Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 73 (2016)

Heft: 6: Kurzsichtigkeit : starke Zunahme

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: 14.12.2025

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

Das Leserforum

Pollenallergie

Eine Pollenallergie, besonders gegen Birkenpollen, plagt Frau M. B. aus Basel. Nachdem sie in den GN 1-2/2014 über die Möglichkeiten von Akupunktur bei allergischem Heuschnupfen gelesen hat, möchte sie wissen, ob jemand aus der Leserschaft damit bereits praktische Erfahrung gemacht hat.

«Unsichtbar, preiswert und ohne Nebenwirkungen» halfen Herrn E. W. aus Stuttgart die Nasenfilter von «Corpora Sana». «Ich nehme sie seit Jahren und immer ziemlich früh», berichtet er.

Das Gesundheitsforum ergänzt dazu: Nasenfilter werden nahezu unsichtbar im Inneren der Nasenlöcher getragen. Der Filter besteht aus einem sehr dünnen Geflecht, das die Pollen zurückhält, ohne dabei das Einatmen zu erschweren. Wissenschaftler der dänischen Universität Aarhus führten 2015 eine vielversprechende Studie dazu durch.

Honig als Hilfe gegen Heuschnupfen: Damit hat Frau E. P. aus Luzern in ihrer Familie gute Erfahrungen gemacht. Sie empfiehlt, jeden Tag einen Teelöffel voll einzunehmen. Der Honig sollte von einem Imker aus der Region stammen. Dazu riet auch schon Alfred Vogel.

Tipp der Redaktion: Alfred Vogel zufolge ist es bei Heuschnupfen wichtig, frühzeitig die Abwehrkräfte zu stärken, etwa mit Kneipp-Güssen oder Saunagängen. In puncto Ernährung fördern die in frischen Sprossen, z. B. in Kresse, enthaltenen Senföle die Durchblutung der Schleimhäute. Der Naturheilkundepionier empfahl Bioforce-Crème für die Nase sowie Nasenspülungen, z. B. mit Zinnkraut.
Wichtig ist zudem, den Kontakt mit den Pollen auf ein Minimum zu reduzieren: keinen Sport im Freien treiben, frisch gemähte Wiesen meiden, Pollenschutzgitter am Fenster anbringen und abendliches Haarewaschen.

Beschwerden am Mittelfuss

Unter Schmerzen am Mittelfuss, einer sogenannten Metatarsalgie, leidet Frau A. P. aus Saarbrücken. Sollten die verordneten Einlagen keine Besserung bringen, rät der Orthopäde zur Operation. Frau P.

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

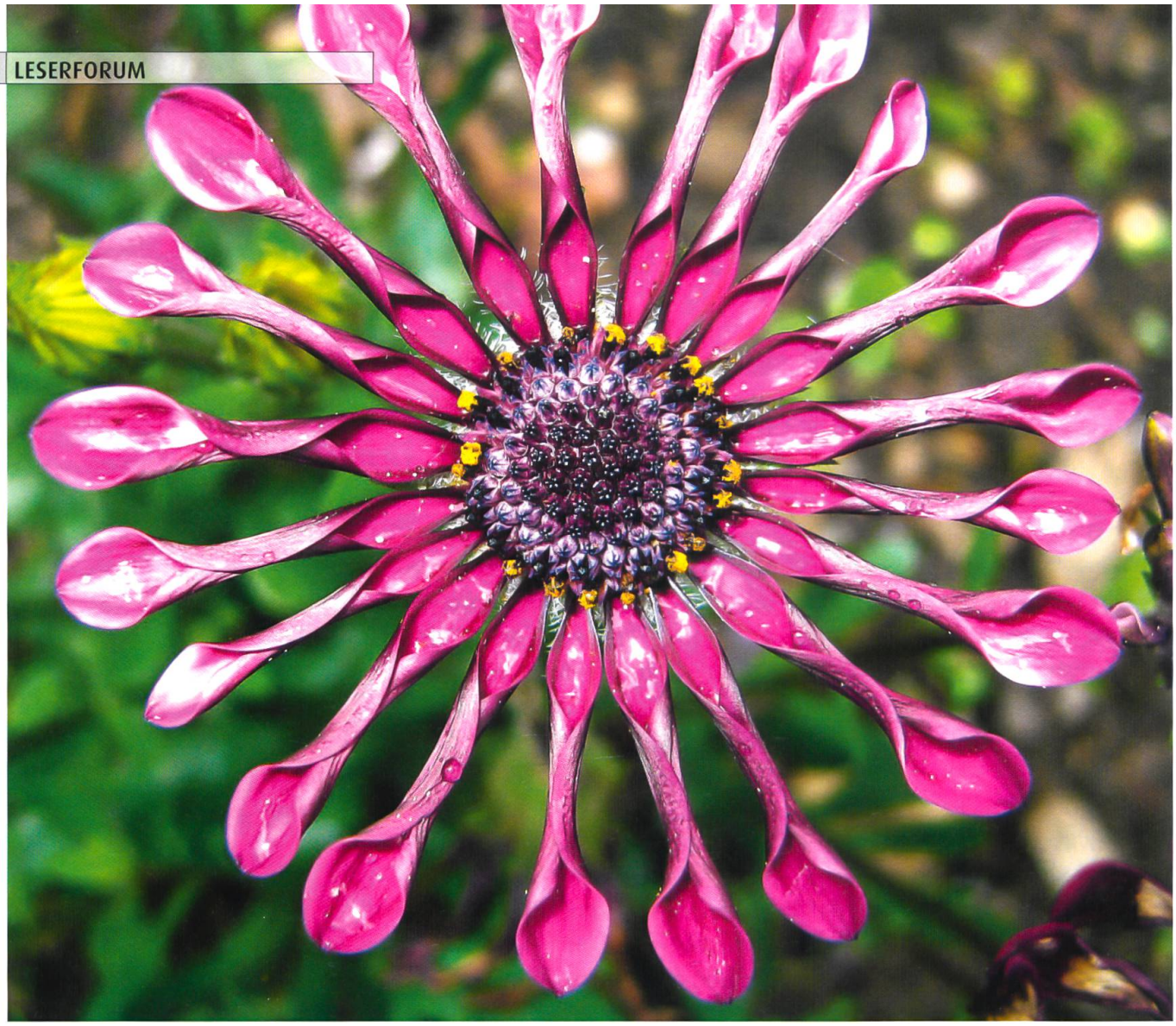
Das Team

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.**



Leserforum-Galerie «Farbenpracht»: Ein ungewöhnliches Format hat Urs Binggeli für sein gelungenes Porträt einer Blüte gewählt.

fragte die Leserinnen und Leser nach alternativen Therapien und weiteren Tipps.

Frau E. B. aus Waldstatt hat erst die Entzündung im Fuss behandeln und sich dann Einlagen anpassen lassen. Ihr Arzt riet von einer Operation ab. Denn der Mittelfuss und die Zehen sind sehr feingliedrig, und es sei nicht sicher, dass man nachher beschwerdefrei ist. Frau E. B. rät, beim Laufen nicht zu stark abzurollen, damit der Mittelfuss entlastet wird. «Wenn ich ein konzentriertes Gehtraining mache, ziehe ich eine halbe bis dreiviertel Stunde meine MBTs an.» (Massai-Barfusstechnik, Schuhe mit abgerundeten Sohlen, d. Red.)

Tipps vom Gesundheitsforum: Als wirksam haben sich Fussreflexzonenmassage und Spiraldynamik (anatomisch begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept) erwiesen. Hilfreich sind auch Umschläge mit Retterspitz. Die spezielle Kombination der pflanzlichen Inhaltsstoffe, unter anderem Thymol und Rosmarinöl, dringt mithilfe eines Wickels gut in das geschädigte Gewebe ein und beschleunigt den Regenerationsprozess.

Schluckbeschwerden

Herr F. P. aus Biel klagt über Schmerzen und Schwierigkeiten beim Schlucken. Eine Schilddrüsenerkrankung liegt nicht vor; Herr P. hofft auf Erfahrungen der Leser.

Frau F. L. aus Birrhard hatte solche Schluckbeschwerden und das Fremdgefühl ebenfalls, «fast zwei Jahre lang». Sie durchlief zahlreiche Untersuchungen und eine Magenspiegelung. Ein Rheumatologe fand schliesslich die

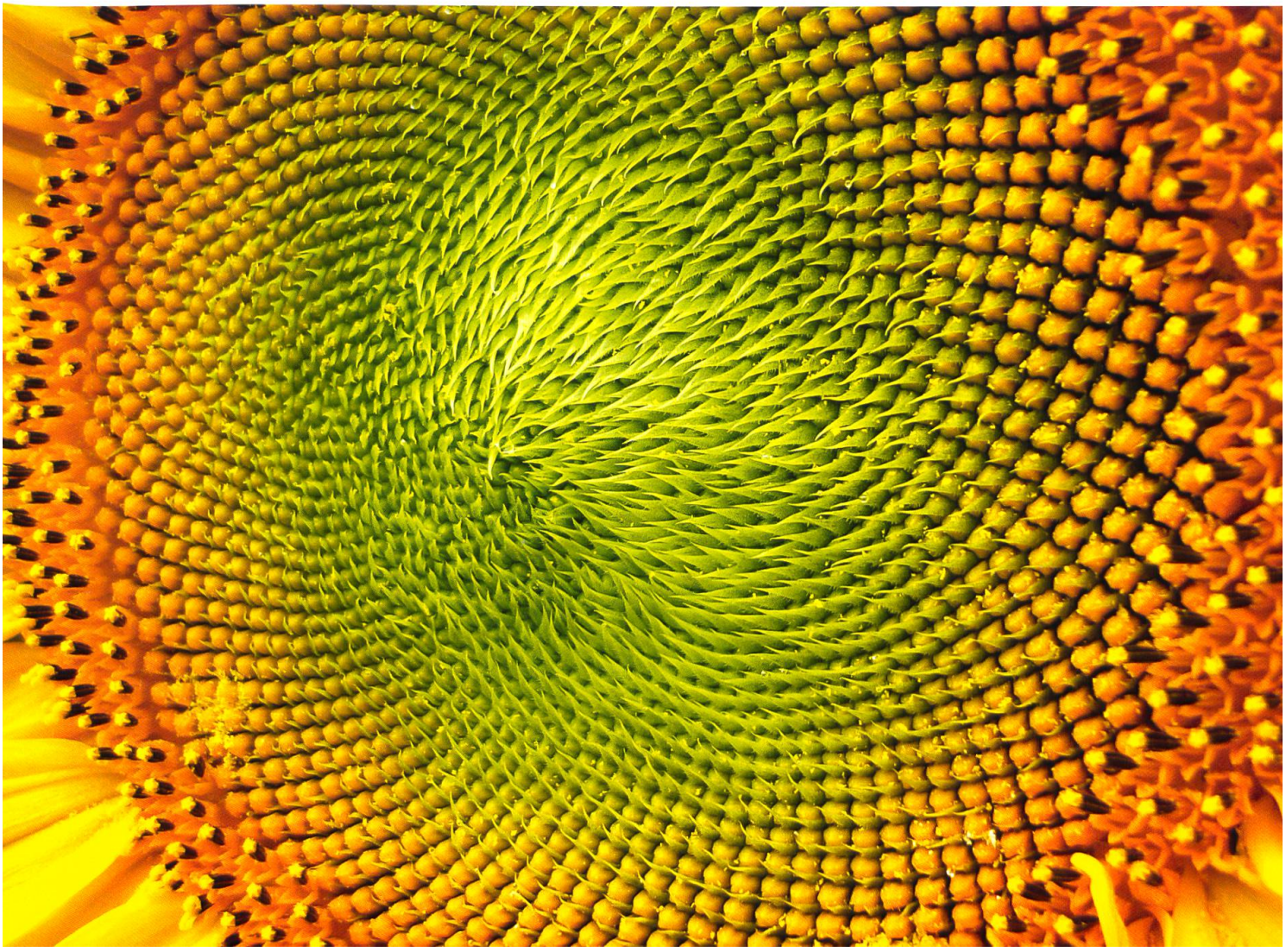
Ursache: eine blockierte Rippe. «Er konnte sie relativ einfach lösen und nach einigen Physiotherapien sind diese Beschwerden verschwunden.»

Ebenfalls mit dem Problem vertraut ist Frau E. B. aus Wil ZH. «In der Hals-Poliklinik in Zürich hat die Ärztin herausgefunden, dass ich einen ganz trockenen Hals hatte. Ich bekam den Rat, viel Salbeitee zu trinken und oft ‹Grether's Pastilles Blackcurrant› zu lutschen. Das hat mir geholfen.» Neben dieser Linderung stellt Frau B. fest, dass sie offenbar allergisch auf Kokosnuss reagiert. «Vielleicht hilft dieser Tipp Herrn F. Ich wünsche ihm gute Besserung.»

Eine weitere diagnostische Anregung hat Frau H. A. aus Halver in Deutschland. «Herr F. sollte abklären lassen, ob die Beschwerden nicht durch eine Ausbuchtung in der Speiseröhre verursacht werden, in der sich Nahrungsmittelreste sammeln. In einem Fall mit ähnlichen Symptomen konnte dem Patienten durch einen kleinen operativen Eingriff geholfen werden.»

Das Gesundheitsforum bemerkt: Schluckbeschwerden können eine Vielzahl von Gründen haben: allergische Reaktionen (mit Verengung des Rachenraumes durch Schwellung), Schilddrüsenvergrössserung (Schluckprobleme, Enge im Hals), psychische Ursachen («einen Kloss im Hals haben»), neurologische Erkrankungen (z. B. Schlaganfall), schwächer werdender Schluckreflex im Alter oder ein Mangel an Speichel. Es ist in jedem Fall ratsam, dies ärztlich abklären zu lassen.
Bei akuten Beschwerden hilft Gurgeln mit einer Lösung aus Salzwasser und Teebaumöl. Zu empfehlen sind Dampfbäder und Spülungen mit Kamille. Gegen Entzündungen nützlich sind Kartoffel-Wickel.

Leserforum-Galerie «Farbenpracht»: «Leuchtkraft und Blüten(staub)zauber einer einzelnen Sonnenblume auf einer stillgelegten Deponie» haben Franziska Lück zu dieser Aufnahme inspiriert.



Neue Anfragen

Störendes Überbein

«Auf einmal bekam ich am linken Handrücken ein Ganglion», schildert Frau S. W. aus Losone ihr Problem. Ihr Arzt sei der Ansicht, es bilde sich eventuell von alleine zurück. Nun stört Frau W. dieses Überbein (Ausstülpung einer Gelenkkapsel oder Sehnenscheide, d. Red.) jedoch, auch wenn es keine Schmerzen verursacht. «Ich möchte es weghaben. Vielleicht hat jemand einen Tipp?»

Stubenhocker – was tun?

Frau K. T. aus Thun macht sich Sorgen um ihre achtjährige Enkeltochter. «Das Kind ist seit der Einschulung richtig zum Stubenhocker geworden.» Das Mädchen habe schon immer gerne daheim gespielt. Doch nun gehe sie in der Freizeit gar nicht mehr vor die Tür. Die Enkelin verbringe viel Zeit am Computer. «Weiss jemand Rat, wie wir unsere Kleine zum Spielen wieder nach draussen bringen? Oder hat jemand eine Idee, weshalb sie sich so zurückzieht?»

Morbus Fahr verlangsamen

Bei Herrn V. K. (66) aus Wiesendangen wurde vor zwei Jahren Morbus Fahr diagnostiziert. Bei ihm handelt es sich um eine familiär gehäufte Form, bereits seine Mutter verstarb an dieser Krankheit.
«Kennt jemand aus der Leserschaft Möglichkeiten, um die Kalkeinlagerung im Hirn zu verlangsamen oder zu bremsen?», möchte er wissen. Ihn interessiert auch, ob es bei den Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» weitere Betroffene gibt.

Anmerkung der Redaktion:
Bei Morbus Fahr handelt es sich um eine Verkalkung der Basalganglien (Kerngebiete in beiden Hirnhälften, die wichtig für Motorik, Wahrnehmung und Verhalten sind). Die Krankheit kann sich in neurologischen oder psychiatrischen Ausfallerscheinungen äussern. Im Verlauf der Erkrankung kommt es zu punktförmigen Kalkeinlagerungen in kleine Blutgefässe im Bereich der Basalganglien, die nicht auf Arteriosklerose zurückzuführen sind.

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

Leserbriefe

Bedrohte Natur, GN 3/2016
Der Beitrag «Wie viel Natur braucht der Mensch» von Gisela Dürselen ist beeindruckend. Kämpfen Sie weiter für die Natur, für die Schöpfung! Rudolf Schori-Bürk, Riehen

Wechselwirkungen, GN 3/2016
Kompliment! Der Beitrag «Essen und Medikamente» von Ingrid Zehnder ist so fundiert, informativ und gut geschrieben!
Ingrid Langer, St. Gallen

Kein Pferdemagen, GN 4/2016
Mit grossem Interesse lese ich seit Jahren die GN. Der Bericht von Claudia Rawer über den Magen ist sehr umfassend und toll geschrieben. Ich habe wieder ein paar Lücken in meinem Wissen gefüllt. Gestolpert bin ich jedoch über den Ausdruck «ein Magen wie ein Pferd». Pferde haben ein sehr empfindliches Verdauungssystem und reagieren hochsensibel auf kleinste Fehler mit grossen gesundheitlichen Problemen. Magen und Darm sind extrem anfällig gegen jegliche Störungen. Leider herrscht auch in der Pferdewelt nach wie vor ein grosses Unwissen bezüglich der Fütterung. Daher möchte ich diese falsche «Volksmeinung» gerne richtigstellen.
Marianne I. Moor, Le Fuet