Leserforum

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **76 (2019)**

Heft 4

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

Probleme mit dem Bein
Frau U. M. macht ihr linkes Bein zu schaffen. Sie hat das Gefühl, als werde es tagsüber «länger», zudem beklagt sie einen geröteten Unterschenkel und abends eine Knöchelschwellung.

Frau M. möge es mit Schüsslersalz Nr. 10 versuchen, so Herr U. W. aus Bern. Ergänzend könnte man auch noch Nr. 8 und Nr. 13 einsetzen.

Ihr habe bei ähnlichen Beschwerden eine Lymphbürstung geholfen, so Frau A. T. aus Biel. Es empfehle sich eine nicht zu harte Bürste aus Naturborsten mit Stiel. Stets vom Fuss Richtung Bauch bürsten, nur mit leichtem Druck vorgehen.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Es wäre hilfreich, abzuklären, ob den Beschwerden eine Lymphstörung zugrunde liegt (z.B. ein Ödem). Gut ist in jedem Fall, den Verzehr von Zucker und Süssigkeiten, Eiern und Milch einzuschränken, ebenso von Schweinefleisch und fetten Esswaren. Von Ernährungsseite förderlich sind Fette mit entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren, z.B. Hanföl und Leinöl.

Auge ungewöhnlich feucht
Unter einem feuchten Auge leidet Frau B. S. aus Tegna. Die vom Augenarzt verschriebenen Tropfen wirkten ebenso wenig wie das Auswaschen des Auges mit einer Salzlösung.

«Bei mir half der Tipp eines tibetischen Arztes», so Frau E. M. aus Riehen. Er riet ihr, einen Waschlappen respektive ein kleines Froteetuch in kaltes Wasser zu tauchen, gut auszuwringen und jeweils 10 Minuten über die Augen zu legen, idealerweise ein- bis zweimal am Tag. «Ich habe diesen Ratschlag auch schon Freundinnen gegeben, und bei ihnen hat es wie bei mir auch funktioniert.»

Die Einnahme von Biocarrottin habe ihr bei Augenproblemen geholfen, so Frau K. U. aus Freiburg.

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

Heilpraktikerin Gabriela Hug

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

Leserforum-Galerie: «Mein Lieblingsplatz in der Natur».

«Nach einem langen Winter erfüllt einen dieser Ort im Frühling sofort wieder mit Glück und Energie», schreibt David Hagmann über Kaltenbrunntal.

Zarte Obstbaumblüten, ein Wasserfall vom Berg herab: So liebt Marina Tschopp das Frühlingserwachen in Lauterbrunnen.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Lassen die Straffheit des Bindegewebes und der Muskulatur ums Auge nach, kann der Tränenabfluss nicht mehr ausreichend reguliert werden. Die Folge sind tränende Augen. Wichtig ist, häufig zu blinzeln und viel frische Luft zu tanken. Umweltreize durch verrauchte Räume, trockene Zugluft oder Schadstoffe sollten unbedingt vermieden werden. Wer sich schminkt, möge auf eine gründliche Reinigung des Augen-Make-ups achten. Kontaktlinsenträgerinnen legen am besten regelmässige Tragepausen ein und sollten auf eine penible Reinigung der Linsen bedacht sein.

Schliessmuskel lässt nach

Ein funktionseingeschränkter Schliessmuskel bereitet der 77-jährigen Leserin H. B. Probleme. Sie hat bereits erfolglos mit Hämorrhoiden- und Kamillensalbe experimentiert.

«Schwierigkeiten mit Stuhlinkontinenz sind immer ein Problem mit dem Beckenboden», schreibt Frau C. B. aus Deutschland. Sei der Beckenboden intakt, der Stuhlgang jedoch Durchfall, so liege das Problem in der Ernährung. Es dürfe dann nur gekochte Nahrung verzehrt werden. «Es kann einige Wochen dauern, bis sich das Problem von selbst behebt.» Das Prinzip der gekochten Nahrung müsse sehr konsequent eingehalten werden, betont Frau C. B. und verweist auf entsprechende positive Erfahrungen aus ihrer Shiatsu-Praxis.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Der Schliessmuskel lässt sich trainieren. Die Übung: Anspannen und halten (so, als ob Urin oder dringender Durchfall angehalten werden müssten). Entspannen. Wieder von vorn. Die Übung mehrmals täglich wiederholen. Auch gezieltes Beckenbodentraining ist ratsam, denn ein starker Beckenboden kann einer Schliessmuskelschwäche vorbeugen. Eine weitere Möglichkeit wäre, den Schliessmuskel mittels einer elektrischen Stimulation zu trainieren. Dabei wird eine Sonde in den After eingeführt, die Stromreize sendet.

Schnell beantwortet am Lesertelefon

«Meine Hände und Finger sind geschwollen. Ich brauche sie aber, weil ich Musikerin bin. Was kann ich tun?» so Frau M. O. aus Bern.

Gut ist es, ein Ernährungsprotokoll zu führen und damit abzuklären, worauf der Körper reagiert, welche Speisen und Getränke besonders mit den Schwellungen einhergehen. Ein Gel aus Arnika kann lindern. Gut sind auch Massagen der Finger.

«Was kann ich gegen meine Nasenpolypen unternehmen?», fragt Herr N. A. aus Winterthur.

Nicht selten ist bei Nasenpolypen eine Operation nötig. Ehe man sich dazu entschliesst, kann man Dampfbäder mit Kamille sowie Nasenspülungen mit Zinnkraut probieren und Marum verum (Urtinktur). Empfohlen wird salzarme, reizlose, naturbelassene Kost.

«Seit ich in den Wechseljahren bin, habe ich extremes Herzrasen. Es wurde intensiv medizinisch abgeklärt. Alles funktioniert ohne Probleme, sagten die Ärzte», so Frau M. S. aus Muolen.

A. Vogel empfahl Lycopus virginicus (Wolfsfuss) in kleinen Dosen (Urtinktur) als Herztonikum sowie zum Ausgleich der Schilddrüse und des vegetativen Nervensystems.

Ihr Erfahrungsschatz!

«In meinem Vorratsschrank habe ich immer ein saures Molkenkonzentrat», so Frau H. H. aus Deutschland. «Mit Wasser verdünnt, ist es ein erfrischendes Getränk.» Ausserdem habe sie eine Glasflasche mit Zerstäuber stets mit dem Molkenprodukt gefüllt im Kühlschrank stehen, um ihren Salat damit zu besprühen. «Brauche ich etwas Gesichtswasser, sprühe ich das Konzentrat auf einen Wattepad. Nun dachte ich, was für die guten Bakterien im Körper gut ist, ist auch für meine Fugen in der Dusche gut.» Sie tränkte eine alte Zahnbürste mit dem Molkenprodukt und bearbeitete damit die Fugen: «Ich habe nun helle, gepflegte Fugen und das Beste ist, es wirkt nach, man muss es nicht oft wiederholen.»

Sie haben auch gute Tipps? Schreiben Sie uns (Adresse im Kästchen unten rechts auf dieser Seite) oder rufen Sie an: +41 71 335 66 91.

Juckende Mundbläschen

Von juckenden Wasserbläschen in den Mundwinkeln betroffen ist Frau A. aus dem Kanton Genf.

Frau A. könnte mal abklären lassen, ob nicht eine Hautpilzinfektion dahinterstecke, so Herr P. B. aus Lörrach. Auch körperlicher und seelischer Stress seien bisweilen mögliche Auslöser für solche Bläschen.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Auch ein Zuviel an Hautpflege kann zu solchen Wasserbläschen führen. Also sollte man eine Zeitlang nach Möglichkeit auf sämtliche Pflegeprodukte fürs Gesicht verzichten. Die tägliche Reinigung sollte nur noch mit klarem Wasser erfolgen. Zusätzlich kann man aufgekochten schwarzen oder grünen Tee verwenden. Bei Hautausschlägen gut wirken sollen Korianderblätter: Vereinzelte Blättchen auf die befallene Partie legen und mit einem Tuch fixieren. Einige Zeit einwirken lassen.

Neue Anfragen

Ärger mit Gallensteinen

«Ich habe ein ziemliches Problem mit meinen Gallenblasensteinen», berichtet Frau P. M. aus Graz. Sie plage sich ständig mit Koliken, möchte die Gallenblase aber nicht entfernen lassen. «Welche Lebensmittel darf ich noch essen?» Interessieren würde sie auch, welche alternativen Verfahren es zum Lösen der Gallensteine gebe und/oder ob eine Colon-Hydro-Behandlung in diesem Zusammenhang sinnvoll sei.

Schmerzen in der Hüfte

Vor allem nachts im Bett verspürt Frau A. E. aus Celle Schmerzen in der Hüfte, wechselnd von rechts nach links. Arthrose sei es nicht, das habe der Arzt bestätigt. «Könnte es eine Schleimbeutelentzündung der Hüfte sein?»

Juckreiz an den Beinen

Ein Juckreiz an den Beinen plagt Frau H. M. aus Chur. Ausschlag habe sie keinen. Die Leserin hofft auf einen Tipp, woher das Phänomen kommt und was sie dagegen tun kann.

Lustlos in den Wechseljahren

Seit sie in die Wechseljahre gekommen ist, stellt Frau K. S. aus Basel eine grosse Lustlosigkeit bei sich fest, sei es nun sexuell oder auch sonst im Alltag. Sie bittet um Tipps, wie sie ihre Stimmung heben kann.

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