Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 55 (1998)

Heft: 4: Nirgends zu kaufen, überall zu finden : frühlingsfrische Unkräuter als Küchendelikatesse

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: 30.01.2026

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

Das Leserforum

Hier können Leserinnen und Leser, die bei Gesundheitsproblemen auf die Erfahrungen anderer Leser zurückgreifen möchten, um Rat fragen. Soweit möglich, veröffentlichen wir die Erfahrungsberichte, in jedem Fall werden alle Briefe und Hinweise an die Ratsuchenden weitergeleitet. Da «sich eines nicht für alle ziemt», bitten wir Sie, in Zweifelsfällen nicht auf fachmännischen Rat zu verzichten. • IZR

Erfahrungsberichte

Lichen am Zahnfleisch

Frau V. B. aus Horgenberg leidet unter der von Flechten verursachten Hauterkrankung Lichen, die sich bei ihr in Geschwüren und Entzündungen am Zahnfleisch äussert.

Herr Dr. med. H. F. aus Wasserburg schreibt: «Es handelt sich, nach vorausgegangenen Entzündungen, um einen Endzustand mit Verhärtungen im Schleimhautbindegewebe. Therapieanregungen: 1. *Mukokehl* im Wechsel mit *Nigersan* zwei Mal wöchentlich im Zahnfleischbereich spritzen. 2. *Vitamin-* bzw. *Mineralmangel*zustände ausgleichen, möglichst als Injektion oder Infusion mit der Orthomolekularen Therapie (Vitamin B 12, Polybion, Cebion, Magnesium, Selen).»

Herr Dr. K. A. aus Gümligen teilt mit: «Ich möchte ein altbewährtes Mittel empfehlen. Der *Tormentill* oder *Blutwurz* (Potentilla erecta) ist eine Gerbstoffdroge. Sie eignet sich für Spülungen des Mundes und zum Gurgeln bei Entzündungen. Die Schleimhäute werden gestärkt und Bakterien verlieren ihren Nährboden. Die gehärteten Schleimhäute werden rasch abgestossen, nachdem sich darunter neues Gewebe gebildet hat. Am besten kocht man 2 bis 3 Esslöffel getrocknete Blutwurzwurzeln 15 Minuten in etwa einem halben Liter Wasser; abseihen durch ein Sieb ergibt das gebrauchsfertige Gurgelmittel, das von Ärzten viel zu selten empfohlen wird. Die adstringierende und entzündungshemmende Wirkung

Leserforum-Galerie – Das Leserfoto im April

Kurt Jassniker: Provenzalisches Feuerwerk

des Tormentill lindert und heilt übrigens auch Darmerkrankungen (Durchfall).»

Frau B. M. aus Luzern berichtet, dass eine Bekannte unter Zahnfleischproblemen litt und durch das vom Zahnarzt empfohlene *Ölschlürfen* (siehe Kasten nebenan) geheilt wurde.

Frau M. R. aus Schönenwerd schreibt: «Wir verwenden bei allen Erkrankungen im Mund *Schwedenkräuter.* Der Pflanzenextrakt, in der Drogerie erhältlich, hilft bei vielen Leiden.»

Herr R. E. aus Reinach hatte viele Jahre mit «lichen ruber», einer Rotflechte, im Zahnfleisch zu tun. Die Entzündungen und Schwellungen besserten sich erst, als er eine vergoldete Titan-Zahnspange, die mit einigen Amalgamplomben eine Art galvanischer Störung verursachte, durch eine Goldspange ersetzte.

Keratose

Herr R. aus Ludwigsburg neigt zu Keratosen im Gesicht, die zum Teil schon entfernt wurden. Keratose ist ein Oberbegriff für Hautkrankheiten, die durch gestörte Produktion von Keratin, dem Hauptbestandteil der obersten Hautschicht, gekennzeichnet ist. Meistens handelt es sich um Licht-Keratosen (auch Seemannshaut). Sie treten an der Sonne ausgesetzten Körperpartien auf, sind oft rötlich, schuppig bis wundenähnlich.

Herr Dr. med. F. aus Wasserburg hat sich auch zu diesem Krankheitsbild geäussert: «Keratose im Gesicht entsteht meist altersbedingt, auch durch Umbauprozesse im hormonellen Bereich. Therapieanregungen: 1. *Zinkokehl* und *Utilin*, oral und als lokale Injektionsbehandlung. 2. *Sesamölbehandlung* der Haut nach Ayurveda (siehe Kasten S. 34). 3. Lokale Behandlung mit der spagyrischen *Creme du ciel**, die sehr tief ins Bindegewebe wirkt.»

Frau E. W. aus Stuttgart hatte ebenfalls Keratose, die ausgeheilt ist durch die angenehm anzuwendende Salbe *elba-dermidyn* (Fabrik biol. pharm. Präparate, K. Hubener KG, Postfach 1305, D 61403 Oberursel).

**Dr. F. hat mit dieser sehr teuren Creme (50 ml DM 150.-) gute Erfahrungen, sonst liegen uns keine Zeugnisse vor. Zu beziehen bei: Light & Ease, Reifenbergstr. 1, D 63939 Wörth.*

Ölschlürfen

Pflanzenöl, am besten kaltgepresstes, biologisches Sonnenblumenöl, – mindestens 1 Teelöffel, höchstens 2 TL – in den Mund nehmen. Das Öl dann ohne Hast und ohne besondere Mühe im Mund saugen, spülen, durch die Zähne ziehen. Das alles bei geschlossenem Mund, 10 bis 15 Minuten lang. Das zuerst dickflüssige Öl wird dünnflüssiger und muss abschliessend ausgespuckt werden. *Auf keinen Fall das Öl hinunterschlucken.* Die ausgespuckte Flüssigkeit sollte weiss wie Milch sein; gelbe Farbe bedeutet, dass das Mundspülen von zu kurzer Dauer war. Anschliessend muss die Mundhöhle gründlich und mehrmals mit Wasser gespült und die Zähne mit der Zahnbürste geputzt werden.
Die Ölspülung wird am besten morgens vor dem Frühstück vorgenommen, kann aber auch tagsüber wiederholt werden. Leichte Erkrankungen sollen innerhalb von 2 bis 4 Tagen ausheilen, chronische Krankheiten brauchen längere Zeit, manchmal bis zu einem Jahr.
Diese Methode, die aus der russischen Volksmedizin stammt und bei uns vor einigen Jahren von Dr. Karach populär gemacht wurde, verspricht nicht nur die Festigung lockerer Zähne, das Unterbinden von Zahnfleischbluten und Weisswerden der Zähne, sondern auch Hilfe bei Kopfschmerzen, Bronchitis, Ekzemen, Magen-/Darmkrankheiten, Nerven-, Lungen- und Lebererkrankungen. So wenig präzise die Indikationen sind, so sicher ist die Methode kein Patentrezept. Da schädliche Nebenwirkungen bisher nicht bekannt sind, bleibt es jedem unbenommen, das Ölschlürfen zu probieren.

Unsere Adresse:
Verlag A.Vogel AG
Gesundheits-Nachrichten/Leserforum
Postfach 63, CH 9053 Teufen
Fax CH 071/ 333 46 84,
E-mail: vavch@access.ch

Sesamölbehandlung

In der ayurvedischen Medizin werden tägliche Ölmassagen zur Anregung des Kreislaufs und des Stoffwechsels, zur Stärkung und Vorbeugung empfohlen.

Das Öl. Besorgen Sie sich erstklassiges, kaltgepresstes Sesamöl. Vor dem Gebrauch sollte das Öl ein einziges Mal auf 110 °C erhitzt werden. Achtung: Nicht überhitzen, sonst zersetzt es sich und kann nicht mehr gebraucht werden. Am besten giessen Sie den Inhalt einer ganzen Ölflasche in einen Topf, um das Öl auf dem Herd zu erhitzen. Geben Sie zusätzlich auf das noch kalte Öl einen Tropfen Wasser. Der Tropfen sinkt durch die noch kalte Ölmenge auf den Boden des Topfes. Beim Erhitzen und Erreichen des Wassersiedepunktes steigt der Tropfen auf und zerplatzt hörbar mit einem Knacken. Schalten Sie nun den Herd ab und lassen das erhitzte Öl *im Topf erkalten,* bevor Sie es umfüllen. Dieser Vorgang, der sich *reifen* nennt, muss nicht wiederholt werden, auch wenn das Öl längere Zeit steht.

Die Massage. Massieren Sie den ganzen Körper, am besten morgens oder abends vor dem Schlafengehen. Nehmen Sie ausreichend Öl, damit der Kontakt mit der Haut glatt und sanft ist. Man sollte mit dem Kopf beginnen und von oben nach unten mit kreisenden oder streichenden Bewegungen durchmassieren – den Bauch im Uhrzeigersinn, im Verlaufe des Dickdarms. Bei Frauen sollten während der ersten drei Tage der Menstruation keine Massagen durchgeführt werden. In der Regel wird das Öl sehr schnell von der Haut aufgenommen. Ein Abwaschen sollte nicht zu intensiv erfolgen und kann abends meistens unterbleiben.
Sehr bewährt hat sich auch das Einölen der Kopfhaut und der Haare, wobei nach etwa zwei Stunden Einwirkzeit eine schonende Haarwäsche mit einem biologischen Shampoo erfolgen kann.

Neue Anfragen

Kein Geruchssinn mehr

Frau C. S. aus Widnau schreibt: «Seit einiger Zeit bemerke ich, dass mein Geruchssinn nicht mehr funktioniert. Ich rieche weder die guten noch die schlechten Düfte. Der Geschmackssinn ist jedoch intakt. Kennt jemand diese Störung und weiss Rat?»

Schulter-Arm-Syndrom

Auch Frau J. B. aus Wiesbaden sucht Hilfe: «Ich leide seit einiger Zeit an einem sehr schmerzhaften Schulter-Arm-Syndrom. Die ärztliche Behandlung, Salben, Schröpfen, Quaddeln, verschiedene homöopathische Mittel – alles ohne Erfolg. Wer weiss einen Rat?

Makula-Degeneration

Zwei Leserinnen, Frau E. G. aus Bremen und Frau E. V. aus Rodenbach, fragen an, ob jemand weiss, wie das Fortschreiten des blinden Bereichs in der Mitte des Sehfeldes verzögert werden kann bzw. Sehhilfen kennt?

Leser-Photo von Monique Marti
«Nur» eine blühende Kartoffel