Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 59 (2002)

Heft: 6: Ich brauch' Tapetenwechsel

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

In dieser Rubrik veröffentlichen wir Briefe von Lesern, die andere Leser um Hilfe bei Gesundheitsproblemen bitten. Wir weisen darauf hin, dass es sich um persönliche Erfahrungen handelt, die nicht in jedem Fall auf eine andere Person anzuwenden sind. Beanspruchen Sie daher im Zweifelsfall fachlichen Rat.

Erfahrungsberichte

Zähneknirschen

Weder Nerventees und pflanzliche Beruhigungsmittel noch Entspannungsübungen halfen Frau E. H. aus Schömberg bisher gegen das jahrelange Zähneknirschen. Im April fragte sie die GN-Leser, was von Hypnose zu halten sei.

Frau I. H. aus Köln meint: «Der Gedanke an *Hypnose* ist hier sicherlich einer der richtigen Wege, weil man nach relativ kurzer Zeit die Gründe hinterfragen und dann entsprechende Massnahmen einleiten kann. Von Wert ist sicher eine begleitende homöopathische Behandlung. Ich möchte aber auch an die Ganzheitlichkeit erinnern. Vielleicht liegt eine latente Erkrankung vor, die noch nicht mit Schmerzen bewusst ist? Unser Unterbewusstsein geht manchmal seltsame Wege.»

Frau C. K. aus Thundorf kennt das Problem aus eigener Erfahrung und schreibt: «Mein Kiefergelenk hat sich bei einer *Cranio-Sacral-Behandlung* endgültig gelöst.»

Auch Frau E.-M. R. aus Allschwil teilt mit: «Versuchen Sie, einen Osteopathen zu finden, der die *Cranio-Sacral-Therapie* beherrscht! Zur Einführung lesen Sie vielleicht das Buch ‹Auf den inneren Arzt hören› von Dr. John E. Upledger (Sphinx Verlag).»

Menstruationsbeschwerden

Die 20-jährige Frau G. aus Brackenheim wird ihrer Regelschmerzen nur Herr, wenn sie Schmerzmittel nimmt und fragte nach naturheilkundlichen Möglichkeiten.

Frau Dr. G. F. aus Werndorf schreibt: «Es ist wichtig zu wissen, dass die häufigste Grundursache eine *Ernährung* mit zuviel Fleisch, Eiern und Milch ist. Auch sollte man in der zweiten Zyklushälfte möglichst auf Zucker und Weissmehl verzichten. Avocados und Quitten enthalten heilsame Stoffe. Medizinisch gibt

Die Leserforum-Galerie
Jürgen Müller: Rehkitz

man Mönchspfeffer (*Agnus castus* in Urtinktur, morgens 30 bis 40 Tropfen, mindestens drei bis vier Monate lang). Sehr hilfreich sind auch Melissen- und Frauenmanteltee.»

Frau E. B. aus Elgg, welche die üblen Beschwerden aus eigener Erfahrung kennt, berichtet: «Meine Mutter begann, mir täglich eine Tasse *Frauenmänteli-Tee* aufzubrühen, die ich dann schluckweise austrank. Von da an bekam ich meine Periode schmerzfrei. Nach einiger Zeit wurde ich nachlässig und vergass es, waren die Schmerzen prompt wieder da. Ich hatte auch mit Silbermänteli guten Erfolg.»

Frau C. M. aus Bubikon antwortet: «Durch eine Kur mit *Menodoron*-Tropfen (Weleda) bin ich meine Menstruationsschmerzen losgeworden. Gute Schmerzstiller sind auch Schafgarbenblüten- und Himbeerblätter-Tee.»

Frau F. G. aus Spiez schreibt: «Von einem Arzt mit anthroposophischer Ausrichtung erhielt ich *Ferrum phosphoricum D6* (alle zwei Stunden zwei Tabletten) Es braucht allerdings etwas Geduld und muss möglichst frühzeitig eingenommen werden. *Schafgarbentee* hat eine gute krampflösende Wirkung.»

Frau C. C. aus München hatte seit Beginn der Periode grosse Probleme mit starken und langen Blutungen, begleitet von Schmerzen und Krämpfen. Jahre später stellte sich heraus, dass sie unter akuter Endometriose leidet. Ein Eierstock und die Gebärmutter mussten entfernt werden. Sie rät, mit einem speziellen Ultraschallgerät beim Gynäkologen, diese Diagnose auszuschliessen.

Mehr zum Thema in dem Artikel ab S. 17.

Neue Anfragen

Gleichgewichtsstörungen

Frau M. L. aus Unterseen schreibt: «Seit längerer Zeit leide ich (83) an Problemen mit dem Gleichgewicht. Wer weiss einen guten Rat?»

Sklerodermie/Bindegewebsstörung

Frau A. D. aus Schaffhausen schreibt: «Ich (65) leide an einer lokalisierten Sklerodermie (Merphea). Meine Haut ist teilweise braun, hart und ganz dünn. Ich friere dauernd, es juckt und sticht, vor allem am Rücken, so dass ich zeitweise fast wahnsinnig werde. Vom Hautarzt verordnete Antibiotika, Mandelöl zum Einreiben und Bäder mit Meladinin und anschliessender Lichttherapie blieben bis jetzt ohne Erfolg. Wer kann mir helfen?»

Die Leserforum-Galerie
Gunther Bader: Eidechse