Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 73 (2016)
Heft: 7-8: Verdauungshelferin Galle

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

Hoher Augendruck

Bei Frau E. B. aus Seengen wurde ein erhöhter Augendruck festgestellt. Sie sucht nach alternativen Möglichkeiten, ihn im Normbereich zu halten und dem grünen Star vorzubeugen.

«Machen Sie Atem- und Entspannungsübungen und vermeiden Sie (zu viel) Koffein, Teein, Stress, Bildschirmarbeit, Fernsehen sowie eine krumme Körperhaltung», rät Frau M.U aus Turbenthal. Ihrer Erfahrung nach wirken die «Augenfit-Kapseln» von «www.kraeuterhaus.de» vorbeugend. Aufschlussreiche Informationen bezog Frau U. auch aus dem Buch «Glaukom – mehr als ein Augenleiden» von Professor Ilse Strempel.

Seinen Augeninnendruck reduzieren konnte Herr E. H. aus Fluorn-Winzeln (DE) mit einer Ebereschen-Tinktur, die er als Tropfen einnahm. «Allerdings müssen die weiteren Untersuchungen abgewartet werden um zu sehen, ob es sich um eine Dauererscheinung handelt.»

Auf die wohltuende Wirkung des Augenbades setzt Herr F. A. aus Horn. Den Tipp dazu entnahm er bereits vor 30 Jahren dem Buch «Helfen und Heilen» von Pater Thomas Häberle. «Ich bin 92 Jahre alt und bade seit 20 Jahren meine Augen (z.B. mit Augentrost, d. Red.), mit grossem Erfolg. Ich lese die Zeitung am Tag ohne Brille».

Das Gesundheitsforum ergänzt: Die Erfahrungsmedizin lehrt, dass es sinnvoll ist, den Leberstoffwechsel anzuregen respektive die Leber zu entlasten. Denn sie stellt wichtige Nährstoffe für das Auge bereit. Unterstützend wirken dabei die Präparate Boldocynara und Molkosan.
Mit Schüssler-Salzen lässt sich der Abtransport der Kammerflüssigkeit regulieren. Das ist wichtig, weil beim grünen Star eine Störung der lymphatischen Drainage des Augapfels vorliegt. Die zyklische Gabe von Kalium chloratum D6, Silicea D12 und Calcium carbonicum D6 empfiehlt z. B. Heilpraktiker Friedemann Garvelmann (siehe GN Februar 2011).
Eine weitere Möglichkeit ist die Augenakupunktur nach Prof. Boel. Der Methode liegt eine Mischung aus Akupunktursystemen zugrunde, die verschiedene innere Selbstheilungsprozesse anstos-

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.**

sen soll. Die Nadeln werden dabei nicht etwa in den Augapfel selbst gestochen, sondern in «Lokalpunkte» rund um das Auge herum respektive in bestimmte Körperpunkte.
Rat und Informationen gibt es auch hier:
Selbsthilfe Schweiz, Laufenstrasse 12, 4053 Basel, Telefon 0041 61 333 86 01, Mail info@selbsthilfeschweiz.ch
Bundesverband Glaukom-Selbsthilfe e.V., Märkische Str. 61, D-44141 Dortmund,
Tel: 0049 231 108 77 553,
Mail info@bundesverband-glaukom.de.

Pilzinfektion im Ohr

Frau E. G. aus Dresden leidet an einer Infektion mit dem Pilz Aspergillus niger, die immer noch starken Juckreiz verursacht. Das Pilzmittel ‹Castellani-Lösung mit Miconazol› brachte bisher keinen Erfolg.

Frau L. H. aus Solothurn hatte zwar keine Pilzinfektion, dafür aber heftig juckende Ohren, wann immer sie vom sommerlichen Schwimmbadbesuch kam. «Das war kaum auszuhalten. Eine Kollegin riet mir zu warmen Kompressen. Dabei wird ein feucht-warmes, sauberes Handtuch so lange aufs Ohr gelegt, bis das Tuch abgekühlt ist. Das hat mir geholfen.»

Herr T. S. aus Chur machte gute Erfahrungen mit Knoblauchöl. «Einfach eine Kapsel Knoblauchöl mit einer sauberen Nadel anstechen und den Inhalt ins infizierte Ohr eintröpfeln. Man sollte es zehn Minuten einwirken lassen.»

Anmerkung der Redaktion: Verschiedene Untersuchungen belegen, dass Knoblauchöl eine antimykotische Wirkung gegen den Pilz Aspergillus besitzt (Antimy-

Leserforum-Galerie «Farbenpracht»: Die farbenfroh bemalten Luzzus, typische Fischerboote auf der Insel Malta, sind das beschwingte Sommermotiv von Heidi Bieger.

kotika stören die Bildung der Zellwände der Pilze und hemmen sie so im Wachstum oder töten sie ab). Eine Kur mit Knoblauchöl lässt sich bis zu zwei Wochen lang täglich wiederholen. Statt das Knoblauchpräparat direkt einzuträufeln, kann man auch ein Kosmetiktuch tränken und damit das Ohr benetzen. Nach der Anwendung den Kopf neigen, damit das Öl ablaufen kann.

Frau D. Z. aus Lörrach (DE) rät: «Immer aufpassen, dass das Ohr nicht zu feucht ist!». Ihr Tipp: «Die Feuchtigkeit aus dem Ohr nach dem Duschen oder Haarewaschen am besten mit einem Kosmetiktuch entfernen. Bloss keine Wattestäbchen dazu verwenden oder Watte in die Ohren stecken! Das verschlimmert nur die Pilzbildung.
Was auch gut funktioniert, ist die Benutzung eines Föhns. Auf die niedrigste Stufe einschalten und das Ende mindestens 25 Zentimeter vom infizierten Ohr entfernt halten. So wird die Feuchtigkeit im Ohrkanal getrocknet und das weitere Wachstum von Pilzen im Ohr verhindert.»

Das Gesundheitsforum ergänzt:
Um das Ohr während der Körperpflege trocken zu halten, kann man auch formbare Silikonstöpsel verwenden, die den Gehörgang zuverlässig abdichten. Das Gleiche gilt natürlich auch für Schwimmbadbesuche.
Für Wachstum und Regeneration des Gewebes, das durch die Pilzinfektion geschädigt ist, wird Vitamin C gebraucht. Denn dieses Vitamin hilft dem Körper bei der Produktion von Kollagen. Das ist ein Proteinbaustein zur Bildung von Gewebe wie Haut, Knorpel und Blutgefässen. Mediziner empfehlen, täglich (zusätzlich zu den Mahlzeiten) Tabletten mit natürlichem Vitamin C einzunehmen.

Leserforum-Galerie «Farbenpracht»: Ins Wasser geschaut hat auch Victoria Desponds. «Millionen von farbigen Steinen» fand sie an einem Strand auf Zypern.

Nierenbecken-entzündungen

An wiederkehrenden Nierenbeckenentzündungen leidet ein guter Freund von Frau G. S. aus Traun. Da dieser zudem von einer schweren Erkrankung des Nervensystems betroffen ist, sucht er nach Möglichkeiten, auf die immer wieder verordneten Antibiotika zu verzichten.

«Unbedingt viel trinken», rät Herr E. K. aus Zürich, «bis zu drei Liter Wasser oder ungesüssten Tee am Tag». Sein Heilpraktiker habe ihm zudem Echinacea zur Stärkung des Immunsystems empfohlen.

«Mir haben Heilpflanzen-Tees geholfen», schreibt Frau H. P. aus Stuttgart. «Bärentraubenblätter oder Preiselbeerblätter sind gut zur Desinfektion. Eine Mischung aus Pfefferminze und Bärentraubenblättern wirkt unterstützend gegen eine Nierenbeckenentzündung.»
Anmerkung der Redaktion: Der Gerbstoffgehalt der Bärentraubenblätter lässt sich senken, indem man die Blätter in kaltem Wasser acht bis zwölf Stunden lang ziehen lässt. Den Tee vorm Trinken dann nur kurz anwärmen.

«Wärme ist ganz wichtig und ein bewährtes Hausmittel bei Nierenbeckenentzündung», so Frau A. F. aus Zürich. «Mir haben Wärmekissen und Leibwickel immer gut geholfen. Man sollte sich unbedingt auch schonen, damit die Entzündung schnell abheilen kann.»

Das Gesundheitsforum weist darauf hin, dass in akuten Fällen einer Nierenbeckenentzündung unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden sollte. Bei Frauen ist aufgrund der geringen Distanz zwischen Darm- und Harnröhrenausgang zudem auf gute Hygiene zu achten.

Neue Anfragen

Karpaltunnel-Syndrom

Ein Karpaltunnelsyndrom wurde bei Frau E. B. aus Bad Ragaz an der rechten Hand diagnostiziert. «Eine Operation soll laut Arzt nicht gemacht werden». Massage helfe, allerdings noch nicht zufriedenstellend. «Wer hat Erfahrung damit und einen Rat für mich?»

Unangenehme Insektenstiche

«Ich werde viel gestochen, häufig schwellen die Insektenstiche bei mir zu grossflächigen Quaddeln an», schreibt Frau U. K. aus Locarno. Sie möchte wissen, welche Möglichkeiten zur Vorbeugung es gibt und was sich gegen Schwellung und Juckreiz tun lässt.

Augenprobleme: Sjörgren-Syndrom

Nach langer Ärzte-Odyssee wurde bei Frau M. F. aus Esslingen (DE) das Sjörgren-Syndrom (chronische, entzündliche Autoimmunerkrankung, die vor allem die Tränen- und Speicheldrüsen betrifft) diagnostiziert. Sie leidet seit über zwei Jahren an schweren Augenlidern, ist häufig müde und erschöpft. Seit sie mehrmals am Tag Augentropfen nimmt, geht es besser. Frau F. fragt nach ganzheitlichen Therapie-Empfehlungen, die alle Ursachen beleuchten, und nach Hinweisen auf eine gute Klinik oder einen spezialisierten Arzt.

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