**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 61 (2004)

**Heft:** 4: Adieu Frühjahrsmüdigkeit!

**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:** 14.12.2025

**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 geben die Ratschläge unverändert weiter und weisen darauf hin, dass es sich um persönliche Erfahrungen handelt, die nicht in jedem Fall in gleicher Weise auf eine andere Person anzuwenden sind. Beanspruchen Sie daher im Zweifelsfall fachlichen Rat.**

## Erfahrungsberichte

### Sehnenscheidenentzündung

Frau U. S. aus Zürich leidet seit anderthalb Jahren an einer akuten Sehnenscheidenentzündung.

Frau H. H. aus Österreich konnte durch folgende Methode ihre Sehnenscheidenentzündung gänzlich ausheilen: «1. Rohe Zwiebeln in einer trockenen Pfanne gut erwärmen, aber nicht rösten. Auf einem Leinentuch ausbreiten und einschlagen. 2. Das Gelenk vorher mit Schweineschmalz einfetten (zum Schutz der Haut). 3. Den Umschlag über das ganze Gelenk legen und mit einer Plastikfolie umwickeln. (Der Zwiebelsaft feuchtet durch.) Anschliessend fixiert man den ganzen Umschlag am besten noch mit einer elastischen Binde und lässt ihn über Nacht einwirken. 4. Ganz wichtig: Nach dem Entfernen des Umschlages den Fuss gut abwaschen und mit einer pflegenden, nährenden Creme einmassieren. Damit wird die Hautreizung verhindert. Ich habe diesen *Zwiebel-Umschlag* jeden zweiten Tag gemacht (insgesamt 4-mal) und konnte dadurch die Beschwerden vollkommen ausheilen.»

Frau M. J . aus Péry rät zu einer Dosis Globuli *Hepar sulf. 200 K.* Ausserhalb der Mahlzeiten die ganze Dosis auf der Zunge zergehen lassen. Nach 14 Tagen wiederholen. (Hersteller: Firma Schmidt – Nagel, bestellbar in jeder Apotheke.)

Frau V. S. aus Köln empfiehlt die Anwen-

*Die Leserforum-Galerie «Berge und Seen»*
*Ruth und Richard Wüst: Grindjisee mit Matterhorn und Dent Blanche (bei Zermatt)*

dung eines *Blutegels*. (Informieren Sie sich in Ihrer Drogerie/Apotheke) Zusätzlich empfiehlt sie die tägliche Einnahme von dreimal 6 Tabletten Wobenzym. (Drogerie/Apotheke)

### Verkrümmte, schmerzhafte Zehen

Frau H. B. aus Wald hatte die GN-Leserschaft um Rat gebeten wegen ihrer krallenähnlich verkrümmten Zehen, die starke Schmerzen verursachen.

Frau F. S. aus Schlieren schreibt: «Da ich selbst davon betroffen bin, habe ich nach vielen Versuchen eine Erleichterung gefunden. Machen Sie aus festem Verbandsstoff eine bleistiftdicke Rolle, so lang wie die vier kleineren Zehen. Schieben Sie diese Rolle in die Krümmung der Zehen und kleben sie mit etwas Leukoplast fest an. So ist das Gehen schmerzlos! Es würde mich freuen , wenn Sie dadurch besser laufen können!»

Frau J. F. aus Zürich hatte selbst mit einer Zehenverkrümmung zu tun und hat sich für eine *Operation* in der Universitätsklinik Balgrist in Zürich entschieden. Sie war einige Tage stationär, hat danach vier bis sechs Wochen lang einen Therapieschuh getragen und ist heute absolut beschwerdefrei. Sie rät zur baldigen Operation, «denn die schmerzhaften Zehen schlagen aufs Gemüt und behindern das normale Gehen».

Herr F. V. aus Donaueschingen meint zu dem Problem: «Sofern die Zehengelenke noch nicht ganz verhärtet sind, können Sie versuchen, durch tägliche Massage und Lockerung der Gelenke eine Besserung zu erreichen. Da das Massieren am Anfang etwas schmerzhaft ist, empfehle ich Ihnen, die *Massage in einem Fussbad* vorzunehmen. Sollten jedoch die Gelenke schon verhärtet sein, bleibt noch der Versuch die Zehen mit einem Schaumgummischlauch (Apotheke/Drogerie) abzupolstern. Auf jeden Fall müssen Sie bei den Schuhen dar-

*Die Leserforum-Galerie «Berge und Seen»*
*Gunther Bader: Am Pürschling (bei Oberammergau)*

auf achten, dass die Zehen keinen Druck von der Vorderkappe erhalten.»

Frau A.F. aus Berikon teilt uns ihre Erfahrung per E-Mail mit: «Ich leide ebenfalls unter schmerzhaften Zehengelenken. Diese Massnahmen haben mir geholfen: eine gesunde, knappe *Kost* (Gemüse, Rohkost, Leinöl statt Fett/Butter), wenig Süssigkeiten, wenig helles Fleisch, keine Fertigprodukte wegen der Konservierungsmittel, keine Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, etc.) Am Abend wegen der Übersäuerung *Basenpulver* (Alkala) einnehmen und zur Entschlackung *Leberwickel* machen. Mache am Morgen noch im Bett eine Bürstenmassage, das bringt den Kreislauf und den Stoffwechsel wunderbar in Schwung. Täglich sehr viel trinken und an die frische Luft gehen. *Schüsslersalze* und *Urticalcin* von A. Vogel sind ebenfalls hilfreich. Wenn das Gehen schmerzt, lege ich ein wenig Schaumstoff unter die schmerzenden verkrümmten Zehengelenke. Die täglichen Bemühungen für die Gesundheit werden mit einer wöchentlichen mehrstündigen Wanderung belohnt – das tut Körper, Seele und Geist wunderbar gut.»

### Bauchmigräne

Bis Redaktionsschluss sind dazu keine Erfahrungsberichte eingetroffen.

### Juckende Kopfhaut (Nachtrag GN 1/04)

Frau G. B. aus Rohr teilt mit, sie habe bei juckender Kopfhaut mit Brennnesselhaarwasser gute Erfahrungen gemacht. (Anm. d. Red.: Das *Brennnesselhaarwasser von A. Vogel* ist erhältlich in Drogerien/Apotheken)

## *Leserinnen und Leser fragen Leser/innen*

Anfragen an das Leserforum
der «Gesundheits-Nachrichten» an:
A. Vogel Gesundheitsforum/
GN-Leserforum
Postfach 43/CH 9053 Teufen
Fax 071/335 66 12
E-Mail: info@gesundheitsforum.ch

### Hände-Kribbeln (Nachtrag GN 03/04 )

Bei Frau P. M. aus Aarburg stellte der Arzt als Ursache des Händekribbelns einen Kaliummangel fest. Sie nimmt nun täglich 2-mal eine halbe Kalium-Brausetablette (Drogerie) und fühlt sich wesentlich besser.

Frau M. F. aus Winterthur meint, gegen Jucken und Kribbeln gebe es nur ein gutes Mittel: Trockenbürsten. Tüchtiges Bürsten bringe das Jucken im Nu zum Verschwinden, gleichgültig welche Körperstelle betroffen sei.

## Neue Anfragen

### Magen – und Bauchknurren

Herr G. K. aus Städe sucht Empfehlungen gegen sein Magen- und Bauchknurren. Er habe dabei kein Hungergefühl. Der Arzt habe ausser einem Reflux Stadium 1 (= leicht erhöhter Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre) nichts festgestellt.

### Entzündete Zungenspitze

Frau G. S. aus Deutschland bittet per E-Mail um Rat: «Meine gerötete, mit Bläschen belegte Zungenspitze plagt mich seit über 12 Jahren. Beim Speicheltest wurde der Aspergiluspilz (Gattungsbegriff für Schimmelpilze) festgestellt. Habe Schmerzen beim Essen und Probleme beim Einschlafen. Wer hat Erfahrung mit solch einer entzündeten Zungenspitze und weiss Rat?»

### Starke Einschränkung beim Gehen

Frau M. B. aus Riehen hat seit einem Jahr starke Schmerzen im Fuss und im Rücken. Bei Untersuchungen im Spital konnte keine massgebende Ursache zur Symptomatik gefundenwerden. Ein Naturarzt diagnostizierte die Lähmung eines (vermutlich eingeklemmten) Nervs im linken Wadenbein. Sie hat schon viele Therapien und Behandlungen hinter sich, jedoch erfolglos. Seit einem Jahr ist sie beim Gehen sehr stark eingeschränkt und jeder Schritt verursacht noch mehr Schmerzen. Sie sucht hilfreiche Leser-Ratschläge.