

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 4: Wieviel Wasser braucht der Mensch?

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: 08.01.2026

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

Das Leserforum

Diese Rubrik dient dem Erfahrungsaustausch unter den Lesern. Legen Sie bei einem Gesundheitsproblem Wert auf den Rat und die Erfahrung anderer, schreiben Sie uns. Denen, die sich die Mühe machen, ihre Ratschläge aufzuschreiben, gilt unser ganz besonderer Dank. • IZR

Erfahrungsberichte

Wanderniere

Frau R. W. aus Kanderbrück lebt seit einigen Jahren mit der Diagnose «Wanderniere». Eine Wanderniere ist eine Niere mit einer abnormen Lageveränderung nach unten. Daran leiden vorwiegend junge, schlanke Frauen, bei denen eine Bindegewebsschwäche des Nierenhalteapparats besteht. Die Lockerung des Bindegewebes ist oft erblich bedingt und

wird durch Schwangerschaft, Bewegungsmangel oder Abmagerung verstärkt. Wander- oder Senknieren können Kreuzschmerzen, vor allem im Stehen, uncharakteristische Beschwerden im Leib und in der Blasengegend, manchmal auch Übelkeit und Erbrechen verursachen. In einigen Fällen knickt der Harnleiter ein, was den normalen Abfluss des Harns stört und eventuell kolikartige Schmerzanfälle in der Nierengegend auslöst. Die wirksamste Hilfe besteht in einer gewichtsfördernden Ernährung, einer Kräftigung der Muskulatur und einer Stärkung des Bindegewebes durch Massagen, Krankengymnastik und Turnen. Es gibt Stützmitter oder Bandagen, die helfen, die Nieren in der richtigen Lage zu halten. Motorradfahren, Reiten und schwere körperliche Arbeit sind zu meiden. Früher wurde die operative Fixation der Niere offen durchgeführt, also mit einem grossen Schnitt. Heute können mit Hilfe der Laparoskopie («Schlüsselloch-Chirurgie») schonendere Eingriffe vorgenommen werden.



LESERFORUM-GALERIE - DAS BAUMFOTO IM APRIL

Mirja Hügin-Nisbanen: Kirschblüte (bei Basel)

Frau E.B. aus Düdingen schreibt: «Vor 30 Jahren hatte ich rechts und links Wandernieren. Nach vielen schmerzhaften Entzündungen mussten beide Nieren geheftet werden. Die Heilungszeit war sehr lange, aber erfolgreich. Mit guter *Nierenpflege* (Wärme und sehr viel Flüssigkeit) hatte ich bis heute keine Schwierigkeiten mehr.»

Die Heilpraktikerin D.P. aus Duisburg meint: «Unter Wanderniere versteht man ein Herabsinken der Niere von ihrem gewöhnlichen Ort in der Mittelbauchgegend, insbesondere bei Frauen, die geboren haben. Also: *Kräftigung des Gewebes*. Gymnastik und kalte Wasseranwendungen, Waschungen, Duschen, Wickel unter Aufsicht eines erfahrenen Behandlers. Innerlich kieselsäurehaltige Tees bzw. Homöopathika. Man muss selbst etwas tun. Dafür wird aber auch nicht das kleinste Blutgefäß, der feinste Nerv und die kleinste Muskelfaser beschädigt.»

Zyste am Eierstock

Frau P. S. aus Arth fragte im Januar-Heft, ob jemand Erfahrungen habe, wie sich eine Eierstockzyste ohne Operation zurückbilde.

Frau M.L. aus Spiez teilt dazu mit: «Im Jahre 1996, ich war damals 34 Jahre alt, entdeckte mein Gynäkologe bei der Jahreskontrolle an einem Eileiter eine Zyste im Umfang einer grossen Pflaume. Mein Arzt sprach auch sofort von einer operativen Entfernung. Ich habe selber einen medizinischen Beruf und wollte mit einem Eingriff zuwarten. Damals war meine private Situation schwierig, dadurch war ich geschwächt und anfällig für Krankheiten. Die kommenden Wochen verbrachte ich in Frankreich, hatte dort eine aussergewöhnlich starke Menstruation, und bei der nächsten Kontrolle, nach zirka zwei Monaten, war die Zyste vollständig verschwunden. Diese schöne Erfahrung war für mich eine Bestätigung der *Selbstheilungskräfte des Körpers*. Die folgenden Untersuchungen haben ergeben, dass an dieser Stelle nie mehr etwas gewachsen ist. Ich empfehle Ihnen in jedem Fall, sich bei Unsicherheiten die Meinung eines zweiten oder sogar dritten Arztes

anzuhören, denn es wird meines Erachtens zu schnell operiert.»

Frau G.K. aus Ebersbach schreibt: «Als *Fussreflexzonen*therapeutin hatte ich schon mehrere Fälle, in denen die Zyste nach fünf bis zehn Massagen verschwand. Dazu empfehle ich täglich 3 Tassen Tee, gemischt aus Schafgarbe und Frauenmantel, zu trinken.

Frau E.G. aus Tobel teilt telefonisch mit, sie habe innerhalb von drei Monaten eine Eierstockzyste zum Verschwinden bringen können – und zwar durch *Kohlauflagen* in der Nacht, wobei die Haut morgens gründlich abgewaschen und mit (Oliven-)Öl eingerieben werden müsse.

Frau P.C. aus Etzgen hat in ihrer Gesundheitspraxis «bei Zysten allgemein gute Erfahrungen mit dem *Schüssler Salz* Nr. 11 (Silicea) gemacht. Zusätzlich regelmässig äusserliche Einreibungen mit dem Notfallöl (Nr. 1) von Aura Soma. Ich selber habe die Erfahrung gemacht, dass Zysten immer nach stressigen, unruhigen Zeiten auftreten. Falls das bei Frau S. auch der Fall ist, würde ich versuchen, für den nötigen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung zu sorgen.»

Schreibkrampf

Zu der Anfrage von Herrn W. S. aus Dortmund, der seit Jahren unter einem Schreibkrampf im rechten Arm leidet, trafen folgende Ratschläge ein:

Frau P.C. weiss, «dass die *Bach Blüten-Essenz Vervain* (Nr. 31) bei Verkrampfungen (auch beim Schreiben) eingesetzt werden kann. Oftmals benötigen Menschen, die alles sehr gewissenhaft und perfekt haben möchten, diese Essenz. Der Versuch lohnt sich sicher – vielleicht löst sich die Verkrampfung durch das Verändern der inneren Einstellung.»

Frau E.R. aus Zofingen meint, der Leser aus Dortmund solle es mit *Magnesium* versuchen, und Frau M. H. aus Zürich empfiehlt die *Iontophorese*, eine Behandlung, bei der Wirkstoffe oder Arzneimittel mit Hilfe des galvanischen Stroms durch die Haut in die Nähe des Erkrankungsherdes geführt werden (in Krankenhäusern und von Physiotherapiepraxen).

Hirndurchblutung

Der eigentlich sportlichen, unternehmungslustigen und vielseitig interessierten Leserin, Frau E. H. (70) aus Uetendorf, machen Gleichgewichts- und motorische Störungen in den Beinen das Leben schwer. Die behandelnden Schulmediziner stellten eine altersbedingte Störung der Hirndurchblutung fest, mit der die Patientin sich abfinden müsse.

Frau P. C. aus Etzgen schreibt: «Sehr gute Erfahrungen habe ich mit den spagyrischen Pflanzentropfen *Ginkgo biloba* gemacht. Falls Konzentrationsstörungen dazukommen, eventuell mit einer ein- bis dreimonatigen Kur mit Ginseng-Extrakt ergänzen.»

Herr F. L. aus Henau teilt mit: «Bei Hirndurchblutungsstörungen bewähren sich *Reflexzonen-Massagen* an Händen und Füßen, warm-kalte *Wechselfussbäder*, *Atemgymnastik*, Spaziergänge, Tai Chi (aus Fernost kommendes Bewegungstraining) und überhaupt *Bewegung*, eine Ernährung mit viel Obst, Gemüse, viel Trinken, Ganzkörpermassagen,

Kopf klöpfeln, *Padma 28*, *Ginkgo biloba*, Singen, Summen, Pfeifen, Gedächtnistraining.»

Frau R. H. aus Egliswil nimmt für eine bessere Hirndurchblutung «ein ganz natürliches Hausmittel: während drei Wochen täglich unzerkaut acht *Pfefferkörner* schlucken.»

Herr K. M. aus Pians empfiehlt *Fussreflexzonenmassage* und *Padma 28*.

Auch Frau Dr. G. F. aus dem österreichischen Werndorf meint: «Nehmen Sie unbedingt die tibetische Kräuterarznei *Padma 28* ein, sie ist hochwirksam bei Durchblutungsstörungen und in der Schweiz sogar als Kasenmedikament zugelassen. Auch die Einnahme von *Ginkgo biloba* (*Geriaforce*) dürfte vorteilhaft sein.»

Die Pharma-Assistentin Frau M. O. aus Péry weiss von «sehr guten Erfolgen mit *Ginkgo*-Präparaten wie *Tebofortin* (Schwabe) oder *Geriaforce* (A. Vogel).»

Geriaforce, die *Ginkgo*-Frischpflanzen-Tropfen (in D apothekenpflichtig), sind auch der Tipp des A. Vogel-Gesundheitszentrums.



LESERFOTO VON FRANK GERHARDT
Korkeiche (Sierra do Monique, Portugal)

Herr A. C. schreibt: «Durch die Kieselsäureausstrahlung der *Ur-Dinkelspreu*-Matratzen und -Kissen wird der Kreislauf jede Nacht wieder angeregt. Damit nehmen Blockaden ab.» (Bezugsquelle: *Fa. Leony, Hänselmatt 5 C, CH 2544 Bettlach, Tel. 032/645 12 87*)

Die Ratschläge zu den folgenden Anfragen erscheinen im Heft 5/99:

Afterekzem und

Diskushernie am Halswirbel/Osteoporose

Neue Anfragen

Reizdarm/Colon irritabile

Herr A. C. aus Disentis hat folgendes Problem: «Ich leide an einem Reizdarm mit Krämpfen und zeitweise dauernden Schmerzen des Dickdarmes. Der Arzt sagt, ich müsse damit leben. Wer kann mir helfen?»

Latex-Allergie

Frau F.L. aus Würzburg schreibt: «Seit drei Jahren leide ich an einer Latex-Allergie. Ich arbeite im Pflegeberuf, und von seiten der Ärzte (Hautarzt und HNO-Arzt) wird mir nahegelegt, den Beruf zu wechseln. Da ich aber erst 30 Jahre alt bin und den Beruf in der Altenpflege gern ausübe, möchte ich wissen, was ich tun soll. Gibt es andere Leute, die an der gleichen Allergie leiden?»

Sarkoidose-Selbsthilfegruppe

Betroffene, die sich beteiligen möchten, wenden sich an folgende Kontaktadressen:

Christian Gerspach	Ursula Berger
Kirchstrasse 474	Rapperswilerstr. 22
CH 4323 Wallbach	CH 8620 Wetzikon

Möchten Sie sich am Leserforum beteiligen, bitte schreiben Sie an:

Verlag A.Vogel
Leserforum
Postfach 63/ CH 9053 Teufen
Fax CH 071/ 333 46 84
E-Mail: info@verlag-avogel.ch

1. Interdisziplinärer Kongress für Suchtmedizin

Die Einstellung, dass Sucht eine Krankheit ist, die nicht bestraft, sondern behandelt werden muss, ist eine Einsicht, die sich nur langsam durchsetzt. Sucht- und Drogenkranke brauchen aber nicht nur medizinische, sondern auch psychologische und soziale Hilfe. Der Kongress, der vom 1. bis 3. Juli in München stattfindet, soll niedergelassenen Ärzten und Klinikärzten verschiedener Fachrichtungen, Intensivmedizinern, Suchttherapeuten sowie Krankenpflegern, Psychologen und Sozialpädagogen die Gelegenheit geben, sich auszutauschen und voneinander zu lernen.

Wissenschaftlicher Leiter ist Dr. med. Markus Backmund, der als Leiter der Drogenentzugsstation im Schwabinger Krankenhaus und als Lehrbeauftragter für Diagnostik und Therapie von Suchterkrankungen an der Münchner Universität über langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Suchtkranken verfügt. Auch neue und alternative Behandlungsverfahren (z.B. Akupunktur) werden ein Thema sein.

Der Kongress ist eine anerkannte Fortbildungsveranstaltung der Akademie für Ärztliche Fortbildung der Bayerischen Landesärztekammer. *Info: verlag moderne industrie, Roswitha Lobwieser, D 86895 Landsberg, Tel. 08191/12 54 33, Fax 08191/12 56 00.*

Die GN-Themen im Mai

Die Papaya und ihre Heilkräfte

Zähne und innere Organe:
Wie beeinflussen sie sich ?

Amalgam-Beschwerden:
Spielt die Psyche eine Rolle?

Baumporträt Rosskastanie

Die männlichen Sexualhormone

Oh Schreck! Ein Fleck!
Flecken auf der Haut

Das grüne Klassenzimmer