Leserforum

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **74 (2017)**

Heft 11: **Mit COPD leben : Hilfe zum Durchatmen**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Leserforum

Akne inversa
Unter Akne inversa (nichtansteckende, chronisch entzündliche Hautkrankheit) leidet Frau D. M. aus Bern. Eine Operation half nicht, die Krankheit breitete sich weiter aus. Etwas Linderung verschafften u.a. Schüssler Salze. Frau M. hofft auf Ratschläge von gleichfalls Betroffenen.

Leider gingen zu dieser Anfrage keine Lesertipps ein. Hinweis der Redaktion: Da die Ursachen der Krankheit noch weitgehend unklar sind, wird intensiv Forschung betrieben, auch zu Heilmethoden und -mitteln. Neu zugelassen ist die gerätebasierte «IAight®-Therapie». Die NICE-Studie der Hautklinik der Universitätsmedizin Mainz (D) untersuchte den Effekt der speziell entwickelten Kombinationstherapie bei Acne inversa und konnte eine Wirksamkeit nachweisen.

Tipp des Gesundheitsforums: Hilfreich wirkt bei Hauterkrankungen gemäss A.Vogel das Betupfen der betroffenen Hautstellen mit unverdünntem, vergorenem Molkenkonzentrat sowie dessen innerliche Anwendung. Wichtig bei sämtlichen Hautkrankheiten ist die Darmpflege und -sanierung sowie der Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts.

Beinschmerzen/Restless Legs
Ziehende Schmerzen von der Hüfte bis in den Oberschenkel plagen Herrn L.S. aus Rastatt (D), zudem bei Anspannung auch Krämpfe. Die Symptome treten überwiegend in der Ruhephase auf. Herr S. sucht nach Hilfe, möglichst ohne Medikamente mit Nebenwirkungen.

Aus Sicht von Leser M.W. sind die beschriebenen Symptome «typische Anzeichen eines ISG-Iliosacralgelenk- und L-5-Problems, sowie eines unauffällig blockierten Fussgelenks. Die Muskulatur und die betreffenden Wirbelsegmente sowie Verklebungen am Oberschenkel und an der Ferse müssen gelöst werden.» Manchmal seien kleine Knötchen oder ganze

In der Rubrik «Leserforum» veröffentlichen wir persönliche, ungeprüfte Erfahrungsberichte. Beanspruchen Sie daher vor der Anwendung stets fachlichen Rat.

Gesundheitstelefon

Tel: 071 335 66 00 (Schweiz)
Tel: +41 71 335 66 00 (Deutschland/Österreich)
Mail: info@avogel.ch

Unser Gesundheitstelefon ist wie folgt besetzt: Mo/Di/Do, jeweils 8–12 Uhr und 13.30–16 Uhr

Drogistin HF
Marlis Cremer

Heilpraktikerin
Gabriela Hug

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

Hautpartien verklebt, oft verbunden mit Muskelverspannungen an der Halswirbelsäule. Herr W. rät, einen Therapeuten oder Masseur mit Kenntnissen der Meridiane und NPSO-Ausbildung aufzusuchen.

Frau I. R. aus Kalchreuth (D) empfiehlt, Herr S. möge die Venen von einem Phlebologen untersuchen lassen.

«Der Brief von Herrn L. S. erinnert mich an meine eigenen Erfahrungen, für die ich lange ausgelacht wurde. Ich behaupte nämlich: Immer wenn ich eine bestimmte Marke Mineralwasser trinke, bekomme ich nachts an allen möglichen und unmöglichen Stellen der Füsse und Beine Krämpfe, die weder durch warme Bäder noch Einreibungen zu beeinflussen sind. Dabei habe ich das Gefühl, dass die Sehnen zu kurz geworden sind, daher auch die ziehenden Schmerzen. Diese Symptome treten mehrmals nachts bis in den Morgen hinein auf» schildert Frau R. R. aus Plüderhausen (D). Das besagte Mineralwasser, das als «Calcium-Magnesium-Power-Quelle» beworben werde («wohl zu viel des Guten»), biete ihr der Nachbar regelmässig an. «Mit anderen Wässern habe ich noch nie solche Erfahrungen gemacht, deshalb wünsche ich Herrn L. S. Erfolg mit der Umstellung seiner Getränkeauswahl.»

Das Gesundheitsforum empfiehlt: Kalte und warme Güsse, die Beine mit Franzbranntwein einreiben, ein Spaziergang und danach leichte Dehnübungen am Abend, Genussgifte meiden sowie eisen-, folsäure- und Vitamin-B12-haltige Ernährung. Schlafen sollte man in Seitenlage mit einem kleinen Kissen zwischen den Knien.
Alfred Vogel riet zu warmen Fussbädern vorm Schlafengehen und heissen Fuss-Salzwickeln (am besten mit Meersalz) unmittelbar nach dem Bad.

Leseforum-Galerie «Zauberhafte Bergwelt»: Mystische Stimmung hielt Silvia Ott fest: «Das Bild ist von der Alp Bräch-Oberstafel (Braunwald, GL) Richtung Kärpf bei aufziehenden Regenwolken aufgenommen.»

Seborrhoische Dermatitis

Sporadisch vor allem im Gesicht und manchmal an der Kopfhaut tritt bei Frau C. A. aus Luzern seborrhoische Dermatitis auf. Auf die bisher benutzte Creme mit Lithiumsuccinat und Zinksulfat würde sie gerne verzichten.

Jahrelang habe sie unter Hautproblemen gelitten – bis sie von Schwarzkümmelöl erfuhr und dieses anwendet, so Frau B. Z. aus Suhr. «Nach einigen Wochen waren meine Ausschläge weg, die Haut verbesserte sich sehr schnell. Gerne empfehle ich es weiter.»

Das Gesundheitsforum rät, die Ursachen abzuklären. A.Vogel empfahl, die Darm- und Nierentätigkeit anzuregen und gezielt einer Übersäuerung des Körpers entgegenzuwirken.

Innerlich kann Sulfur in homöopathischer Zubereitung (D4) gegeben werden.

Was tun gegen Tremor?

«Ich habe einen Tremor (Zittern in den Beinen). Der Neurologe hat mir ‹Gabapentin› verschrieben», so Herr H. B. aus Immenstadt (D). Er nehme dieses Mittel seit über einem Jahr, doch bislang sei keine Besserung eingetreten. Er bittet um alternative Tipps.

Homöopathisch werde Cicuta virosa und Argentum nitricum empfohlen, weiss Frau L. S. aus Bern.

Das Gesundheitsforum merkt an: Pflanzen wie blühender Hafer, Baldrian, Mistel, Passionsblume und Melisse wirken unterstützend auf das Nervensystem und können das Zittern günstig beeinflussen.

Leseforum-Galerie «Zauberhafte Bergwelt»: Dieses Farbspektakel fing Margreth Brühl im Engadin ein. Die leuchtend gelborangen Lärchen bilden einen hübschen Kontrast zu den schneebedeckten Bergen.

Neue Anfragen

Kalte Hände trotz viel Bewegung
Sobald es kälter wird, leidet Frau Z. K. aus Ballwil unter kalten Händen, sowohl zu Hause als auch im Freien. «Eine Drogistin empfahl mir PADMA 28, leider ohne Erfolg. Vielleicht kann mir jemand vom Leserforum helfen», schreibt die überaus aktive 71-Jährige, die sich mit Volkstanz, Klavierspielen, Wandern, Trampolin und Gartenarbeit fit hält.

Starker Durchfall (Diarrhoe)
«Ich leide an einem sehr starken Durchfall. Magen- und Darmspiegelung waren ohne Befund. Antibiotika und Kortison haben nicht geholfen. Die Behandlung durch eine Heilpraktikerin mit Mitteln zum Aufbau der Darmflora zwecks Beendigung des Durchfalls ist bis jetzt ebenfalls ohne Erfolg geblieben», schildert Herr A. B. aus Dormagen (D) seinen Fall. «Wer kann mir einen guten Rat geben?»

Weisse Haut im Auge
«In meinem rechten Auge wächst weisse Haut. Wie wird man das wieder los?», fragt Frau S. M. aus Bern. «Hat jemand Erfahrung ohne Operation?»

Massive Bewegungseinschränkungen
Zwei Rückenoperationen infolge Bandscheibenvorfall hat Frau R. B. aus Selzach hinter sich, zudem Infiltrationen. «Meine massiven Beschwerden im unteren Rücken bis hin zu den Hüften sind geblieben, leider.» Gemäss ihrem Neurologen seien die Faszien verklebt; ein Therapeut übe nun entsprechend mit ihr. Die massiven Bewegungseinschränkungen seien jedoch weiterhin vorhanden. Frau B. erhofft sich «einen Vorschlag betreffend meinem Leiden».

Können Sie helfen?
Wissen Sie einen guten Rat?
Gesundheits-Nachrichten | Leserforum
Postfach 63, CH-9053 Teufen
E-Mail: info@avogel.ch

Anzeige

Biotta
Der Schweizer Bio-Pionier

Gesunde Holunderkraft

Als nachhaltige Manufaktur steht Biotta seit 1957 für Qualität. **Kathrin Weishaupt**, dipl. Naturheilpraktikerin und Biotta-Mitarbeiterin, hat einen Leser-Tipp zum Thema gesunde Beeren.

Hippokrates wie auch Hildegard von Bingen empfahlen die Blüten und Beeren des Holunders. Auch heute ist der Holunder ein wichtiges einheimisches «Superfood». Holunderbeeren und dessen Blüten werden traditionell bei Erkältungskrankheiten und Husten verwendet, wo ihnen ein guter Effekt zugesprochen wird. Es gibt verschiedene pharmakologische Untersuchungen zur antientzündlichen Wirkung der Blüten und zur antiviralen, bakteriostatischen und antioxidativen Wirkung der Beeren. Der Biotta Holundersaft enthält sowohl die Beeren als auch einen Aufguss aus den Blüten des Holunders. So ist der Saft ein wirksamer Genuss während der kalten Jahreszeit und kann mit heissem Wasser verdünnt oder leicht erwärmt getrunken werden.

An dieser Stelle kommt insgesamt fünf Mal in 2017 unser redaktioneller Kooperationspartner Biotta zu Wort.