Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 70 (2013)

Heft: 6: Sonne : suchen oder meiden?

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

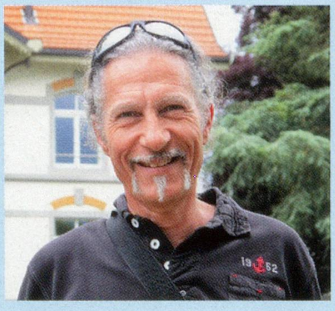
Download PDF: 08.07.2025

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

Hallo Gesundheitstelefon!
071 335 66 00
aus Deutschland und Österreich:
0041 71 335 66 00

Das Team:

Heilpraktikerin Gabriela Hug



Drogist und Heilpraktiker Daniel Hold

sind 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**.

Das Leserforum

Osteoporose

Trotz einer schulmedizinischen Behandlung ihrer starken Osteoporose mit Bisphosphonaten leidet Frau G. F. aus München täglich unter Schmerzen. Synthetische Schmerzmittel möchte sie vermeiden.

«Ich empfehle Frau F. eine säurearme Ernährung, die ‹Schaub-Ernährung›» schreibt Frau M. F. aus Rodersdorf.
«Mir geht es damit sehr viel besser. Ausserdem kam es noch zu einer Gewichtsreduktion, was ja die meisten Menschen begrüssen.»
Anm. d. Red.: Bei der Ernährung nach den Schweizer Physiotherapeuten Milly und Paul Schaub handelt es sich um eine nichtvegetarische, kohlenhydrat- und säurearme Ernährungsform.

Auf die Ernährungsweise und viel Bewegung legt auch Frau C. G. aus Luzern den grössten Schwerpunkt. «Durch den Artikel in der April-Ausgabe der GN habe ich mich voll und ganz bestätigt gefühlt. Ich habe mich von vorneherein auf eine kalziumreiche Kost eingestellt, zwar mit Milchprodukten, aber eher wenigen; dafür mit viel kalziumreichem Gemüse, Kräutern und Nüssen. Stark phosphathaltige Nahrungsmittel meide ich. Regelmässige Bewegung tut mir gut, auch wenn ich sportlich nicht sehr ambitioniert bin. Aber lange Spaziergänge, Wanderungen, Schwimmen und Gartenarbeit halten mich fit und die Krankheit in Grenzen.»

«Als selbst von Osteoporose Betroffene mit laut Arzt ‹erschreckender Abnahme der Knochendichte› bin ich nach zwei Jahren erfolgreich wieder in den ‹grünen Bereich› gelangt», berichtet Frau A.-M. G. aus Auenstein.
«Ich habe die schulmedizinischen Empfehlungen abgelehnt und auf Bisphosphonate – die zu schweren Schädigungen führen können – verzichtet, mich eigenverantwortlich umfassend informiert und auf gesunder Basis meinen Knochenaufbau wieder ins Gleichgewicht bringen können, und zwar mit Ernährung, Versorgung mit Mineralien und Spurenelementen, gezielter Bewegung und Verzicht auf die umstrittene Industriemilch und auch auf Mineralwasser.»

Frau E. B. aus Dillingen/Donau weist auf das Osteoporose-Zentrum von Prof. Reiner Bartl in München hin. «Ambulante Termine sind meines Wissens möglich.»
Anm. d. Red.: Prof. Bartl ist der Au-

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.

tor unseres «Buchtipps» im April, «Osteoporose». Die Adresse lautet: Diagnostik-Vorsorge-Therapiezentrum, 80331 München, Kaufingerstr. 15, Tel. +49 (0)89 20 00 143-50, E-Mail: info@osteoporose-bartl.de.

Fersensporn

Eine Behandlung gegen einen Fersensporn suchte Frau I. F. aus Aesch.

Obwohl selbst im Spital, meldet sich Herr T. H. aus Zürich, um die Stosswellentherapie zu empfehlen. Als Spezialisten nennt er Dr. Beat Dubs, Bethanienklinik Zürich.

Frau R. B. aus Schafisheim hat ähnliche Erfahrungen gemacht: «Letzten Herbst habe ich einen Fersensporn am linken Fuss mit Stosswellen behandeln lassen: Resultat gut, ich kann wieder ohne Schmerzen gehen. Allerdings bezahlen nicht alle Krankenkassen die Therapie.»

Die Erfahrung einer Bekannten gibt Frau K. M. aus Zürich weiter. «Nach monatelangen Beschwerden riet ihr ein Therapeut, die Stelle mit Ultraschall (d.h. Stosswellen) behandeln zu lassen und ‹Voltaren›-Salbe aufzutragen, was zu einer wesentlichen Besserung führte.»

«Dieses Problem habe ich dadurch gelöst, das ich mehrere Wochen hauptsächlich in ‹MBT›-Schuhen bzw. -Sandalen gelaufen bin», schreibt Herr E. S. aus Bad Pyrmont. «Solche Modelle gibt es jetzt auch von anderen Firmen. Man läuft auf dem Mittelfuss und belastet die Ferse kaum. Die Schmerzen liessen sehr schnell nach, und nach einiger Zeit war der Normalzustand wieder erreicht.»

Frau M.B. aus St.Gallen bestätigt: «Von einer Bekannten weiss ich, dass ‹kyBoot›-Schuhe durch die Luftkissen-Sohle die Fersen entlasten. Verschiedene Modelle sind

Leserforum-Galerie «Natur in Bewegung»: Jetzt komme ich! Den kleinen Streit um den besten Platz am Strand fing David Keller ein.

den ‹kyBoot›-Läden oder in Drogerien erhältlich.»

Frau B. W. aus Luzern war selbst betroffen: «Vor zirka drei Jahren hatte ich ebenfalls einen Fernsporn, der mir das Wandern unmöglich machte. Ich wandte mich an einen der wohl bekanntesten Naturärzte in der Schweiz, einen sehr guten Freund unseres Hauses. Zu meiner Freude konnte er mir sagen, dass er wohl schon Hunderte von Fersenspornen hätte heilen können, und zwar mit folgenden Mitteln:
a) mit dem homöopathischen Mittel Hekla Lava D6 (Spagyrik). Täglich dreimal drei Tropfen in den Mund sprühen, zwischen den Mahlzeiten und mit sehr gut gereinigten Zähnen.
b) Ein Fersensporn sollte immer innerlich und äusserlich behandelt werden. Äusserlich wird die Schüssler-Salbe Calcium fluoratum angewendet. Diese wird am Morgen und am Abend eingerieben und leicht einmassiert. Die Anwendung vier Wochen lang durchführen, eine Woche aussetzen und bei Bedarf wiederholen.
Ich litt nur noch knapp zwei Wochen an meinem Fersensporn, seither habe ich nie wieder etwas gespürt, und das Wandern macht mir wieder viel Freude.»

Einen ähnlichen Rat erhielten wir von Frau E. K. aus Heiden. «Mit Rhododendron cp-Salbe (Iso Arzneimittel) und Hekla Lava D10 (Omida) habe ich meinen Fersensporn besiegt.»

Eine Bestrahlung hat bei Frau C. H. aus Schiffweiler geholfen.
«Diese konnte ich in der Röntgenabteilung des Krankenhauses machen. Die Ärzte dort haben mir erklärt, dass die Strahlung im Vergleich zu einer Krebstherapie äusserst gering ist. Ich bekam sechs Bestrahlungen und hatte – wie von den Ärzten angekündigt – noch eine Zeit lang Schmerzen. Nach zwei bis drei Monaten hatte ich Ruhe und habe bis heute nichts mehr gemerkt.»

«Ich habe mit «Retterspitz»-Umschlägen sehr gute Erfahrungen gemacht», schreibt Herr W. B. aus Neuhausen. Die Flüssigkeit gibt es in Apotheken.

Reizdarm

Nach der Entfernung der Gebärmutter wegen eines Karzinoms und nachfolgender Bestrahlungstherapie leidet Frau I. D. aus Schaffhausen unter einem Reizdarm. Homöopathische und ayurvedische Heilmittel sowie Blütenessenzen blieben ohne Erfolg; ein synthetisches Mittel gegen Durchfall hilft nicht zuverlässig.

Leserforum-Galerie «Natur in Bewegung»: Claudia Biastoch fotografierte die sanften Meereswellen in der Dämmerung.

Frau M. S. aus Kriens war in der gleichen Situation wie Frau D.
«Etwa ein Jahr nach einer Chemo und darauffolgender Bestrahlung litt ich auch unter Reizdarm. Magen- und Darmspiegelung waren ebenfalls ohne Befund, und ich war nervlich am Ende, da auch die Natur mir nicht half.
So erhielt ich letztendlich von meinem Hausarzt das Medikament ‹Becozym forte› einen Vitamin-B-Komplex (Bayer). Zwei Wochen lang wurde er hoch dosiert (3 x 1 Dragée), dann niedriger.
Nach drei Wochen ging es mir wesentlich besser und heute bin ich ohne das Medikament völlig beschwerdefrei. Die Dragées sind beim Arzt (von der Krankenkasse bezahlt) oder in der Apotheke erhältlich. Ich wünsche Frau I. D. von Herzen gute Besserung.»

«Auch ich litt jahrelang unter einem Reizdarm», berichtet Frau G. L. aus Bachenbülach.
«Nach verschiedenen vergeblichen Versuchen empfahl mir jemand die Einnahme von Heidelbeer-Tee, was mir endlich Linderung verschaffte: Aus einer Mischung aus einem Drittel getrockneten Heidelbeeren und zwei Dritteln getrockneten Heidelbeer-Blättern mit kochendem Wasser einen Tee aufsetzen, etwa 15 Minuten ziehen lassen und den Tee noch warm oder nach dem Erkalten mehrmals am Tag schluckweise einnehmen. Ich habe jeweils am Morgen etwa 1,25 Liter für einen Tagesbedarf gebraut.»

Zur Drogerie Gurtner in Neuenegg erreicht uns folgender Hinweis von Frau I. C. aus Walenstadt: «Die ‹Darmschleimhaut-Tropfen› kann ich sehr empfehlen, sie haben mir wirklich geholfen!» Die Hausspezialität mit Kümmel, Pfefferminze, Schafgarbe, Melisse und Kamille hat sich bei Reizdarm bewährt.

Neue Anfragen

Drehschwindel

«Ich leide seit zwei Jahren an Drehschwindel, einer äusserst unangenehmen, wenn auch schmerzlosen Krankheit», berichtet Herr O. H. aus Reinach.
«Seit meiner Kindheit bin ich schwerhörig und trage Hörgeräte. Der Schwindel plagt mich sehr; ich bin auch schon zweimal deswegen gestürzt. Kann mir jemand aus der Leserschaft Hinweise auf nützliche Adressen oder Tipps für natürliche Heilmittel geben? Ich wäre sehr dankbar dafür.»

Tränende Augen

«Hat jemand von den Lesern Erfahrung mit lichtempfindlichen Augen?» fragt Herr S. T. aus Ascona.
«Mich stört das sehr, da ich bei hellem Licht nicht gut sehe und die Augen extrem tränen. Über einen guten Tipp würde ich mich freuen.»

Juckende Kopfhaut

Nach einem schmerzhaften Unfall stellte sich bei Frau E. B. aus Dillingen/Donau eine Medikamentenallergie ein.
«Diese äusserte sich in zahlreichen roten Bläschen am Hals, an den Oberarmen, am ganzen Rücken und auf der gesamten Kopfhaut. Vor allem nachts juckte dies so sehr, dass an Schlaf nicht zu denken war.
Inzwischen sind die Bläschen am Körper abgeheilt, doch die auf der Kopfhaut jucken weiterhin. Eine kortisonhaltige Tinktur aus der Apotheke lässt sie auch nicht abheilen. Wer kann mir einen hilfreichen Rat geben?»

Sonnenallergie

«Ich freue mich wirklich auf den Sommer – wenn da nicht diese Sonnenallergie wäre», klagt Frau I. A. aus Lausanne. «Ich sehe dann aus wie ein Streuselkuchen. Kann mir jemand einen Tipp geben, damit auch ich den Sommer wieder geniessen kann?»

Erfahrungsberichte

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