Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 73 (2016)

Heft: 3: Medikamente und Essen: was verträgt sich womit?

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: 15.12.2025

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

Das Leserforum

Brennende Füsse

Frau E. T. aus Liebefeld leidet infolge mehrerer Rückenoperationen und gequetschter Nerven an stark brennenden und schmerzenden Füssen. Sie erbat Ratschläge, um diese unangenehmen Erscheinungen zu mildern.

«Das Brennen in den Füssen lässt sich gut mit einem Natron-Fussbad mildern», meint Frau P. A. aus Hohenems. «Ein altes Hausmittel: Lösen Sie drei Esslöffel Natron in einer Fusswanne mit Wasser auf, eventuell können Sie auch eine Tasse Apfelessig dazugeben. Baden Sie die Füsse etwa 20 Minuten in dieser Lösung und spülen Sie sie nachher mit klarem (kühlem, nicht kaltem) Wasser ab.
Vorbeugend können Sie vor dem Anziehen jeweils einen halben Teelöffel feines Natronpulver in Ihre Strümpfe streuen oder auch Beine und Füsse mit einem Natronspray behandeln. Dazu einen Esslöffel Natron in einem halben Liter Wasser auflösen, in eine Sprühflasche geben und wie ein Spray verwenden.»

Wechselfussbäder, z.B. mit PoHo-Öl von A. Vogel, empfiehlt Frau A. W. aus Zürich. «Sie können auch die Schüssler-Salze Nr. 3, 5 und 11 einnehmen.»

«Bei brennenden Füssen half mir sehr schnell Bertram-Mischpulver nach Hildegard von Bingen», berichtet Frau E. S. per E-Mail. «Sie sind beispielsweise bei der ‹Hildegard Stadtdrogerie› in Basel erhältlich.»

Anm. d. Red.: Bertram-Mischpulver enthält die alte Medizinalpflanze Bertram (Anacyclus pyrethrum), Ingwer und Pfeffer.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Es ist schon richtig, dass Nerven «nachtragend» sind und lange Zeit zur Erholung brauchen. Zu ihrer Unterstützung könnte Frau T. beispielsweise den Vitamin-B-Komplex als Nahrungsergänzung sowie das homöopathische Mittel Hypericum D30 einsetzen. Ebenfalls zu erwägen wäre eine Nahrungsergänzung mit weiteren Vitaminen sowie die Einnahme von (pflanzlichen) Omega-3-Fettsäuren. Auch die «Rekonvaleszenstropfen» von Strath wären eine Möglichkeit.
Da Frau T. jedoch starke Medikamente (Opiate) einnehmen muss, sollte sie solche Massnahmen auf jeden Fall mit ihrem behandelnden Arzt absprechen.

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.

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.**

Apnoe/Erfahrungen mit Atemtraining

Gegen eine Schlafapnoe wurde Frau S. O. aus Erlen ein CPAP-Gerät verordnet. Da sie mit dieser während des Schlafes zu tragenden Nasenmaske nicht gut zurechtkommt, bat sie um Erfahrungen mit dem Atemtrainingsgerät ‹SpiroTiger›.

Zu dieser Anfrage sind bis Redaktionsschluss leider keine Erfahrungsberichte eingetroffen; offenbar ist das genannte Gerät den Lesern nicht bekannt.

Das Gesundheitsforum weist jedoch darauf hin, dass ein Atemtraining allein, ob mit einem Gerät oder nach einer anderen Methode, wahrscheinlich keinen Ersatz für eine CPAP-Maske darstellen kann.

Frau S. L. aus Horgen empfiehlt unterstützend die Buteyko-Atemtherapie. «Sie erhalten mehr Informationen inklusive Therapeuten-Adressen unter «www.buteyko-schweiz.ch».

In einer früheren Anfrage zum Thema Schlafapnoe an das Leserforum (GN 10/2011) empfahlen mehrere Leser spezielle Zahnschienen bzw. Gaumenspangen, die die Atemwege freihalten und damit die Atemaussetzer verhindern können.

Frau M. L. aus Bern machte 2011 auf die «Asate-Therapie», auch bezeichnet als «medizinisches Didgeridoo» aufmerksam; nähere Informationen dazu findet man unter http://asate.ch/de.

Frau V. S. aus Buchs schliesslich plädierte damals dafür, die Maske trotz anfänglicher Probleme doch zu verwenden: «Sie verhilft mir als einzige Möglichkeit dazu,

Leserforum-Galerie «Farbenpracht»: Strahlendes Grün, zartes Weiss und ein brennendes Herz: Walther Joss' Interpretation des Themas Farbenpracht scheint von innen heraus zu leuchten wie ein Gemälde.

beschwerdefrei zu leben. Ich habe mich recht schnell daran gewöhnt und bin froh und glücklich, sie jede Nacht zu tragen.»

Empfindliche Nieren

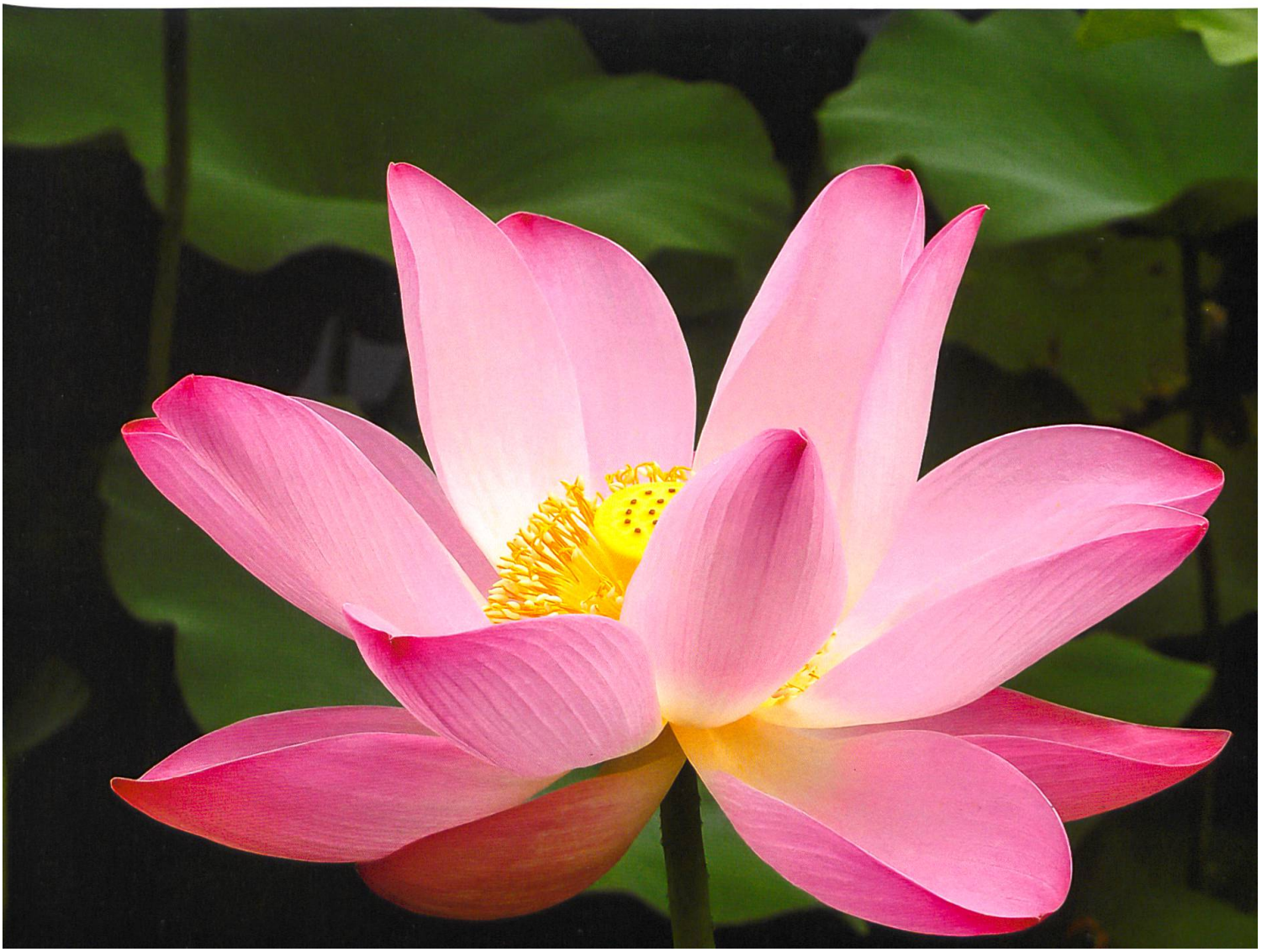
Frau A. H. aus Chur leidet besonders in der kalten Jahreszeit unter Schmerzen in Nierengegend, Rücken und Blase. Da kein organisches Problem festgestellt werden konnte, wird sie nach Bedarf mit Schmerzmitteln und/oder Antibiotika behandelt. Frau H. sucht nach anderen Ratschlägen und Lösungen.

«Nieren und auch die Lendenwirbelmuskulatur sind empfindlich gegen Nässe und Unterkühlung, wodurch Infektionen und Schmerzen begünstigt werden», weiss Herr O. B. aus Sitten.
«Deswegen tragen Motorradfahrer sinnvollerweise einen Nierengurt! Warme Wäsche und winddichte Kleidung sind vor allem im Winter ein absolutes Muss, wenn man in dieser Richtung anfällig ist.»

Auf Einflüsse von aussen weist auch Frau M. V. aus Basel hin und gibt folgende Verhaltenstipps: «Nicht auf kalten Steinen bzw. nassen Bänken und ähnlichem sitzen. Auch beim Velofahren Schutzkleidung tragen; sich niemals kaltem Wind aussetzen. Und nach dem Baden den nassen Badeanzug oder Bikini sofort ausziehen und etwas Trockenes anziehen. Achten Sie zudem darauf, dass Ihre Füsse stets warm bleiben.»

«Oft hilft Wärme, sowohl bei Schmerzen in der Nierengegend als auch bei Rückenbeschwerden», erklärt Frau H. M. aus Brugg.
«Das Beste ist natürlich, durch entsprechende Kleidung usw.

Leserforum-Galerie «Farbenpracht»: Die zart errötende Lotusblume im Beihai-Park in Beijing (Peking) erinnerte Walter Ledermann «an eine schöne Frau, die ihr Gesicht mit einem Schleier halb verdeckt, um die Blicke der Bewunderer anzuziehen.»



vorzubeugen. Aber wenn Sie sich doch wieder einmal verkühlt haben, empfehle ich warme Kirschkernkissen oder eine Wärmflasche aufzulegen. Ausserdem sollten Sie viel trinken, (z.B. Nieren- und Blasentees, Heidelbeer- oder Cranberrysaft, Wasser), denn dadurch werden Erreger von Infektionen schnell ausgespült.»

Das Gesundheitsforum ergänzt: Zur Vorbeugung bzw. zur unterstützenden Therapie eignet sich neben den genannten Massnahmen auch Goldruten-Urtinktur (Solidago) bzw. das pflanzliche Arzneimittel «Nephrosolid» mit Goldrutenkraut (Packungsbeilage beachten).
Ruhe, reichliche Flüssigkeitszufuhr und Wärme sind wichtig; Alkohol sollte man auf jeden Fall vermeiden.

Neue Anfragen

Morbus Sudeck

«Wer hat Erfahrung mit Alternativmethoden zur Linderung respektive Heilung eines Morbus Sudeck?», fragt Herr F. L. aus Luzern an. «Meine Schwester ist seit 15 Monaten als Folge einer Handoperation davon betroffen. Die unzähligen Spritzen und Tabletten führen zu enormen Nebenwirkungen. Ich bin dankbar für jeden Rat.»

Morbus Sudeck, auch Sudeck-Dystrophie, ist eine entzündliche Erkrankung des Bindegewebes, meist in Folge einer Verletzung an Arm, Hand, Schulter, Fuss oder Unterschenkel, d. Red.

Riss im Zwerchfell

Frau J. P. aus Berlin bedankt sich bei allen Leserinnen und Lesern, die ihre frühere Anfrage zur Osteoporose-Erkrankung ihrer Mutter beantwortet haben. Nun möchte sie eine weitere Frage anschliessen.
«Inzwischen hat meine Mutter die Nachricht erhalten, dass sie einen Riss im Zwerchfell hat. Der Arzt sagte ihr, dass man in ihrem Alter (92) nichts mehr machen könne. Ich würde nun gerne erfahren, wie andere mit diesem Problem umgegangen sind, und ob es nicht doch etwas gibt, was man tun kann, insbesondere, um einen Bruch des Zwerchfells zu vermeiden.»

Springfinger

«Seit ein paar Wochen habe ich an jeder Hand einen sogenannten Springfinger», schreibt Frau C. K. aus Brügg. «Das ist sehr schmerzhaft. Dem springenden Daumen soll eine Entzündung zugrunde liegen. Eine Operation möchte ich vermeiden – was kann ich tun?»

Symptome und Verlauf bei MGUS

«Ich bin 78 Jahre und habe die Diagnose ‹MGUS›, Monoklonale Gammopathie unklarer Signifikanz erhalten», berichtet Frau C. Z. aus Kreuzlingen.

Anmerkung der Redaktion: Bei ‹MGUS› handelt es sich um eine Ausschlussdiagnose. Ein bestimmtes Immunglobulin kommt vermehrt im Blut vor, ohne dass eine spezifische Erkrankung, beispielsweise eine Krebserkrankung des Knochenmarks (Multiples Myelom) vorliegt. Es besteht jedoch die Möglichkeit, das sich im weiteren Verlauf eine bösartige Erkrankung entwickelt.

Frau Z. möchte fragen, ob jemand in der Leserschaft Erfahrung mit dieser Diagnose hat.
«Wie ist der Verlauf? Ich habe immer wieder Attacken von Schwindel und Ohnmachtsgefühlen, ohne bestimmten Anlass. Sind diese typisch für die Krankheit? Für jede Auskunft und jeden Bericht bin ich dankbar.»

Erfahrungsberichte

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