

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 9: Fybromyalgie  
  
**Rubrik:** Treff & Talk

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

# Nachgefragt

## Muskelkater

**Ich treibe regelmässig Sport und probiere gerne immer wieder etwas Neues aus. Danach habe ich aber jedesmal Muskelkater.** Felix

### Antwort von Gabriela Hug:

Die Ursache des Muskelkaters ist wissenschaftlich noch immer nicht vollständig geklärt.

Die Laktathypothese, nach der Muskelkater durch Übersäuerung des Muskels durch Milchsäure entsteht, ist widerlegt. Heute nimmt man an, dass durch Überlastung winzig kleine Verletzungen im Inneren der Muskelzellen auftreten, ganz genau gesagt kleine Risse in den Z-Scheiben des Muskelgewebes.

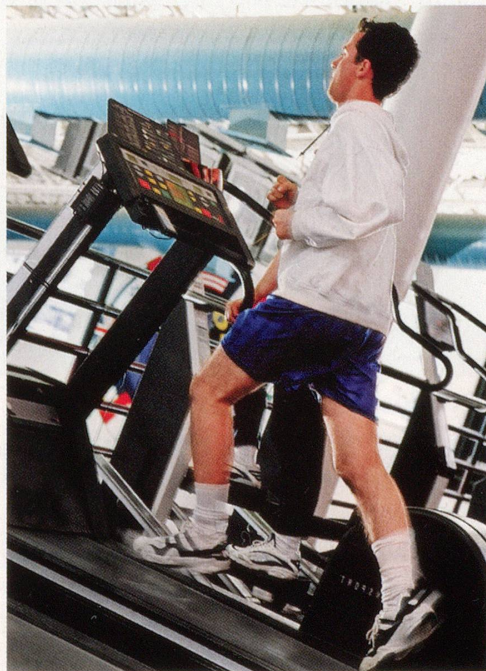
Solche Kleinstverletzungen werden als Mikrotraumata bezeichnet und sind vermutlich der Grund für die Schmerzen. Die Risse entstehen insbesondere bei ungewohnten Bewegungsabläufen, zu hoher Belastung und beim Bremsen von Bewegungen.

Daher sollten Sie bei ungewohntem Training mit geringer Intensität beginnen und diese nur langsam steigern. Wärmen Sie sich vor jeder sportlichen Aktivität sorgfältig auf, denken Sie aber auch

ans langsame «Abwärmen» nach dem Training! Einige Minuten die Aktivitäten auslaufen zu lassen, fördert die Durchblutung der Muskulatur.

Passive Regenerationsmassnahmen sind die warme Dusche oder ein warmes Bad nach dem Training.

Haben Sie dennoch wieder einmal einen Muskelkater erwischt, wirken Lockerungsübungen lindernd, und ebenso warme Bäder mit dem A. Vogel Rheumabad und das Einreiben mit A. Vogel Johannisöl.



Muskelkater muss nicht sein! Er entsteht durch Überbelastung und winzige Muskelfaserrisse.

## Ihre Beratung beim A.Vogel Gesundheitsforum

### Das Team



Heilpraktikerin Gabriela Hug und Apothekerin Ingrid Langer sind für Sie da.

### Das Gesundheitstelefon

Telefon aus der Schweiz 071 335 66 00, aus dem Ausland 0041 71 335 66 00.

Mo/Di/Do: 8 bis 12 u. 13.30 bis 16 Uhr, Fr: 13.30 bis 16 Uhr.

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



Rufen Sie an!

### Auch im Internet:

[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)  
«Beraten lassen/  
Gesundheitstipps»

Leserforum-Galerie  
«Wasser»

Ein «zauberhafter Mai in Venedig» inspirierte Monika Müller zu diesem stimmungsvollen Bild.



## Das Leserforum

### Erfahrungsberichte

#### Steife, schmerzende Finger

Frau A. T. aus Luzern kann die Finger der linken Hand nicht mehr krümmen; Gelenke der Finger und der Hand schmerzen; besonders stark betroffen ist der Zeigefinger.

Dr. med. H. C. aus Emsdetten vermutet als Ursache dieser Beschwerden ein Zuviel an Harnsäure. «Hier ist dann die Niere mitbetroffen. Zur Anregung der Nierentätigkeit bei akuten und chronischen Ausscheidungsstörungen würde ich folgendes Rezept empfehlen: *Renes equisetum comp. globuli velati* 20,0 von

der Fa. Wala. Zwei- bis dreimal täglich fünf bis zehn Kügelchen unter der Zunge zergehen lassen. Keine Anwendung bei einer bekannten Überempfindlichkeit gegen Bienengift!»

Frau H. S. aus Unterentfelden bezieht sich mit ihrer Antwort sowohl auf die Beschwerden von Frau T. als auch auf das nachstehende Problem von Frau R. O. aus Hamburg.

«Ich hatte ähnliche Probleme wie Sie. Heute geht es mir wieder gut – dank Olivenöl und A.Vogel Rheuma-Gel.

Reiben Sie vor dem Duschen Nacken,

Achsel, Arme und Handgelenke mit Olivenöl ein (nicht massieren). Kippen Sie mit der einen Hand die Finger der anderen nach hinten, so gibt es leichte Spannung aufs Handgelenk. Massieren Sie jeden einzelnen Finger gut. Duschen Sie nun den ganzen Körper ab, besonders lang die schmerzenden Stellen, so warm wie möglich – zum Schluss aber so kühl wie möglich.

Behandeln Sie abends, wenn nötig auch tagsüber, die schmerzenden Stellen mit Rheuma-Gel. Nehmen Sie einen kleinen weichen Ball in die Hände und kneten Sie ihn. Denken Sie an den «Schönheits-Werbespruch» «Weil ich es mir wert bin!» Ich wünsche Ihnen gute Besserung!»

Das Gesundheitsforum hat folgenden Tipp für Frau A. T.: Alfred Vogel hatte in solchen Fällen gute Erfolge mit der Beinwelltinktur Symphosan. Einen Esslöffel Honig mit vier Esslöffeln Symphosan im Wasserbad erwärmen. Als Umschlag auf die Handinnenfläche bis zum Handgelenk aufstreichen und einbinden, am besten über Nacht.

### Eingeklemmter Nerv

Ein eingeklemmter Nerv im linken Arm bereitet Frau R. O. aus Hamburg Beschwerden.

Neben der oben geschilderten Anwendung von Olivenöl und A.Vogel Rheuma-Gel kann auch die Craniosakraltherapie bei dieser Symptomatik helfen:

«Da wird auf die sanfteste Art dem Nerv Platz gemacht», schreibt Frau S. L. aus Oberwil. «Gleichzeitig wird die Selbstheilung angeregt, wie ich aus eigener Erfahrung sagen kann. Gute Besserung!»

### Innere Unruhe

Nervosität und innere Unruhe plagen Frau U. H. aus Thun, möglicherweise Fol-

ge der Wechseljahre. Sie bat um den Rat der Leserinnen und Leser.

Hier schlägt Dr. med. H. C. ein homöopathisches Einzelmittel vor.

«Innere Unruhe behandeln Sie mit Zincum valerianicum C12 globuli 10,0. Diese bekommen Sie z.B. von der Firma DHU, Karlsruhe (Pharma-Zentral-Nummer – PZN – 0002192). Zweimal täglich zehn Kügelchen unter der Zunge zergehen lassen. Trinken Sie möglichst weniger Kaffee, dafür – auch schwarzen – Tee. Vielleicht benötigen Sie dann auch keine Hormonpflaster mehr.»

Das Gesundheitsforum merkt an, dass innere Unruhe in den Wechseljahren auch durch die Schilddrüsen entstehen kann, was abgeklärt werden sollte. Unruhe, Nervosität oder eine Nervenüberreizung können mit dem homöopathischen Komplexmittel Menosan von A.Vogel behandelt werden.

### Hitzespray, Nachtrag zu GN 4/2009

Aromatherapeutin Solange S. Wolf weist darauf hin, dass in der Rezeptur für das «Hitzespray» (S. 32) Zitronenessenz vorkommt. Darin finden sich jedoch Furokumarine, die photosensibilisierende Eigenschaften besitzen. Wenn solche Stoffe (auch in verdünnter Form) auf lichtexponierte Körperstellen wie Gesicht und Dekolleté gesprüht werden, können vor allem im empfindlichen seitlichen Halsbereich unangenehme Reizungen entstehen.

In der Rubrik «Leserforum» veröffentlichten wir persönliche Erfahrungsberichte. Nicht immer sind sie in gleicher Weise auf andere Personen anzuwenden. Beanspruchen Sie daher in Zweifelsfällen stets fachlichen Rat.

**Hinweis:** A.Vogel Pharmaprodukte sind aus regulatorischen Gründen in DE und AT nicht in gleicher Weise erhältlich wie in der Schweiz.



**Leserforum-Galerie**  
«Wasser»

Haus, Auto, vorbeieilender Mensch und Gondel – in der Spiegelung reizvoll festgehalten von Johannes Mombauer.

Zudem sei grundsätzlich davon abzuraten, einen Spray, der ätherische Öle und Alkohol enthält, ins Gesicht zu sprühen, da diese Stoffe nicht in die Augen gelangen dürfen. Wenn jemand stark im Gesicht schwitzt, empfiehlt Frau Wolf ein alkoholfreies Rosenhydrolat, das kühlende und beruhigende Eigenschaften besitzt und sorgenfrei gesprüht werden kann.

## Neue Anfragen

### Analthrombosen

Immer wieder Beschwerden verursachen Analthrombosen (schmerzhaftes Schwellungen im Bereich des Afters, die durch Blutgerinnsel in den Venen verursacht und häufig mit Hämorrhoiden verwechselt werden) bei Frau R. O. aus Göttingen. «Die bisherige Therapie bestand in der Anwendung von Heilsalben, Venenmedikamenten und einer Ernährungsum-

stellung. Ich bitte um Rat – was kann ich noch weiterhin tun?»

### Schnellender Finger

«Ein Karpaltunnelsyndrom an meiner rechten Hand wurde bereits zweimal operiert», berichtet Frau M. R. aus Wasserburg. «Der Ringfinger macht zusätzliche Probleme: Er verkrümmt sich und schnell nach einiger Zeit unter Schmerzen hoch. Das geschieht öfter am Tag. Vielleicht haben die Leser einen Rat für mich?»

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