Leserforum

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **79 (2022)**

Heft 10

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

Fragen und Ratschläge

Leser fragen

Juckreiz an den Fussknöcheln
Frau H.B.
«Ich hätte gerne gewusst, warum mein Fussknöchel während der Winterzeit stark juckt. Wenn ich beginne zu reiben, verstärkt sich der Juckreiz.»

Nasennebenhöhlen-Entzündung
Frau M.W.
«Ich habe eine chronische Nebenhöhlen-Entzündung.» Die Leserin möchte wissen, welche Anwendung helfen könne.

Wassereinlagerungen
Frau V.R.
Die Leserin fragt nach einem Mittel gegen Wassereinlagerungen und nach etwas, das die Entschlackung unterstütze.

Bauchspeicheldrüse
Herr C.C.
Der Leser möchte wissen, wie er seine Bauchspeicheldrüse unterstützen bzw. wie er die Blutzuckerwerte senken kann. Die Blutzuckerwerte seien immer am oberen normalen Grenzwert. Er habe leichtes Übergewicht, nehme aber noch keine Medikamente.

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

Ihr Erfahrungsschatz!

«Ich habe immer wieder **Magenprobleme.** Seit ich Bitterstoffe mit Artischocke und Boldoblätter nehme, geht's meinem Magen sehr gut», berichtet Frau M.N. aus Luzern.

Ihre wiederkehrenden Probleme mit den **Bronchien** besserten sich mit der Einnahme von Echinacea, schreibt Frau A.B. aus Chur.

«Hätte nicht gedacht, dass die Sägepalme hilft», schreibt Herr B. H. aus Olten bezüglich seiner Probleme mit **nächtlichem Harndrang.** Sein Tipp für gleichfalls Betroffene: Zusätzlich kalte Getränke und Speisen vermeiden, sich warm halten und öfters ein Fussbad nehmen.

Leinsamen- und Bockshornkleeauflagen halfen Frau A.G. aus Olten gegen ihre **entzündeten Talgdrüsen:** «Seitdem ist es sehr viel besser.»

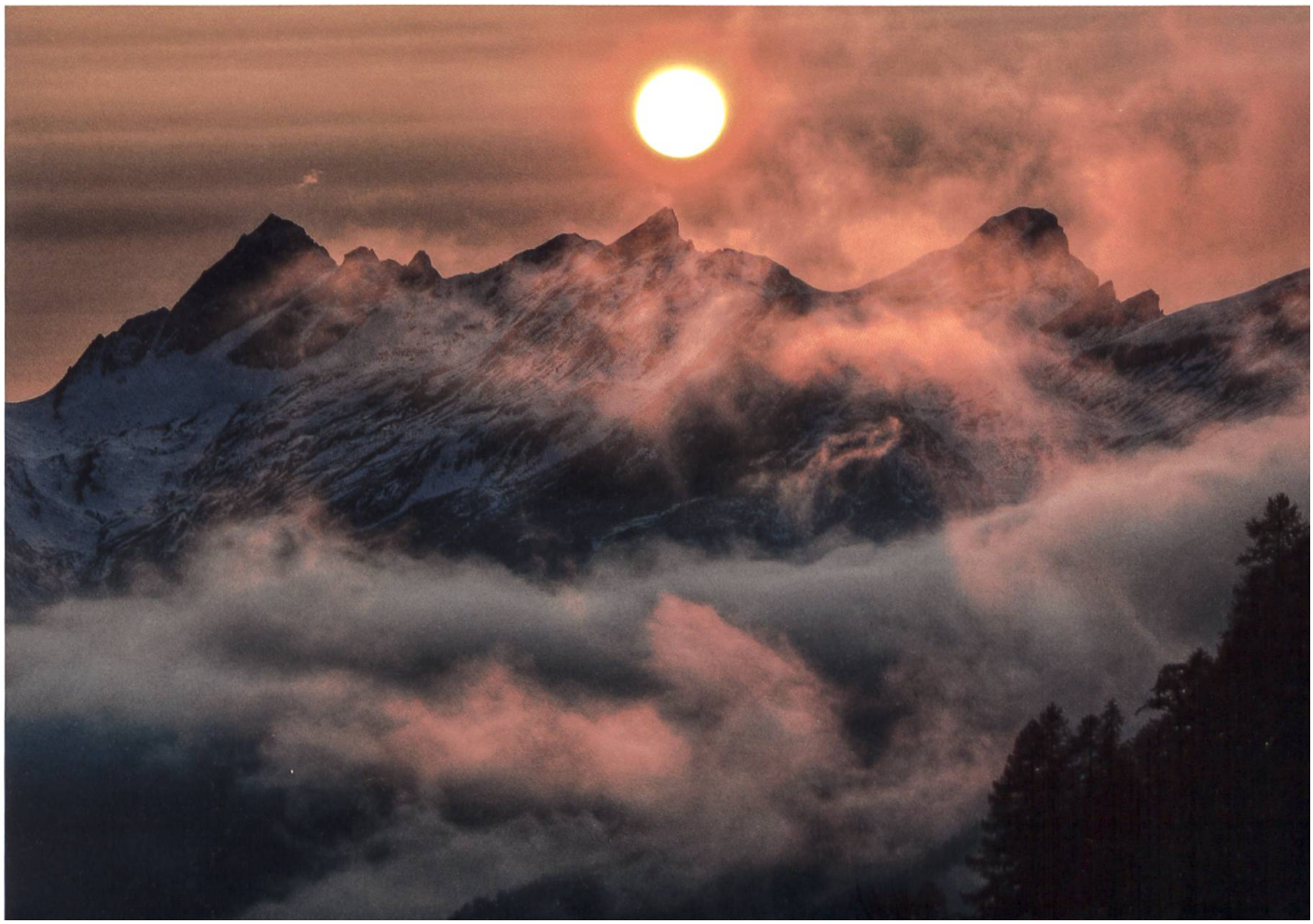
Herr W.S. hat eine **Kniearthrose.** «Seit ich mich täglich mit einem Gel aus frischen Arnikablüten einreibe, sind die Schmerzen verschwunden.»

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

Leserforum-Galerie 2022: «Wind und Wetter»

Diese «Nebelstimmung nach Sonnenuntergang» fing Matthias Burkhard am Rotsteinpass mit Blick Richtung Toggenburg ein.

«Mystisch scheint die Abendsonne durch den Nebel im Lötschental», schreibt Christian Tschopp zu seinem Bild.



Leser antworten

Eingeschlafene Finger bei Nacht
Frau H. S.
Der Leserin schlafen nachts die Finger ein, was sehr schmerzhaft sei.

«Mir hat die Einnahme von Vitamin B12 sowie das Tragen einer Handschiene in der Nacht geholfen», schreibt Frau B.T. Ausserdem seien Übungen für das Karpaltunnelsyndrom von Liebscher/Bracht sehr hilfreich gewesen.
Anmerkung des Gesundheitszentrums: Zusätzlich können Präparate mit Ginkgo für eine bessere Durchblutung sorgen.

Chronische Magenschleimhautentzündung
Frau M. B.
Die Leserin plagt sich mit chronischer Magenschleimhautentzündung.

Frau C.H. empfiehlt, über mehrere Wochen täglich Milchkefir zu trinken. Produkte sind im Fachhandel erhältlich.
Anmerkung des Gesundheitszentrums: Ratsam ist, mehrmals am Tag Haferschleim (mit Wasser gekocht) zu verzehren. Wichtig ist zudem ausgiebiges Kauen und die Vermeidung von Reizstoffen wie Kaffee, Alkohol oder Süssigkeiten. Ergänzend können Eibischtee, Schüsslersalze Nr. 8 und 9 sowie heisse Magenwickel und Johannisölmassagen hilfreich sein.

Unsere Expertinnen raten

Schwäche in den Beinen
Herr R. S.
Ihn stört eine Schwäche in den Beinen, besonders beim Wandern.

Wichtig ist, das Muskel- und Bindegewebe zu stärken. Dabei können gezielte Übungen, Krafttraining, regelmässige Spaziergänge an der frischen Luft sowie Schwimmen und Treppensteigen helfen.

Rückenschmerzen im Liegen
Frau U. S.
Die Leserin klagt über Rückenschmerzen im Liegen und fragt sich, ob ein Zusammenhang mit einer länger zurückliegenden Divertikulitis-OP bestehen könnte.

Abgeklärt werden sollte, ob Verwachsungen im Bauchraum und an den Nieren vorliegen. Könnte eventuell auch die Matratze oder eine bestimmte Liegeposition verantwortlich sein? Empfehlenswert sind Dehnungsübungen und Präparate mit Teufelskralle, Arnika sowie Auflagen mit Johanniskraut.

Gesundheitstelefon

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

Unser Gesundheitstelefon ist besetzt:
Mo–Fr, jeweils 8–11.30 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.