

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 71 (2014)

**Heft:** 11: Signale der Haut

**Rubrik:** Das 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:** 23.02.2026

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



**Hallo  
Gesundheitstelefon!  
071 335 66 00  
aus Deutschland und Österreich:  
0041 71 335 66 00  
info@avogel.ch**

#### Das Team



**Heilpraktikerin Gabriela Hug**



**Drogistin HF Marlis Cremer**

ist an folgenden  
Tagen gerne für Sie da:  
**Mo/Di/Do: 8.00 bis 12.00 Uhr  
und von 13.30 bis 16.00 Uhr**

Bei Fragen rund um das Thema  
Gesundheit und Naturheilkunde  
berät unser Expertenteam Abon-  
nentinnen und Abonnenten der  
**GN gratis.**

# Das Leserforum

## Achillessehnenriss

Nach einer konservativen Therapie für eine Achillessehnen-Ruptur fragte Frau E. T. aus Orselina. Sie hofft darauf, dass die Achillessehne auch ohne Eingriff wieder zusammenwachsen kann.

«Eine konservative Behandlung ist inzwischen eigentlich die Regel», weiss Herr F. R. aus Münsterlingen, «zumindest, wenn die Sehne nicht allzu weit auseinanderklafft. Dann kann in den allermeisten Fällen mit Spezialschuhen oder mit Schienen gearbeitet werden, die die Sehne ruhigstellen und so ein Zusammenheilen ermöglichen.»

Eine solche Behandlung hat Frau R. L. aus Dänikon mit gutem Erfolg absolviert.

«Ich habe mit dem spontanen Zusammenwachsen meiner Achillessehne sehr gute Erfahrungen gemacht.

Nach dem Unfall hat ein Notfallarzt mittels Ultraschallgerät die gerissene Sehne angeschaut. Da sie weniger als einen Zentimeter auseinanderlag, riet er mir zum «Künzli-Schuh». Mein Fuss wurde in einem bestimmten Winkel eingegipst, mit einem weichen Ma-

terial, damit man in den Schuh passt. Dieser ist mit einem recht hohen Fussabsatz innen angehoben, damit die gerissene Sehne zusammenfinden kann. Nach einem Monat wird die hohe Einlage durch eine niedrigere ersetzt. Nach weiteren drei Wochen geht man dann flach. Und tatsächlich hält meine Sehne seit zwei Jahren prima.

Die Physiotherapeutin stellte fest, dass ich weniger lang Therapie benötigte als ein Patient, der operiert wurde. Positiver Nebeneffekt: Ich musste nie Medikamente einnehmen.»

«Die Ruhigstellung in Schuh oder Gips funktioniert prima», berichtet auch Herr N. T. aus Paderborn. «Allerdings kann die Heilung mehr oder weniger Zeit in Anspruch nehmen: Bei mir dauerte es fast zehn Wochen, bis die Sehne stabil zusammengeheilt war, bei einem jüngeren Bekannten war schon nach knapp sechs Wochen alles gut, und er konnte den Fuss wieder voll belasten.»

«Bei mir wurde nach einem Unfall, bei dem die Sehne angerissen, aber nicht ganz durchtrennt war, der Fuss durch eine Gehschiene immobilisiert», schreibt

In der Rubrik «Leserforum» veröffentlichen wir persönliche Erfahrungsberichte. Nicht immer sind sie in gleicher Weise auf andere Personen anzuwenden. Beanspruchen Sie daher in Zweifelsfällen stets fachlichen Rat.

Frau R. A. aus Basel. «Diese Spezialschiene sah aus wie ein dicker Stiefel und ermöglichte es mir, vorsichtig damit zu gehen, nach einigen Tagen sogar, den Fuss voll zu belasten. Nach vier Wochen konnte ich mit dem Spezialschuh sogar auf einer leichten Wanderung mithalten. Allerdings dauerte die Geschichte relativ lang, gute acht Wochen mit der Schiene und nochmals sechs Wochen Nachbehandlung und Physiotherapie.»

Ähnliche Erfahrungen machte Frau B. S. aus München. «Nach einem Unfall, bei dem die Achillessehne gerissen war, bekam ich eine Schiene und Gehstützen.

Der Arzt sagte, ich dürfe mich damit bewegen und alles tun, was mir ohne Schmerzen möglich sei. Nur wenn etwas wehtäte oder ich zu stark ermüdete, sollte ich den Fuss schonen. Nach etwa zwei Monaten war alles gut verheilt.

Das ist nun vier Jahre her, und ich hatte nie wieder Beschwerden.»

Auf die Wichtigkeit anschliessender Physiotherapie verweist Frau E. B. aus Baden.

«Eine Nachbehandlung mit intensiver Physiotherapie ist bei einer Ruptur der Achillessehne unverzichtbar. Physiotherapeuten kennen spezielle Übungen für so einen Fall – man kann da leicht

etwas falsch machen. Nur mit dem richtigen Training (und viel Geduld!) kann die volle Funktionsfähigkeit und Belastbarkeit wiederhergestellt werden. Achten Sie also darauf, dass Sie den Fuss nicht zu früh (falsch) belasten und gehen Sie zu einem guten Physiotherapeuten.»

## Spinalkanal-OP

Eine Operation an der Lendenwirbelsäule steht Frau S. O. aus Erlenbach bevor. Damit soll eine Verengung des Wirbelkanals, eine Spinalkanalstenose, behoben werden. Da sie vor wenigen Jahren bereits eine erste OP die-

**Leserforum-Galerie «Grüne Paradiese»:** Oberhalb Appenzell. «Wer hat wohl diese prächtigen Bäume an diesen Ort gepflanzt?», fragte sich Fotograf Beat Hopfengärtner.



ser Art durchgemacht hat, möchte Frau O. die zweite operative Behandlung vermeiden.

«Mein Orthopäde sagte mir, eine Spinalkanalstenose würde heute nur noch operiert, wenn sie sehr starke Beschwerden mache», berichtet Frau H. R. aus St. Gallen. «Man könne sie sehr gut konservativ behandeln. Mir riet er zu einem Übungsprogramm, das den Druck auf die Gefäße und Nerven im Wirbelkanal abbaut. Auch sollte ich darauf achten, im Alltag regelmässig die Haltung zu ändern und zwischen Sitzen, Stehen und Gehen abzuwechseln. «Immer in Bewegung bleiben», wie er so schön sagte. Und das half auch.»

Auch Frau Dr. K. W. aus Berlin zeigt sich etwas erstaunt über eine zweite OP.

«Eine Operation der Spinalkanalstenose ist nicht ganz ohne Risiko. Sind die Schmerzen denn so unerträglich, dass eine OP wirklich notwendig ist? Meines Erachtens könnte man zumindest versuchen, mit konservativen Methoden eine Besserung zu erreichen.»

«Wichtig ist, durch ein Vorbeugen des Rumpfes den Wirbelkanal immer wieder zu entlasten», rät Frau C. W. aus Dormagen.

«Dadurch gibt es weniger Druck auf die Nerven und der Abfluss aus den gestauten Venen wird verbessert. Ausserdem macht

man sich immer wieder bewusst, dass man die ungünstige Haltung «im Hohlkreuz» vermeiden sollte! Ich habe erst durch die konservative Behandlung einer Spinalkanalstenose gemerkt, wie oft ich – auch beim Gehen oder Stehen – ein Hohlkreuz mache. Das hat die Beschwerden natürlich verstärkt.

Heute ist die Verengung zwar immer noch genauso vorhanden wie vor Beginn der Physiotherapie, aber ich bin so gut wie beschwerdefrei.»

Auf die «richtige Haltung» weist auch der Physiotherapeut Herr W. P. aus Zürich hin.

«Das Hohlkreuz verengt den Wirbelkanal. Das merkt man zum

Leserforum-Galerie «Grüne Paradiese»: Herbst in der Lüneburger Heide, fotografiert von Raymar Heller.



Beispiel deutlich bei Über-Kopf-Arbeiten (und beim Tragen hoher Absätze, d. Red.). Wird der Rumpf dagegen leicht vorgeneigt und der Oberkörper abgestützt, erweitert sich der Kanal. Deswegen ist Nordic Walking ideal; auch flottes Gehen ohne Stöcke ist besser als langsames Spazieren. Ist man nicht mehr so schnell bzw. sicher auf den Beinen, sorgen Gehwagen und Rollatoren für die richtige Haltung. Hat man im Liegen stärkere Beschwerden, hilft das Hochlagern der Beine auf einem Schaumstoffwürfel oder einem Sitz- oder Gymnastikball. Auch das erweitert den Spinalkanal.»

## Feinstrom-Therapie

Nach der «Galvanischen Feinstrom-Therapie» (und nicht der «Feinstoff-Therapie», wie irrtümlich in den GN 9/2014 geschrieben) hat sich Frau T. K. aus Berikon erkundigt. Sie hoffte, über den Leserkreis Adressen in der Schweiz zu erfahren.

Leider sind zu diesem Thema bis Redaktionsschluss keine Antworten eingetroffen. Auch das Gesundheitsforum konnte wenig über diese Therapieform in Erfah-

rung bringen. Im Internet werden ausschliesslich (recht teure) entsprechende Geräte beworben.

## Neue Anfragen

### Juckreiz

Ein Juckreiz ohne erkennbare Ursache plagt Frau K. L. aus Wien. «Seit geraumer Zeit juckt es mich (63 Jahre) an verschiedenen Stellen am Körper. Dabei ist nichts zu sehen, kein Ekzem und kein Ausschlag. Ich muss mich sehr beherrschen, um nicht zu viel zu kratzen und die Haut dabei zu verletzen. Der Arzt kann nichts feststellen und sagt, das sei das Alter. Aber das ständige Jucken halte ich bald nicht mehr aus. Hat einer der Leser Erfahrungen dazu und kann mir weiterhelfen?»

### Nebenhöhlen-Vereiterung

Herr A. B. aus Basel leidet seit mehreren Jahren unter einer chronischen Nasen-Nebenhöhlen-Vereiterung. «Es beginnt immer im Herbst bzw. Anfang des

Winters. Nasensprays helfen nur bedingt und nur für kurze Zeit. Ich hoffe, auf diesem Weg Betroffene zu finden, die das Problem anders lösen konnten als mit starken Medikamenten.»

### Schildrüsen-Probleme?

«Seit ich in den Wechseljahren bin, habe ich Probleme, die ich zuvor nicht kannte: Herzklagen, Müdigkeit, trockene Haut, innere Unruhe», schreibt Frau S. K. aus Bern.

«Ich habe im Internet recherchiert und gefunden, dass das mit der Schilddrüsenfunktion zu tun haben könnte. Nun möchte ich gerne von den Leserinnen wissen, ob dieser Zusammenhang stimmt, und ob sie Erfahrungen haben, wie ich meinen Zustand verbessern könnte.»

## Erfahrungsberichte

### Können Sie helfen?

### Wissen Sie einen guten Rat?

Schreiben Sie an: Gesundheits-Nachrichten|Leserforum

Postfach 43, CH-9053 Teufen

E-Mail: info@gesundheitsforum.ch