**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 72 (2015)

**Heft:** 11: Starkes Immunsystem

**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:** 11.12.2025

**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 Abonnentinnen und Abonnenten der GN **gratis.**

# Das Leserforum

## Überempfindliche Bronchien

Seit etwa zwei Jahren leidet die Nichtraucherin Frau M. L. aus St. Gallen an überempfindlichen Bronchien. Sie wird von plötzlichen und starken Hustenanfällen geplagt. Die Auslöser sind unbestimmter Art. Eine Kortisonbehandlung möchte Frau L. möglichst vermeiden.

Telefonisch meldet sich Frau V. H. aus Zürich, die selbst von einem auf den anderen Tag Probleme mit den Bronchien erlebte. Sie gibt weiter, was ihr geholfen hat:
«Tägliche Bewegung/Turnen sind unerlässlich. Grossen Nutzen hatte ich auch von täglicher Atemgymnastik.
Lassen Sie sich eventuell in der Drogerie eine individuell abgestimmte spagyrische Essenz mischen und geben Sie mehrmals täglich einen bis drei Sprühstösse unter die Zunge.
Jeden Tag das Medikament ‹Symbicort› inhalieren.»

Das Gesundheitsforum ergänzt hierzu: ‹Symbicort› ist ein kortisonhaltiges Antiasthmatikum. Alternativ bieten sich andere bronchienerweiternde Medikamente ohne Kortison an – fragen Sie Ihren Arzt danach. Bronchienerweiternd und stärkend wirken auch Extrakte aus Pestwurz (Petasites officinalis) zum Inhalieren.
Hilfreich können neben der Atemgymnastik Wasserdampf-Inhalationen und Brustwickel nach Kneipp zum Trainieren der Atemmuskulatur sein.

Frau M. R. aus Wittenbach weist auf eine mögliche Ursache der Hustenanfälle hin:
«Auch Nichtraucher können an der chronisch-obstruktiven Lungenkrankheit COPD leiden. Lassen Sie doch von Ihrer Hausärztin einmal die Lungenfunktion überprüfen oder gehen Sie zum Pneumologen. In St. Gallen kann ich beispielsweise Dr. Andreas Paky empfehlen.»

Eine grundsätzliche Abklärung hält auch Herr R. F. aus Klagenfurt für notwendig:
«Auf jeden Fall sollten Sie die Ursache für den Husten in Erfahrung bringen, vor allem, wenn Sie keinen Auslöser erkennen. Sie muss nicht unbedingt bei den Bronchien liegen, auch andere Organe kommen in Frage, unter anderem das Herz!»

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.

# Verknöcherungen des Hüftgelenks

Zwei aufeinanderfolgende Operationen am Hüftgelenk hatten bei einem Bekannten von Frau E. N. aus Huttwil Verknöcherungen zur Folge, die die Beweglichkeit des Gelenks stark einschränken. Die befragten Ärzte kennen solche Ossifikationen, haben aber keine Erfahrung damit. Frau N. bat um Berichte zum Verlauf der Krankheit und hilfreiche Ratschläge.

Leider liegen zu dieser Anfrage bis Redaktionsschluss keine Erfahrungsberichte vor. Heilpraktikerin Gabriela Hug hat sich kundig gemacht:
Bei diesen Verkalkungen handelt es sich um Knochenneubildungen in der Umgebung des operierten Hüftgelenkes, die – je nach individuellen Gegebenheiten – zu starken Schmerzen und Schwellungen bis hin zu Bewegungseinschränkungen führen können. Gerade bei Hüftoperationen sind diese Ossifikationen nicht selten. Mit der Gabe eines nichtsteroidalen Antirheumatikums (NSAR), z.B. Diclofenac oder Ibuprofen, oder einer (einmaligen) Hüftgelenksbestrahlung kann man vorbeugen. Sind mehr als 48 Stunden nach der OP verstrichen, ist eine Bestrahlung nicht mehr sinnvoll.
Akut können kühlende Packungen und Schmerzmittel sowie schonende Bewegungsübungen helfen.
Eine chirurgische Entfernung der Verkalkungen sollte frühestens nach einem halben, im Falle der Hüfte eher nach einem Jahr durchgeführt werden, wenn die Ossifikation «gereift» ist. Bis dahin sollten auf jeden Fall Physiotherapie bzw. Krankengymnastik durchgeführt und entzündungshemmende Mittel (z.B. auch Teufelskralle) gegeben werden. Reichlich zusätzliche Bewegung, so viel die Schmerzen nur zulassen, und lindernde Bäder können ebenfalls hilfreich sein. Eine solche Therapie wie auch eine even-

**Leserforum-Galerie «Am Ufer»:** Romantischer Norden. Sylvia Ott fotografierte auf der Insel Högsar im Schärenmeer, einem Teil der Ostsee vor der Südwestküste Finnlands.

tuelle weitere OP gehören jedoch in die Hände von Spezialisten.

## Pflegecreme bei Rosacea

Frau A. M. aus Frankfurt sucht eine gute Pflegecreme, die sich für trockene Haut mit einer leichten Rosacea eignet. Die vom Hautarzt empfohlenen Cremes enthalten äusserst problematische Stoffe; Frau M. mit ihrer sehr empfindlichen Haut möchte unbedingt bei Naturkosmetik bleiben.

«Auch ich hege grösstes Misstrauen gegen diese bei Rosacea fast automatisch genannten Cremes von Avène und la Roche Posay», stimmt Frau A. F. aus Basel zu. «‹Antirougeurs› rief bei mir Brennen auf der Haut und eine viel stärkere Rötung hervor! Auch in Sachen Tierversuche sind mir diese Firmen nicht geheuer.
Nach langem Ausprobieren bin ich nun bei einer günstigen deutschen Naturkosmetik-Linie gelandet: Bei der Drogeriekette ‹DM› gibt es ‹Alverde sensitiv Hamamelis Kamille›, die mir sehr gut bekommt. Wird die Haut zu trocken, vor allem im Winter, verwende ich einfach die Nacht- als Tagescreme.
Zum Reinigen nehme ich das seifenfreie Waschgel aus der gleichen Reihe. Damit fahre ich nun schon längere Zeit ausgezeichnet; die Rötungen halten sich in Grenzen, und Pickel oder Pusteln treten kaum auf.»

«Ich habe sehr gute Erfahrungen mit Bioresonanz und dem Herstellen von konservierungsfreier Creme», schreibt die Naturärztin und Heilpraktikerin Frau C. K.-R. aus Walzenhausen.
«Ich leide selbst an Rosacea und habe mit Bioresonanz alles gut im Griff. In meiner Praxis stelle ich mir meine Gesichtscreme selbst zusammen – mit 100 Prozent Natur und vor allem ohne Konservierungsstoffe. Seit nun mehr als acht Jahren staunt mein Dermatologe über das gute Resultat in

**Leserforum-Galerie «Am Ufer»:** Diese schöne Momentaufnahme gelang Nicole Eglin am Sempachersee, «wo wir den Sonnenuntergang genossen und die Vögel beobachteten.»

den jährlichen Kontrollen. Da ich in den ‹Gesundheits-Nachrichten›, welche ich sehr gerne lese und seit Jahren in der Praxis auflege, keine ‹Werbung› machen will, würde ich Frau A. M. das Cremerezept direkt weitergeben.»

Wir danken Frau K. auch im Namen der Fragestellerin für dieses freundliche Angebot, d. Red.

«Ich kann zwar keine Creme, aber Hafermehl empfehlen», berichtet Frau F. O. aus Mittenwald. «Hafermehl reinigt, spendet Feuchtigkeit, beruhigt die gereizte Haut und die Rötungen, vermindert Juckreiz und wirkt entzündungshemmend. Einfach Hafermehl oder Haferflocken (‹Schmelzflocken›) mit lauwarmem Wasser anrühren.»

Das Gesundheitsforum ergänzt: Aus phytotherapeutischer Sicht sollten alle Cremes geeignet sein, die Malve, Kamille, Ringelblume, Zaubernuss (Hamamelis) oder Johanniskraut enthalten und Feuchtigkeit anreichern, aber nicht zu fett sind. Ausser reiner Naturkosmetik kommt eventuell auch eine Creme mit Hyaluronsäure in Frage. Beruhigend und angenehm für die Haut wirken Umschläge mit schwarzem Tee oder Eichenrinde, die die erweiterten Gefässe zusammenziehen und die Rötungen lindern. Mit kochendem Wasser übergiessen und zehn Minuten ziehen lassen. Sobald der Sud abgekühlt ist, einen Waschlappen damit tränken, auswringen und auf das Gesicht legen. Danach eine der genannten Pflegecremes auftragen.

# Neue Anfragen

## Offenes Bein

«Es fing so harmlos an», berichtet Herr F. K. aus Solothurn. «Die Haut am Unterschenkel war trocken und juckte. Ich bemerkte jedoch keine Hautveränderung ausser einer Rötung und einigen kleinen braunen Flecken. Cremes und Salben halfen nicht, und dann entstand auf einmal eine offene Stelle. Der Arzt sagte, es handele sich um ein offenes Bein, einen ‹Ulcus cruris›, und die Behandlung sei sehr langwierig. Die Ursache ist wohl eine Venenschwäche. Vielleicht hat jemand einen guten Rat, wie die Heilung zu fördern ist bzw. Vorschläge, was ich selbst zusätzlich tun könnte.»

## Autoimmunerkrankung und Virusinfektion

«Zwei Jahre lang litt ich unter Symptomen wie ständiger Erschöpfung, Grippegefühl, Atemproblemen, Schmerzen und anderem», klagt Frau G. K. aus Pirmasens. «Dann wurden eine Kollagenose (Autoimmunerkrankung des Bindegewebes, d. Red.) sowie Fibromyalgie diagnostiziert. Diese werden medikamentös behandelt (Autoimmunsuppressiva), was zumindest die Schmerzen zum Teil reduziert. Zusätzlich gibt es jedoch einen akuten Virenbefund, unter anderem eine Infektion mit dem Epstein-

Barr-Virus. Nun soll mein Immunsystem mit verschiedenen Mitteln gestärkt werden.
Meine Fragen: Wer hat Erfahrungen mit diesen gegensätzlichen Therapien (Unterdrückung/Stärkung des Immunsystems) oder kennt andere Möglichkeiten? Wer hat ausserdem Erfahrung mit dem Medikament LDN?»

Anm. d. Red.: LDN bedeutet «low dose naltrexone, also «Naltrexon in niedriger Dosierung». Das Mittel ist umstritten, da Naltrexon das Immunsystem stärkt, was bei Autoimmunerkrankungen kein erwünschter Effekt ist.

## Knieprobleme

Herr U. B. aus Zürich bittet die Leser um Hilfe: «Letztes Jahr habe ich mir bei einem Skiunfall das Knie verdreht und geprellt. Seitdem habe ich immer wieder Beschwerden: Das Knie schwillt an und ist z. T. wie blockiert. Bei längerem Laufen schmerzt es. Der Arzt meinte, dass ich jetzt eine beginnende Arthrose habe. Ich möchte aber nicht ständig Schmerzmittel nehmen und ausserdem gerne wieder Skifahren. Wer kennt eine Lösung?»

**Erfahrungsberichte**

**Können Sie helfen?**
Schreiben Sie an:
Gesundheits-Nachrichten
Leserforum
Postfach 43, CH-9053 Teufen
E-Mail: info@avogel.ch