Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 7-8: Schwitzen ist gesund

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: 03.10.2025

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. Unser Dank gilt allen, die ihre Ratschläge weitergeben.

Erfahrungsberichte

Schuppenflechte auf der Kopfhaut

Herr R. Z. aus Comano suchte Ratschläge gegen seine Schuppenflechte auf dem Haarboden.

Frau B. S. aus Fahrwangen berichtet: «Meine Kopf-Schuppenflechte konnte ich erfolgreich äusserlich mit einem Pilzmittel behandeln (der Name des Mittels wurde leider nicht genannt; in Apotheken ist z.B. Lamisil rezeptfrei erhältlich, ansonsten fragen Sie den Arzt). Zusätzlich kann ich das Betupfen der Flechte mit dem Molkekonzentrat *Molkosan* von A. Vogel empfehlen.»

Frau E. M. aus Riehen schreibt: «Seit längerer Zeit leide ich an Schuppenflechte auf dem Kopf und an den Ellenbogen. Alle Salben halfen nichts. Erst seit ich regelmässig zur *Manuellen Lymphdrainage* gehe, bessert sich der Zustand meiner Haut zusehends.»

Darmdivertikel

Frau H. K. aus Chur leidet unter Ausstülpungen in der Darmwand. Sie möchte nach Möglichkeit eine Darmoperation umgehen.

Frau U. L. aus Bätterkinden schreibt: «Ich habe auch Darmdivertikel und habe eine Operation im vergangenen Oktober abgesagt. Ich nehme regelmässig *Metamucil* (Drogerie), jeweils abends 1 Esslöffel, und trinke viel Wasser. Ich mache regelmässig meine zehntausend Schritte pro Tag. Bis jetzt habe ich damit Erfolg. In meiner Handtasche habe ich Antibiotika für alle Fälle. Einer meiner Bekannten, der an der gleichen Krankheit leidet, nimmt regelmässig *Heilerde*.»

Frau T. B. aus Herisau schildert ihre Erfahrungen mit Weizenkleie: Der Betroffene soll mehrmals am Tag kleine Portionen Quark oder Jogurt mit 1 EL *Weizenkleie* essen und zusätzlich sehr *viel* Wasser und Kräutertee *trinken*. Bei konsequenter Befolgung dieser Ratschläge, haben die Patienten keine oder nur noch minimale Beschwerden.

Frau R. S. aus Dietikon teilt mit: «Ich leide seit rund 45 Jahren unter chronischer Verstopfung. Seit gut zwei Jahren benutze ich ein neu entwickeltes Einlaufgerät, welches ich direkt auf der Toilette sitzend und ohne fremde Hilfe anwenden kann. Die einfache Handhabung erlaubt mir bequem, kleine Einläufe zu machen, wann immer ich ein Unwohlsein beheben muss. Ich brauche seither keine Medikamente mehr und oft stellt sich die Darmentleerung ohne Probleme selber ein».

Das Gesundheitsforum ergänzt: Das Gerät hilft vielleicht Frau H. K präventiv weiter, weil sich dabei das vermeintliche Gefühl des Pressens erübrigt. Das (chemiefreie) Gerät Intima 2000 ist bei der Firma Andex & Co. in Rudolfstetten/AG erhältlich.

Wirbelsäulenbeschwerden

Frau I. L. aus Bärau unternimmt viel gegen ihre Beschwerden, die sich auf die Atmung auswirken sowie vom Rücken auf den Kopf und die Brust ausdehnen. Doch bisher brachten weder Physiotherapie und medizinische Massagen noch Chiropraktik anhaltenden Erfolg.

Frau M. J. aus Degersheim schreibt: «Ich habe seit Jahren immer wieder Probleme mit meiner Wirbelsäule. Alle bisherigen Therapien hielten nur kurzfristig an. Vor etwa zwei Monaten lernte ich die Cantienica-Methode kennen. (Benita Cantieni ist die eigentliche Gründerin des Beckenbodentrainings und eines speziellen Lauftrainings. Siehe auch GN 4/2002.) Ausgangspunkt sämtlicher Übungen ist das Aktivieren des Beckenbodens. Man

kann die Übungen ohne grossen Aufwand auch in den alltäglichen Bewegungsablauf einbauen und staunt einfach über die positiven Auswirkungen. Ich habe schon mehrmals sehr eindrückliche Erfahrungen damit gemacht.»

Frau R. K. aus Küsnacht empfiehlt die *F. M. Alexandertechnik*. Mit dieser Technik kann man lernen, eingefleischte, aber falsche Bewegungsmuster bewusst wahrzunehmen und mit der Zeit zu unterlassen. Dies wiederum führt zu einem ausgewogenen und wohl koordinierten Gebrauch des Körpers. Zusätzlich werden damit Blockierungen und Druck nicht nur auf die Wirbelsäule, sondern auf den gesamten Körper verteilt. Die Bewegungen werden freier und der Schmerz, welcher durch falsche Belastungen ausgelöst wird, ist bald kein Thema mehr. (Der Berufsverband der LehrerInnen der F. M. Alexandertechnik in Bern führt Adresslisten von Therapeuten).

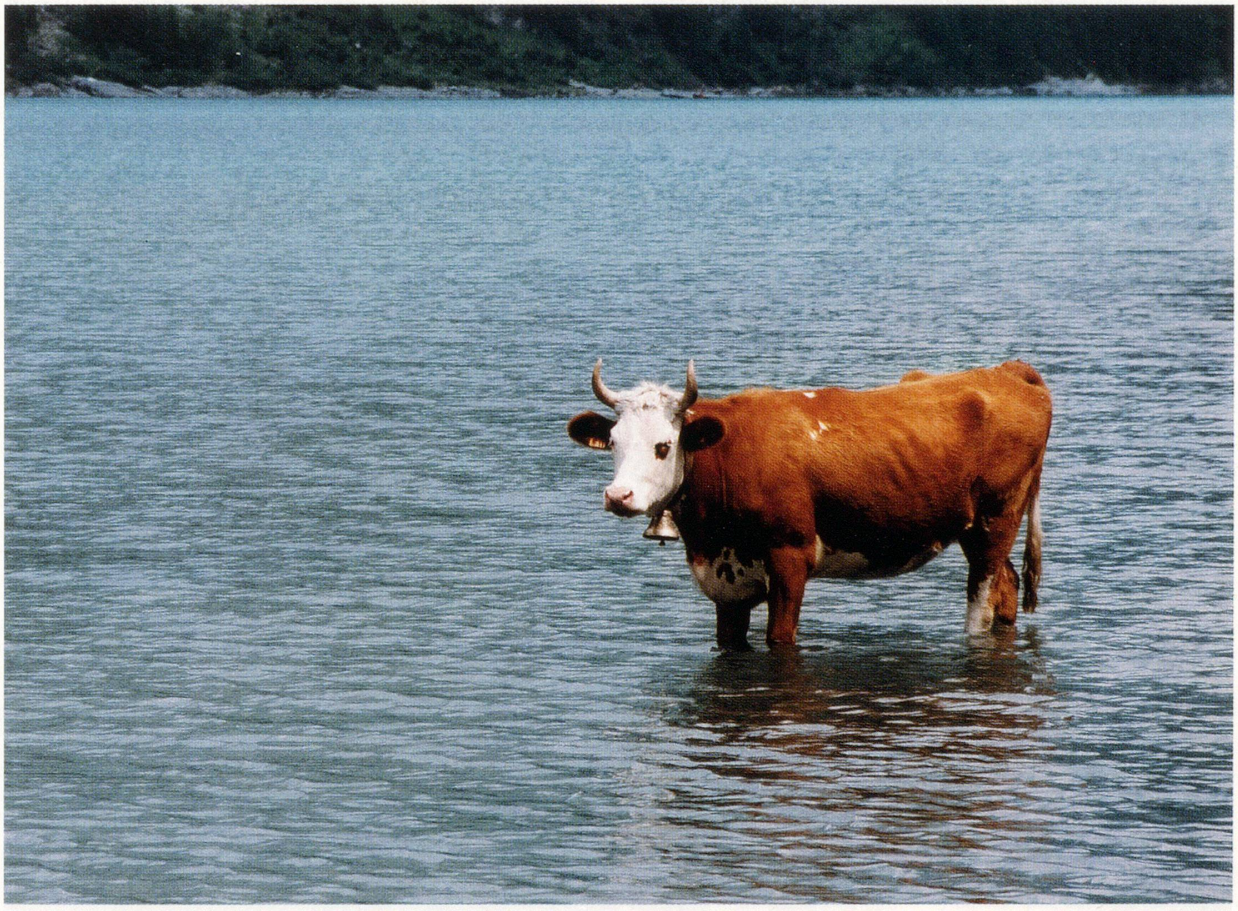
Frau F. F. aus Baden rät zu folgender Methode: «Zur wirksamen Behandlung von Wirbelblockaden gibt es den «Spine Equalizer», der durch die Stimulierung zweier Akupunkturpunkte die Selbstheilungskräfte fördert. Ich habe den Spine Equalizier selbst ausprobiert und benütze ihn nach wie vor immer wieder. Hilft tatsächlich. Der Apparat kostet 232 Euro und kann bezogen werden durch: GMI Gesellschaft für medizinische Innovation, Postfach 255, DE 71350 Winnenden, Tel. ++49 (0)7195 58 05 84.»

Lichtblitze im Auge

Bis Redaktionsschluss sind zu diesem Thema keine Antworten eingetroffen.

Fehlender Speichel (Nachtrag GN 3/04)

Frau A. A. aus Wil empfiehlt bei ungenügender Speichelproduktion Bertramwurzelpulver, ei-



Die Leserforum-Galerie «Berge und Seen»
Christian Koradi: Wenn es der Kuh zu wohl ist, geht sie … in den Oeschinensee

ne bis drei Messerspitzen über jedes Essen streuen. Erhältlich ist dieses Pulver in der Hildegard Drogerie, Aeschenvorstadt 24, 4010 Basel, Tel. 061 279 91 51.

Neue Anfragen

Gähn-Attacken

Frau R. M. Hänni aus Bern schreibt: «Ich leide unter Gähnattacken, die bis zur Erschöpfung führen, sehr plötzlich kommen und bis zu einer halben Stunde andauern. Die Ärzte wissen keinen Rat. Eben hatte ich einen Hirnschlag. Könnte hier der Grund liegen? Diese Gähn-Attacken verunmöglichten mir sogar die Beteiligung an Gruppentherapien.»

Kältegefühl in den Beinen

Frau I. E. aus St. Gallen leidet unter einem extremen Kältegefühl in den Beinen, die sich bis auf die Knochen nasskalt anfühlen, und zwar besonders beim Liegen und Sitzen. Weder Spritzen noch Medikamente noch Fussreflexzonen-Massage haben geholfen. Laut Arzt ist die Durchblutung in Ordnung.

Fersenbeinentzündung

Frau G. H. aus Raunheim sucht gute Ratschläge oder Mittel gegen ihre Fersenbeinentzündung und bittet die GN-Leser um Rat.

Eiweissablagerung im Auge

Frau R. C. aus Hilterfingen schreibt: «Ich leide unter einem so genannten Kapselhäutchen-Glaukom, das sind Eiweissablagerungen im Auge, die den Abfluss verstopfen. (So hat es mir mein Arzt aufgeschrieben.) Wie kann ich diese Eiweissablagerungen wegbekommen, um nicht lebenslänglich meine Tropfen nehmen zu müssen? Gibt es im Leserkreis Patienten mit entsprechenden Erfahrungen, ja gar Erfolgen?»

Die Leserforum-Galerie «Berge und Seen»
Luis Schmid: Ufer-Idylle am Fluss Zala (Ungarn)