Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 3: Von Wasserzwergen und Meeresgiganten : die geballte Vitalkraft der Algen

Rubrik: Leserforum

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das Leserforum

ist eine Art Austauschbörse guter (oder auch schlechter) Erfahrungen. Es steht allen Lesern offen, die bei kleineren oder grösseren Gesundheitsproblemen auf den Rat anderer Leser zurückgreifen möchten. Wir müssen aber darauf hinweisen, dass die Erfahrungsberichte zwar in sehr vielen Fällen echte Hilfestellung bieten, aber ärztliche oder therapeutische Beratung nicht ersetzen.

Erfahrungsberichte

Bandscheibenvorfall

Frau A. F. aus Wiesenburg bat in den Januar-GN um Erfahrungsberichte über physiotherapeutische und operative Massnahmen bei Bandscheibenvorfall.

Frau P. O. aus Thunstetten schreibt dazu: «Auch ich leide seit zwei Jahren an einer Diskushernie. Mit Physiotherapie habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht. Die Behandlung bestand aus 10 mal Streckbett und 10 mal Ultraschall mit Massage. Unterstützt habe ich diese Therapie mit Turnübungen, die ich auch heute noch jeden Tag mache. Das ist sehr wichtig. Man kann so die tragende Muskulatur stärken. Vom Arzt bekam ich zur Unterstützung Bectozym-Dragees (Vitamin B 6). Bei mir war es so weit, dass ich die Zehen nur noch mit grosser Anstrengung heben konnte. Heute bin ich meist beschwerdefrei. In eine Operation werde ich nur bei Lähmungserscheinungen einwilligen, dann ist sie notwendig.»

Frau R. N. aus Stuttgart berichtet: «1991 wurde bei mir an zwei Stellen Bandscheibenvorfall festgestellt. Mein Arzt, Prof. Dr. Holz in Stuttgart, gab mir die Beschreibung von zehn Übungen*, die täglich gemacht werden müssen. Ich habe sie schon -zigmal weitergegeben – nur mit Erfolg. Ich bin 75, wandere, schwimme, mache grosse Radtouren.»

** Sind Sie an dem Merkblatt mit den Übungen interessiert, senden Sie uns Kuvert mit Ihrer Adresse und legen Briefmarken im Wert von sFr. 0,90 oder DM 1.- bei.*

Herr W. B. aus Augwil teilt mit: «Ich bin bald 74 Jahre alt und hatte 1995 einen Bandscheibenvorfall zwischen dem 4. und 5. Lendenwirbel. Ich litt grauenhafte Schmerzen, so dass ich hospitalisiert werden musste. Nach gründlicher Abklärung machte ich dort eine fünfwöchige Liegekur. Ich wollte nicht operiert werden, da mir das Risiko zu gross war. Mit einer Spritze direkt in die Bandscheibe wurde diese «ausgetrocknet», d.h. sie ist dann wahrscheinlich allmählich geschrumpft, und ich wurde mit der Zeit schmerzfrei. Unterstützt wurde die Heilung im Spital mit den üblichen Therapien wie Baden, Elektro, Infrarot usw. Nach Hause zurückgekehrt – immer noch sehr unsicher und geschwächt – schonte ich mich vorerst. Dann begann ich mit Krafttraining zur Stärkung der Muskulatur, insbesondere für den Rücken, aber auch für alle anderen Muskeln. Dieses Krafttraining absolvierte ich 2 bis 3mal pro Woche in einem Fitnesscenter (Kieser-Training). Ich fühlte mich besser und besser und fahre nun schon seit 18 Monaten damit fort. Ich habe überhaupt keine Beschwerden mehr und fühle mich super gut, als ob ich nie etwas im Rücken gehabt hätte. Ich bin ohne Operation hundertprozentig wiederhergestellt und treibe wieder Sport, besonders Joggen und Tennisspielen.»

Frau B. L. aus Chur teilt telephonisch mit, ihr und vielen ihrer Bekannten habe eine Therapie mit Namen Atlaslogie geholfen. Auskünfte über *Walter Landis, Rinderberg, CH 6168 Heiligkreuz, Tel. CH 041/484 31 55.*

Auch Frau M. J. aus Adligenswil hat gute Erfahrungen mit der Atlaslogie gemacht: «Als man bei mir einen Bandscheibenvorfall feststellte, schickte man mich ein Jahr lang zur Physiotherapie. Die Schmerzen wurden immer schlimmer, obwohl ich die Übungen zu Hause auch wirklich durchführte. Man sagte mir, wenn erst Lähmungserscheinungen aufgetreten seien, könne man nicht für eine erfolgreiche Operation garantieren, also kam es zur Operation am Halswirbel, die auch erfolgreich war. Leider gingen die Schmerzen weiter. Wieder anderthalb Jahre Physiotherapie. Dann stellte man im Lendenbereich einen neu-

en Bandscheibenvorfall fest und an der ganzen Wirbelsäule Arthrose. Meine Ärztin wusste keinen Rat mehr, schlug aber vor, es einmal mit der Atlaslogie zu probieren. Nur von der Krankenkasse aufgeführte Atlaslogisten berücksichtigen. Heute geht es mir gut, und ich führe täglich meine Rückenübungen aus.»

Frau V. B. aus Schaffhausen schreibt: «Ich bin gleich alt wie Frau A. F. und litt 30 Jahre unter Bandscheibenschmerzen. In diesen Jahren machte ich unzählige Therapien, dann bekam ich die Adresse von Herrn Stier*, und das ist absolut «super». Ich habe seine «Ortho-Bionomische Sakral-Technik» schon vielen Leuten empfohlen, und alle waren begeistert und blieben von Operationen verschont. Meine Nachbarin hatte im vergangenen Herbst einen Bandscheibenvorfall, und sie war nach zwei Behandlungen schmerzfrei.»

* Information bei: *Herrn Stier, Ebnetstr. 5, CH 9545 Wängi, Tel. CH 052/378 10 30.*

Um allen Bandscheibengeschädigten, die trotz allem um eine Operation nicht herumkommen, etwas Mut zu geben, hier der Brief von Frau I. D. aus München: «Mein Schwager wurde operiert, da die Gefahr einer Lähmung bestand. Sein Arzt in Füssen im Allgäu sagte, die Operation sei die einzige Lösung und gelinge sozusagen immer (also nicht nur zwei von fünf Operationen). Anschliessend war er in einer Reha-Klinik und ist vollkommen geheilt. Ich habe mich extra telephonisch nochmals informiert.»

Neue Anfragen

Samuel, 6, behindert, leidet unter Beinschmerzen

Frau R. D. aus Berschis schreibt uns: «Unser Sohn Samuel ist sechs Jahre alt. Er hat eine Körperbehinderung, eine tetraspastische CP (*zerebrale Kinderlähmung*) mit Atethose (*Funktionsstörung des Nervensystems*). Samuel hat in der Nacht häufig Beinschmerzen (selten am Tag), manchmal am ganzen Bein, manchmal nur stellenweise, selten an beiden Beinen gleichzeitig. Er ist dann jeweils sehr verkrampft, das betroffene Bein völlig durchgestreckt. Mir scheint, diese Beinschmerzen treten eher vor (oder nach) Tagen mit psychischen Belastungen oder Spezialsituationen auf. Für ihn (und für mich) ist diese Sache recht kräfteraubend, und ich wäre für jeden Rat sehr dankbar. Wir haben auch schon vieles ausprobiert: Massagen mit Arnika- und Wacholderöl, Heilerde-Umschläge, Bettflasche, Melissen- und Kamillenbäder vor dem Schlafengehen, Homöopathika (Magnesium phosphoricum und Calcium phosphoricum, Chamomilla und Gelsemium). Die Sache war schon dermassen schlimm, dass ich Samuel Schmerzmittel geben musste, was innerhalb von dreissig Minuten half. Ich möchte aber nicht, dass das zur Regel wird, ich mache mir jedesmal Vorwürfe und Sorgen, wenn ich ihn mit dieser «Chemie» belaste. Und doch: nach ein paar Nächten, in denen wir etwa sieben Mal massiert haben, noch dazu mit mässigem Erfolg, hat man schon Sehnsucht nach ein paar Stunden Schlaf. Ich hoffe von Herzen, jemand aus dem Leserkreis weiss einen Rat für uns!»

Lara, 2, schielt

Frau G. F. aus Zuchwil hat folgende Fragen: «Meine Tochter Lara, zwei Jahre alt, begann mit vier Monaten zu schielen. Untersuchungen beim Augenarzt zeigten, dass sie das linke Auge praktisch nicht benutzt. Wir mussten nun abwechslungsweise ein Auge zudecken; seit einigen Monaten trägt Lara eine Brille, womit das Abdecken einfacher ist. Mich würde interessieren, ob es weitere Behandlungsmöglichkeiten gibt und ob es in der Schweiz Fachkapazitäten auf diesem Gebiet gibt?»

Rückfluss von Magensäure – ein besonders hartnäckiger Fall

Frau E. M. aus Gessertshausen in Deutschland schreibt: «Seit vielen Jahren sind mein Mann und ich begeisterte Anhänger von Dr. A. Vogel. Viele Tips holten wir auch aus den *Gesundheits-Nachrichten*, die wir schon lange abonniert haben. Trotz vernünftiger Lebensweise habe ich seit etwa acht Jahren ein chronisches Leiden mit Verschleimung und starkem Brennen vom Mund bis zur Speiseröhre. Ich pro-

LESERFORUM-GALERIE – DAS LESERFOTO IM MÄRZ

Marlies Rüegg, Wil: Wenn die Sonne hinter den Bergen versinkt

bierte alles aus, von Heilerde bis Kartoffelsaft. Nichts brachte Linderung. Ich konsultierte Arzt um Arzt, auch einige Heilpraktiker. Keiner war imstande, mir zu helfen. Meine Gallenblase wurde entfernt, mein Arzt schickte mich zur Kur. Auch ohne Erfolg. Amalgamentfernung sowie eine Austestung der Zahnmaterialien haben nichts gebracht. Bei einer Magenspiegelung wurde ein Rückfluss festgestellt, aber sämtliche Medikamente helfen nicht. Vielleicht ist jemand unter Ihnen, der Erfahrung auf diesem Gebiet hat. Ich bin auch bereit, einen operativen Eingriff vornehmen zu lassen.»

• IZR

Richten Sie Ihre Erfahrungsberichte und neue Anfragen bitte an:

Verlag A.Vogel
Gesundheits-Nachrichten
Leserforum
Postfach 63, CH 9053 Teufen

Molkosan-Umfrage

Seit Mitte 1996 liegt jeder Packung Molkosan ein Fragebogen bei. Bis heute haben ihn rund 250 Personen ausgefüllt und u.a. zur Frage Stellung genommen, wofür sie Molkosan verwenden. Die interessante Zwischenauswertung – die Umfrage geht auch 1997 weiter – möchten wir unseren Lesern nicht vorenthalten:

Essigersatz	76%
Erfrischungsgetränk	75%
Entschlackung	72%
Verdauungshilfe	68%
Desinfektionsmittel	59%
Mineralstofflieferant	52%
Gegen Ekzeme	50%
Mundspülwasser	47%
Hautreinigungsmittel	46%
Nach Insektenstichen	38%
Gegen Hautpilz	31%
Gegen Darmpilz	29%
Zur Gewichtskontrolle	25%
Heilfasten	20%
Gegen Halsweh	14%
Haarwaschmittel	13%