Leserforum

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **78 (2021)**

Heft 6

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

Fragen und Ratschläge

Leser fragen

Brennende Fusssohlen
Frau E. K. aus Heiden
Besonders nachts leidet die Leserin unter brennnenden Fusssohlen. Sie wundert sich darüber, besonders, da sie keinerlei Medikamente nimmt.

Vergrösserte Mandeln
Herr D. F. aus Zürich
«Ich leide seit Jahren unter vergrösserten Mandeln, die jedoch nicht schmerzen. Manchmal habe ich einen entzündeten Hals.» Sein HNO-Arzt sieht für eine OP allerdings keinen Anlass.

Magenprobleme
Frau M. N. aus Chur
«Das Essen liegt mir schwer auf. Manchmal habe ich das Gefühl, als hätte ich einen Stein im Magen. Was kann ich nehmen, das mir Erleichterung bringt?»

Kindliches Immunsystem
Frau V. A. aus Weggis
Sie möchte wissen, wie man das kindliche Immunsystem am besten stärkt.

Ihr Erfahrungsschatz!

Tipps und Tricks aus Ihrem persönlichen Gesundheitsalltag:

«Als langjährige **Reizdarmgeplagte** habe ich festgestellt, dass ich mit der täglichen Einnahme von 1 Teelöffel Flohsamenschalen (natürlich genügend Flüssigkeit über den Tag verteilt dazu) die Fodmap-Lebensmittel sehr viel besser vertrage und sogar wieder unbeschwert geniessen kann», berichtet Frau M. M.

Ausschlag an den Händen
Herr A. F. aus Friedrichshafen
«Seit ein paar Wochen habe ich einen Ausschlag an den Händen, der sehr juckt. Zum Teil reisst die Haut auch auf. Hat jemand einen Tipp für mich?»

Stellen Sie Ihre Frage direkt in unserer **Chatbox** auf der Seite www.avogel.ch/chat

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

Diese prachtvolle Raupe vor dem Verpuppen entdeckte Therese Rossel.

Leserforum-Galerie 2021: «Tiere in der Natur»

Der zarte Weissling auf blühendem Wildem Majoran hielt vor Brigitte Burkhalters Kameralinse einem Moment lang still.

Leser antworten

Erhöhter Augendruck
Frau M. S. aus Wettingen, GN 4 / 2021
Die Leserin klagt über erhöhten Augendruck.

Frau H.-R. D. betont, wie wichtig eine regelmässige Anwendung von Tropfen bei erhöhtem Augendruck ist. Sie selbst verwendet mehrere davon, die ihr verschrieben wurden. Sie empfiehlt zudem Akupunktur gemäss Traditioneller Chinesischer Medizin.

Haarausfall in der Menopause
Frau E. P.-C., GN 4 / 2021
Sie sucht nach natürlichen Mitteln, um Haarausfall in der Menopause aufzuhalten.

Viel Hirse essen bzw. ein Hirsepräparat einnehmen sowie Zink und Kalzium substituieren, empfiehlt Frau L. H. aus Weinfelden. Äusserlich rät sie zu einem Phyto-Coffein-Shampoo und Einreibungen mit Arganöl.

Riss am Daumennagel
Frau R. S., GN 4 / 2021
Die Leserin plagt sich mit einem wiederkehrenden Riss am Daumen, direkt neben dem Nagel.

Frau A. T. rät zu einem rezeptpflichtigen Produkt mit den Wirkstoffen von Perubalsam, Levomenol und Salo. Hautriss mit dem Balsam füllen und über Nacht ein Pflaster draufkleben.

Frau R. M. aus Chur hat gute Erfahrungen mit Molke-Handbädern gemacht. Danach Hände einölen bzw. eine Creme mit Frischpflanzentinkturen von Johanniskraut, Ringelblume, Salbei, Sanikel, Arnika und Hamamelis auftragen, Handschuhe darüberziehen und über Nacht einwirken lassen.

Unsere Expertinnen raten

Mundgeschwüre
Herr E. W., GN 4/2021
Er sucht Hilfe gegen Mundgeschwüre.

Regelmässiges Spülen mit Kräutermundwasser ist zu empfehlen; hilfreich sind auch Tinkturen aus Myrrhe, Nelke oder Rhabarberwurzel zum Auftragen. Die Schüsslersalze Nr. 3, 4, 5 und 6 unterstützen die Heilung.

Couperose im Gesicht
Frau S. A. aus Grellingen, GN 4/2021
Sie möchte ihre Couperose im Gesicht in den Griff bekommen.

Aloe vera kann entzündungshemmend wirken. Gel auftragen und nach dem Trocknen mit lauwarmem Wasser abspülen. Behandlung zweimal täglich wiederholen. Zusätzlich zweimal täglich 1 EL Aloe-vera-Saft einnehmen.

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.