Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 56 (1999)

Heft: 12: Tischlein deck' dich : festliche Schlemmereien

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: 24.12.2025

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

Das Leserforum

Der Satz von Martin Walser «Leser sind Komplicen, die einander nicht kennen» trifft auch auf das Leserforum zu. GN-Leserinnen und -Leser, die bei einem gesundheitlichen Problem gern wissen möchten, was andere in einer ähnlichen Situation getan oder erlebt haben, schreiben uns. Wir danken allen, die sich die Mühe machen, ihre Erfahrungen aufzuschreiben und anderen mit Ratschlägen und Tipps zur Seite zu stehen. Wir müssen aber darauf hinweisen, dass die Erfahrungsberichte den Gang zum Arzt oder Therapeuten nicht ersetzen. • IZR

Erfahrungsberichte

Ischiasschmerzen

Frau D. S. aus Oftringen plagt sich seit über einem Jahr mit Ischiasbeschwerden.

Frau W. T. aus Leipzig teilt mit: «Ich hatte auch heftige Ischiasschmerzen, nicht ein Jahr lang, aber über längere Zeit. In A. Vogels Buch «Der kleine Doktor» las ich, man solle sich in einen Ameisenhaufen setzen. In Ermangelung eines solchen bestellte ich in der Apotheke *Ameisensäure* («Amphoscana») zum Einreiben. Nach wenigen Tagen trat Besserung ein, die Schmerzen verschwanden und kamen nie wieder. Anmerkung: Das Mittel trocknet die Haut etwas aus, mit Salbe nachreiben.»

Frau U. G. aus Volkertshausen hat mit 12 *Akupunktur*-Sitzungen von je einer Stunde ihren hartnäckigen Ischias besiegt, während Frau D. P. aus Adliswil nur *Fussreflexzonenmassagen* helfen.

Herr E. G. aus Hamburg sagt: «Ein optimales Mittel ist das *Leukona-Rheuma-Bad N.* Auf ein Teilbad von 60 Liter Wasser eine Schraubkappe voll (15 ml) Badezusatz geben. Badetemperatur: 35 bis 39 °C, Badedauer: 20 bis 30 Minuten. Anschliessend Rheuma Balsamka (chinesisches Naturheilmittel) kräftig einreiben. Das Leukonabad N soll nicht bei Überempfindlichkeit gegen ätherische Öle, insbesondere berufsbedingter Überempfindlichkeit gegen Terpentinöl, angewendet werden. Statt dessen ist dann ein Latschenkieferbad (Allgäuer Latschenkiefer/Franzbranntwein extra stark) empfehlenswert. Temperatur und Dauer sind gleich.»

Mit Wärme versucht es Frau G. F. aus Zürich: «Beim Duschen mit heissem Wasser (so heiss, dass Sie es gerade noch aushalten) fünf Minuten über die Schmerzstelle brausen. Nachher, ganz wichtig, sehr warm anziehen. Ich trage zusätzlich Mohairhosen, auch nachts. Setzen Sie sich nie auf kalte Stühle, Bänke etc. Wenn ich auf diese Wärmemassnahmen achte, habe ich nie lange Ischiasschmerzen.»

Eine andere Wärme-Kur brachte Frau A. M. aus Mogelsberg Erfolg. Sie schreibt u.a.: «Doch am meisten hat mir die ‹Kartoffelkur› gebracht. Erstens habe ich einen bis zwei Monate lang täglich viel Kartoffeln gegessen – in 1000 Variationen. Zweitens machte ich mir zwei- bis dreimal wöchentlich einen Kartoffelwickel. Ein bis zwei Kilo normale Gschwellti (Pellkartoffeln) in einen Sack aus dünnem Stoff (z.B. zusammengenähtes Küchentuch) füllen, mit Kuchenrolle flach drücken. Schützen Sie Ihr Bett mit Plastik, legen Sie eine grosse Wolldecke darauf, dann den Kartoffelsack. Die Temperatur sollte erträglich, aber so heiss wie möglich sein. Mit dem Rücken drauflegen und rundum warm einpacken, damit keine Wärme verloren geht. Bleiben Sie zwei Stunden darauf liegen. Das bringt erstaunliche Erfolge, abgesehen davon, dass auch die Ruhe gut tut.»

A. und G. E. schreiben per E-Mail: «Wenn Ischias-Schmerzen trotz traditioneller Behandlung nicht heilen wollen, sollten auch die *Iliosakralgelenke* geprüft werden. Es sind Knorpelgelenke in der Nähe der Ischiasstelle und dienen zur Beweglichkeit der beiden Beckenpfannen. Diese kleinen Gelenke können bei Abnutzung durch ungünstige Bewegungen ausgerenkt werden, dann verursachen sie die gleichen Schmerzen wie der Ischiasnerv. Allerdings mit dem Nachteil, dass der Schmerz nicht mit den üblichen Ischiasmitteln zu beheben ist. Eine *zusätzliche* Einrenkung des ge-

schädigten Gelenks wird notwendig. Wenn beim Liegen mit angewinkelten Knien die Schmerzen erträglicher werden, sollten die Iliosakralgelenke manuell von einem Orthopäden geprüft werden. Danach sind Röntgenaufnahmen erforderlich, um den Grad der Abnutzung zu erkennen und richtig einrenken zu können. Die jahrelang vom Orthopäden übersehene Ursache erkannte mein Hausarzt, weil er sich persönlich mit dem gleichen Problem herumschlagen musste. Machen Sie Ihrem Arzt also keine Vorwürfe, falls diese seltene Schädigung bei Ihnen zutrifft.»

Frau U. L. M. faxt: «Geplagt von Ischiasschmerzen, habe ich angefangen, jeden Morgen im Bett auf dem Rücken liegend, die Beine in die Höhe zu strecken und 15 Minuten lang verschiedenste *Beinübungen* zu machen (von den Zehen angefangen bis zum Beckenboden und Hüfte). Da liessen nach wenigen Tagen die Schmerzen nach und heute sind sie ganz weg, da ich nun täglich mein «Beinprogramm» vor dem Aufstehen durchführe.»

Frau D. Z. aus Urnäsch teilt mit: «Habe sechs Wochen ohne Erfolg verschiedene Naturmittel angewendet. Mit *grünen Farnblättern*, die ich über Nacht auflegte, zeigte sich eine Besserung.»

Frau M. Furrer teilt per E-Mail mit: «Auch ich wurde jahrelang vom Ischias gepiesackt. Eine spezielle (sehr schmerzhafte) Massage half nur kurze Zeit. Eine gründliche homöopathische Abklärung in Verbindung mit Shiatsu-Massage bei einer Naturärztin ergab Probleme der Leber-, Galle-, Milz-Energien. Eine *homöopathische Konstitutionstherapie* mit *Shiatsu* und gelegentlicher Akupunktur haben mich vom Ischias beinahe ganz befreit. Wenn er wieder etwas aufflackert, habe ich Globuli, die helfen (in meinen Fall «Iris»). Ich finde es wichtig, dass die Konstitution abgeklärt wird, dann können nämlich sozusagen in einem Aufwasch die verschiedensten kleineren «Bobos» mit angegangen werden. Meist ist

Leserforum-Galerie – das Baumfoto im Dezember
Heidi Bieger: Winterbäume im Schwenninger Moos

ja der Ischias nur ein Symptom unter anderen.»

Der Drogist P. A. aus Basel rät zu einer «*spagyrischen Mischung* aus Herzsame (Cardiospermum), Alraune (Mandragora), Kermesbeere (Phytolacca) und Koloqinte (Colocynthis) der Firma Heidak».

Frau Dr. M.L. H. aus Amden schreibt: «Vor drei Jahren konnte ich nur noch mit Schmerzen gehen und kaum vier Stunden pro Nacht einigermassen schlafen. Mein schlimmstes Erlebnis war, als ich nicht mehr aus der Badewanne steigen konnte. Da empfahl mir meine Tochter das *Novafon* (1). Ich brauche es jetzt ohne Unterbruch seit etwas mehr als einem Jahr, und der Erfolg liess nicht lange auf sich warten. Nach sechs Wochen konnte ich wieder selber aus der Badewanne steigen. Meine Schmerzen haben nachgelassen, ich kann schmerzfrei gehen und wieder schlafen. Allerdings mache ich auch täglich Turnübungen.»

(1) *Novafon* ist ein Gerät zur Tiefenmassage mittels Schallwellenbehandlung: Novafon AG, Forbüelstr. 21/Postfach, CH 8707 Uetikon.

Neue Anfragen

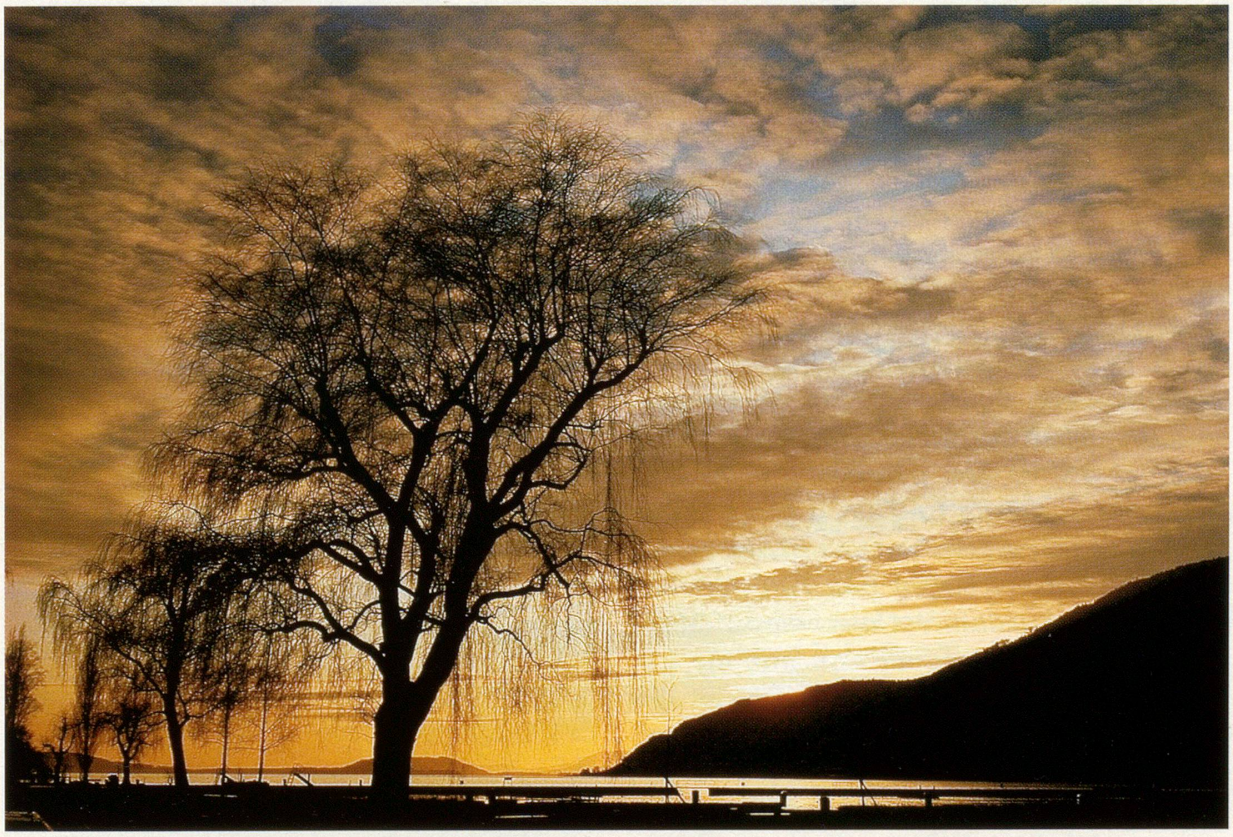
Handschweiss

Frau H. G. aus Herrliberg schreibt: «Mein 40-jähriger Sohn leidet extrem an Handschweiss. Nun hat er, nachdem er über Jahre alles Erdenkliche probierte, von einer Operation gehört. Bei der *Sympathektomie* wird ein Nerv durchtrennt, der für den Handschweiss zuständig ist. Sollte jemand die chirurgische Durchtrennung des Nervs aus Erfahrung kennen, wäre ich für jede Auskunft dankbar.»

Kollagenose/Muskel-Rheuma

Frau E. J. aus Düsseldorf möchte wissen, ob jemand aus dem Leserkreis Ratschläge für eine naturheilkundliche Behandlung der o.a. Erkrankung hat.

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



Leserfoto von D. Schmidlechner
Abendzauber: Silberweide am Bielersee