfern und prunkt mit
leuchtendem Rot und
Schwarz.

Das Leserforum

Schwere Muskelschwäche

Frau S. aus Andeer leidet an einer neurologischen Autoimmunerkrankung, der Myasthenia gravis, und sucht Hinweise auf weitere Therapien neben der medikamentösen Behandlung.

Behandlung von Parapsoriasis

Frau N. aus Molfsee ist an Parapsoriasis erkrankt und möchte mehr über die empfohlene PUVA-Therapie wissen.

Taube Unterlippe nach Reflux

Eine stark kribbelnde und taube Unterlippe sowie das Gefühl einer verbrannten Zungenspitze sind Herrn P. T. aus Heilbronn nach einer OP wegen Refluxbeschwerden verblieben.

Zu diesen Anfragen sind bis Redaktionsschluss keine Leserzuschriften eingetroffen. Doch erweisen sich auch ältere Ausgaben der «Gesundheits-Nachrichten»

als eine reichhaltige Fundgrube für Informationen.

Schwere Muskelschwäche

Für Sie neu entdeckt haben wir beispielsweise einen Beitrag zur Myasthenia gravis aus dem Jahre 1966, von Alfred Vogel selbst verfasst.

Er beschreibt die Krankheit folgendermassen: «... Oft sind Arme und Beine befallen. In vielen Fällen tritt jedoch die Schwäche am ganzen Körper auf, wenn sich dabei auch keine eigentlichen Lähmungen einstellen. ... Verabreicht man diesen Patienten Glutaminsäure oder andere Aminosäuren, stellt sich eine wesentliche Besserung ein. Leider hält diese aber nur so lange an, als man die Nerven aufbaustoffe verabreicht.»

Alfred Vogel stellte fest, dass sich der Zustand der Betroffenen stark verbesserte, wenn sie Weizenkeimöl, Ginseng, Gelee Royale und Kelp-Meeressalgantab-

letten einnehmen. (Letztere sollten jedoch bei einer Schilddrüsenüberfunktion nicht gegeben werden.)

Zusätzlich unterstützt die Hydrotherapie nach Kneipp den Erfolg wesentlich, sowie eine basenreiche, vollwertige Ernährung und das Massieren mit der Beinwelltinktur A.Vogel Symphosan.

Behandlung von Parapsoriasis

Beiträge zur PUVA-Therapie finden sich in den GN 2/1999, 1/2000 und 6/2005. Die Sole-Phototherapie wie auch die Bade-PUVA (Psoralen-UV-A-Lichttherapie) haben sich als effektive alternative Behandlungsmethoden bei Psoriasis und ähnlichen Hauterkrankungen erwiesen. Die Betroffenen nehmen zuerst ein Bad, das die Haut auf Licht empfindlicher reagieren lässt, entweder durch salzhaltiges Wasser oder durch Psoralene, pflanzliche Cumarin-Verwandte, die z.B. in Feigen, Kümmel, Sellerie, Petersilie oder Zitrusfrüchten enthalten sind.

Danach wird die Haut mit UV-Licht bestrahlt. Aufpassen müssen vor allem Rothaarige und Blonde mit besonders lichtempfindlicher Haut. Hier empfiehlt sich am Beginn, die Bestrahlung nur minutenlang einzusetzen.

Will man das Bad selbst anwenden, empfiehlt sich ein Sole-Badesalz: 400 bis 500 g Salz für ein Vollbad von 150 Litern. Die Badetemperatur sollte 37° C betragen, die Dauer 10 bis 20 Minuten (Vorsicht bei Kreislaufschwäche!). Nach dem Baden das salzhaltige Wasser abdschen und innerhalb von zwei Stunden eine Bestrahlung mit UV-A-Licht vornehmen. Diese Behandlung kann man zwei bis drei Mal in der Woche über mindestens drei Wochen durchführen.

Taube Unterlippe nach Reflux

Informationen und Tipps zum Reflux finden sich in den GN 7/1997 und 3/2001. Beim Reflux kommt es durch die Erschlaffung des Verschlussmuskels zu

In der Rubrik «Leserforum» veröffentlichen wir meist 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»

René Schmitt:
Der Pinselkäfer sieht durch seine Zeichnung und vor allem die pelzige Behaarung einer Hummel ähnlich. Damit imitiert er das Aussehen eines wehrhaften Insekts, was ihn besser vor Feinden schützt.

Können Sie helfen? Wissen Sie einen guten Rat? Schreiben Sie an: Gesundheits-Nachrichten Leserforum Postfach 43 CH-9053 Teufen E-Mail: info@gesundheitsforum.ch

einem Rückfluss des sauren Mageninhaltes, was zu Entzündungen der Speiseröhre und der Nerven (Taubheitsgefühle) führen kann. Sodbrennen ist eines der ersten Alarmsignale.

Wenn Sie einige Vorsichtsmassnahmen beherzigen, können Sie einiges zur Linderung beitragen.

Vermeiden sollte man einen erhöhten Druck auf den Magen, z. B. durch zu enge Hosen, Röcke, Gürtel. Es empfehlen sich: Essen in aufrechter Haltung, gutes Kauen und Einspeicheln der Nahrung, kleine Mahlzeiten, Bevorzugung basenbildender Kost, starke Reduzierung von Süßem, Fett, Alkohol und kohlenstoffhaltigen Getränken. Sorgen Sie auch für eine geregelte Verdauung.

Am Kopfteil des Bettes kann man Klötze

unter die Bettbeine stellen (das Erhöhen des Kopfteiles allein genügt nicht). Zudem sollte man frühestens drei Stunden nach der (kleinen) Abendmahlzeit ins Bett gehen. Trinken Sie jeweils vor dem Essen und vor dem Zubettgehen frischen Kartoffelsaft (selbstgemachten mit zwei Dritteln warmem Wasser verdünnen). Ausgezeichnete Wirkung hat auch die Verdünnung mit Tausendgüldenkraut.

Ein A.Vogel Tipp:

- Gastronol Magentabletten und Gastrosan Magen-Tropfen® mit Tausendgüldenkraut (beides nicht in D erhältlich)
- 1 bis 3 TL trockene Haferflocken gut einspeicheln und schlucken
- 1 bis 3 EL Molkosan in 1 l abgekühltem Tausendgüldenkrauttee trinken.

Beifuss und Borretsch, Eisenkraut und Engelwurz, Liebstöckel und Lavendel – ein Kräutergarten bietet selbst auf kleinstem Raum unendlich viel.

Frühling für Kräuterfreunde

Für Sie oder als ideales Geschenk für jemanden, den Sie mögen: Ein Tag Natur pur in einem der schönsten Heilpflanzen- und Kräutergärten der Schweiz!



Kräuter für Küche und Hausapotheke

Ein Kräutergarten bereichert das Leben. Duft, Geschmack, Schönheit und Anwendung der vielfältigen Pflanzen können Sie bei uns kennenlernen. Ein Kräutergarten benötigt nicht viel Platz. Aber wie gestaltet man ihn am schönsten? Wie pflegt man ihn? Welche Kräuter sind die richtigen? Wann wird gesät und gepflanzt? Und was kann man alles mit dem reichen Erntesegen anfangen?

Sie erleben:

Aktive Mitarbeit im Kräutergarten
Kräuterwerkstatt
Verkauf von Kräutersetzlingen

Tinkturenherstellung
 Degustation von A.Vogel-Produkten
 Persönliche Gesundheitsberatung
 A.Vogel-Shop mit Spezialangeboten und
 Überraschungsgeschenk

... und natürlich die unvergleichliche
 Atmosphäre des A. Vogel-Gartens im
 Appenzellerland!

Der Preis für den Kurstag beträgt
 CHF 90.00.

Dieses Angebot gilt ausschliesslich für
 Mitglieder des A.Vogel-AktivClubs, GN-
 Abonnenten und deren Freunde.

Melden Sie sich an bei:

A.Vogel AktivClub, Remo Vetter
 Hätschen, Postfach 43, CH-9053 Teufen
 Tel. +41 71 335 66 11
 Fax +41 71 335 66 12
 E-Mail: r.vetter@avogel.ch

**Kurs 1
 Frühling
 Anlegen eines
 Kräutergartens**

Donnerstag, 15. Mai 2008

9.30 bis 16.30 Uhr

**Kurs 2
 Sommer
 Kräutereernte
 und Verarbeitung**

Dienstag, 24. Juni 2008

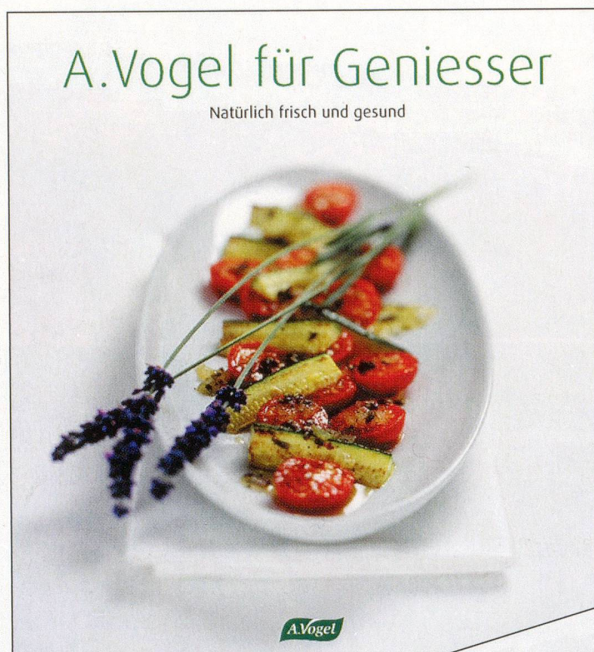
9.30 bis 16.30 Uhr



Kräuter über Kräuter! Ob blühender Dill, Salbei in Remo Vettters Hand oder Melisse und Thymian auf fast 1000 Meter Höhe – jedes Kräutchen hat sein Geheimnis.

Das gesamte Kursprogramm finden Sie
 auf der Webseite www.avogel.ch

Jetzt zum Subskriptionspreis bestellen: «A. Vogel für Geniesser»



Papaya-Chutney, ein Krevettenspiess auf rotem Linsenpüree oder eine würzige Chili-Schokolade – «A. Vogel für Geniesser» hält auf jeder Seite, was der Titel verspricht.

Über 80 so raffinierte wie köstliche, zumeist vegetarische Rezepte lassen Ihnen das Wasser im Munde zusammenlaufen. Und weil die Augen stets mitessen, gehört zu jedem Rezept der Augenschmaus einer exquisiten Fotografie. Jedes Kapitel besitzt einen Warenkunde-Teil, jedes Rezept Angaben zur Zubereitungszeit und zum Nährwert. Auf einen Blick erfährt man, ob das Menü kalorienarm, cholesterinfrei, glutenfrei und/oder laktosefrei ist.



Das A. Vogel-Kochbuch
«A. Vogel für Geniesser»

von Ingrid Schindler
und Felix Häfliger

über 70 gesunde, genussvolle und unkomplizierte Rezepte mit Bild; ausführliche Warenkunde und praktische Tipps zu jedem Rezept.
186 Seiten, gebunden,
Format: 210 x 255 mm
ISBN 978-3-906404-21-9

Erscheinungsdatum: 1. März 2008

Bis 20. März zum
Subskriptionspreis bestellbar:
CHF 33.00 statt CHF 38.00
Euro 19.80 statt 22.50