Leserforum

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **77 (2020)**

Heft 11

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

Schmerzhafte Hammerzehen
Mit Hammerzehen, die Druck und Nervenschmerzen verursachen, plagt sich Frau T. H. aus Thun.

Wichtig sei, die Muskelkraft und Beweglichkeit der Füsse zu trainieren, so Frau H. K. aus Bern. Sie hat zudem gute Erfahrungen mit Kinesiotapes gemacht. Mittels verschiedener Klebetechniken lassen sich die Streifen so anbringen, dass die Sehnen an den Zehen entlastet sind und der Entstehung von Druckstellen vorgebeugt werden kann.

Mit Spiraldynamik erzielte Herr D. P. aus Arlesheim gute Erfolge. Er empfiehlt das Buch «Gut zu Fuss ein Leben lang» von Dr. med. Christian Larsen.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Essenziell bei der Therapie von Hammerzehen ist das Vermeiden auslösender Umstände wie das Tragen von zu engem Schuhwerk oder hohen Absätzen.

Panikattacken
Unter Angstzuständen, steigendem Blutdruck, Zittern am ganzen Körper, trockenem Mund, Rauschen im Kopf, Sehstörungen und heissem Rücken leidet Frau A. S. aus Zürich.

«In diesem Fall wäre eine gute Homöopathin angebracht», schreibt Frau A. G. Sie selbst hatte immer mal wieder Angstzustände und machte sehr gute Erfahrung mit einer homöopathischen Behandlung.

«Auch die Kinesiologie hilft bei solchen Problemen.» Wichtig sei, die Ursachen zu erkennen und anzugehen, so die Meinung von Frau G.

Auf Johanniskraut schwört Herr U. P. aus Allschwil; Präparate aus der Heilpflanze helfen ihm seit Langem, berichtet er.

Frau E. K. aus Rheinfelden hat ihre Panikattacken mit Progressiver Muskelrelaxation in den Griff bekommen. Es habe allerdings eine Weile gedauert, ehe die Entspannungstechnik Wirkung zeigte.

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: beratung@gesundheitszentrum-avogel.ch

Unser Gesundheitstelefon ist besetzt:
Di/Do, jeweils 8–12 Uhr und 13.30–16 Uhr,
kurzfristige Änderungen vorbehalten

Drogistin HF
Christina Schmidhauser

Heilpraktikerin
Gabriela Hug

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

Leserforum-Galerie 2020: «Wald, Feld und Wiesen»

Den ersten Schnee auf dem Gempen am nördlichsten Zipfels des Kantons Solothurn lichtete Margreth Brühl ab.

Diesen eigenartigen «Distelwald» entdeckte Jörg Werndli im Wald bei Fuldera im Val Müstair.

Es gebe gute homöopathische Mittel, um Angstzustände anzugehen, so Frau B. P. aus Freiburg, z.B. Aconitum, Argentum nitricum oder Coffea. Natürlich solle man sich von einem erfahrenen Therapeuten beraten und die individuell richtige Potenz empfehlen lassen.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Panikattacken können auch Ursachen körperlicher Erkrankungen sein, die einen Einfluss auf Stoffwechsel und Hormonhaushalt haben. Darum sollten z.B. Schilddrüsenfehlfunktionen oder Störungen des Hormonhaushaltes ausgeschlossen werden.

Schwindel-Probleme

Frau M. F. aus Eggersriet sucht Rat zur Diagnose «sekundär somatoformer Schwindel».

Frau U. H. aus Grenchen rät zur Stärkung des Nervensystems durch Kaltwasserabreibungen mit Salbei, Rosmarin und Thymian.

Extrakte aus Passionsblume, Rosenwurz, Avena sativa oder Sibirischem Ginseng könnten helfen, so Frau S. P. aus Biel. Zudem empfiehlt sie die Schüsslersalze Nr. 5 (Kalium phosphoricum) und Nr. 7 (Magnesium phosphoricum).

Das Gesundheitsforum ergänzt: Beim somatoformen Schwindel lassen sich prinzipiell zwei Arten unterscheiden. Der primäre somatoforme Schwindel kommt bei etwa 30 Prozent der Betroffenen vor. Er ist ausschliesslich psychisch bedingt. Der Grossteil der Patienten, etwa 70 Prozent, leidet aber unter einem sekundären somatoformen Schwindel. Bei ihnen sind die psychischen Schwindelattacken Folge eines organischen Schwindels.

Heikle Wunde

Eine offene Wunde am Bein, die nicht heilt, beunruhigt Frau F. H. aus Radolfzell.

Herr H. V. aus Westerrönfeld hat bei offenen Wunden gute Erfahrungen mit einem milden Desinfektions-

Schnell beantwortet am Lesertelefon

«Aufgrund einer entzündlichen Hauterkrankung muss ich viele Antibiotika nehmen. Dadurch habe ich vermehrt Probleme mit dem Darm bekommen. Was kann ich dagegen tun?» fragt Frau M. F. aus Zürich.

Neben einem gezielten Aufbau der Darmflora mit Darmbakterien (mindestens 14 Stämme) empfiehlt sich die regelmässige Einnahme eines Sauermolkenkonzentrats und zusätzlicher Ballaststoffe wie z.B. Flohsamenschalen.

«Seit Kindheit plagen mich kalte Hände und Füsse. Was kann ich tun, damit es im Winter nicht noch schlimmer wird?», möchte Frau K. H. aus Chur wissen.

Am besten eignen sich Kneippsche Wechselbäder an Händen und Füssen – jedoch an zwei unterschiedlichen Tagen durchgeführt. Denn der Körper kann nicht oben und unten zugleich regulieren. Bei kalten Extremitäten beginnt man mit einem Warmbad, anschliessend taucht man die Hände bzw. die Füsse ins kalte Wasser und wiederholt dies ca. drei Mal. Die Anwendung sollte stets mit kaltem Wasser enden.

Für die bessere Durchblutung wäre die Einnahme eines Ginkgo-Präparates geeignet.

mittel gemacht, das auch für Wunddesinfektion zugelassen ist. Die entsprechenden Produkte sind biologische Erzeugnisse auf Basis von Wasser und Salz. Die Sprühlösungen kommen ohne Alkohol, ohne Farb- und Duftstoffe, ohne Konservierungsstoffe sowie ohne Lösungsmittel aus, so der Hersteller.

Monatelang hatte Frau M. A. aus Ascona ein offenes Bein, auch die Behandlung durch einen Wundspezialisten brachte nichts. Dann entdeckte sie ein pflanzliches Wundspray, bestehend aus einer Kombination von Neemöl, Johanniskrautöl und Olivenöl; die im Ölfilm enthaltenen Fettsäuren wirken dem Hersteller zufolge antimikrobiell. Damit habe sich die Wunde geschlossen, zeigt sich Frau A. begeistert.

Frau G.H. aus Appenzell weist auf ein altes Heilmittel hin: Ihr haben Eichenrindenumschläge gut geholfen.

Frau A. T. aus Gossau berichtet, dass sie sehr gute Erfahrungen mit Auflagen bzw. Umschlägen mit Spitzwegerichblättern gemacht hat. «Die hatten einen sehr guten Einfluss auf die Wundheilung.»

Ihr Erfahrungsschatz!

«Ich habe immer versucht, mein nagendes **Hungergefühl** mit Essen zu stillen, selbst wenn ich doch eigentlich hätte satt sein sollen. Letztlich war es aber **Durst**. Seitdem ich zwei Liter Wasser am Tag trinke, geht es mir viel besser», berichtet Herr L. F. aus Davos.

«Was mir bei meiner **starken Migräne mit Übelkeit** geholfen hat, war ein Glas Wasser mit bitteren Tropfen, langsam schluckweise getrunken», so Frau E. S. aus Genf. Nach ein bis zwei Stunden habe sie jeweils eine merkliche Besserung verspürt.

Neue Anfragen

Geschwollener Knöchel

Seit fast 50 Jahren leidet Frau A. G. an einem geschwollenen linken Knöchel, der sich über Nacht jeweils zurückbilde. Von Stützkniesocken über Schüsslersalz Nr. 8 bis zu Lymphdrainagen habe sie bereits alles ausprobiert. Der Arzt konnte keinerlei venöse Probleme feststellen. «Ich habe auch keine Schmerzen», beschreibt sie, sucht aber gleichwohl Hilfe gegen dieses Phänomen.

Immer wieder Krämpfe

Herr F. U. aus Sargans klagt über vermehrte Krämpfe in Armen und Beinen. Die Einnahme von Magnesium auf Anraten des Arztes half nicht ausreichend. «Ich suche eine Alternative.»

Glaukom und geschädigte Sehnerven

«Was kann bei einem Normaldruckglaukom mit leichter Schädigung des Sehnervs hilfreich sein?», fragt Frau S. M. Die Blutwerte für die Blutfliesseigenschaften seien am oberen Grenzwert.

Gestörter Zahnschmelz beim Kind

Das achtjährige Grosskind leide an der schwächsten Stufe der Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation (MIH, eine Schmelzbildungsstörung), schreibt Familie J. E. Der Zahnarzt habe bislang nur eine Verfärbung diagnostiziert und auf gute Mundhygiene hingewiesen. Falls es schlimmer werde, riet er zu Fluoridgel. «Gibt es im Bereich Naturheilkunde etwas, das unterstützend oder gar aufbauend für einen starken Zahnschmelz wirken könnte?», fragen die besorgten Grosseltern.

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