Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 73 (2016)

Heft: 9: Chia, Açai, Moringa : alles super, oder was?

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

Störendes Überbein

Ganz plötzlich zeigte sich bei Frau S. L. aus Losone am linken Handrücken ein Ganglion. Sie empfindet dieses Überbein (Ausstülpung einer Gelenkkapsel oder Sehnenscheide, d. Red.) als sehr störend, auch wenn es keine Schmerzen verursacht. Frau L. fragte darum die GN-Leser nach Erfahrungen und Tipps.

«Das hatte ich früher sehr oft an beiden Handgelenken, warum auch immer», schreibt Frau H.-R. D. aus Basel. «Meine Grossmutter riet mir damals, mit dem Zeigefinger und Mittelfinger anfangs rechtsdrehend zu massieren.
Später massierte ich mit der Handinnenfläche sanft das Ganglion, ebenfalls dem Uhrzeigersinn nach – und plötzlich war es weg. Ich habe dies schon öfters Betroffenen empfohlen und hatte immer Erfolg. Es braucht einige Zeit, doch es löst sich auf.»
Immer, wenn sie ihre Hände bei der Arbeit nicht benötigte, etwa an Sitzungen oder an einer Kasse stehend, massierte Frau D. die betroffene Stelle, bis sie merkte, dass es nichts mehr zu massieren gab. Frau D. wünscht Frau L. viel Erfolg mit dieser Methode.

Herr L. F. aus Bern weiss ebenfalls Rat: «Bei einem Ganglion handelt es sich um ein langsam wachsendes, schleimgefülltes Zystengebilde, das recht erfolgreich behandelt werden kann, wenn über längere Zeit Silicea D12 zusammen mit Ruta D6 täglich eingenommen werden.»

«Ich habe ebenfalls seit circa vier Jahren ein Ganglion auf dem Handgelenk. Ich machte einige Zeit Wickel mit Heilgesteinspulver ‹Aion A› von Emma Kunz' Römersteinbrüchen in Würenlos. Das Pulver rührte ich mit etwas Olivenöl an und liess den Wickel über Nacht wirken. Das Ganglion ist markant zurückgegangen.» Lediglich unsichtbar und «ab und zu leicht spürbar» sei es noch da, schreibt Frau B. B. aus Bellikon und wünscht gute Besserung.

Frau S. P. aus Chur weiss aus Erfahrung, dass auch die homöopathischen Mittel Kalium chloratum und Kalium iodatum in den Potenzen D6 und D12 gegen Ganglion verwendet werden können. Davon nimmt man dreimal täglich folgende Mengen ein:
Tropfen: 5 bis 20
Tabletten: 1
Globuli: 5.

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.**

Stubenhocker – was tun?

Zum «Stubenhocker» ist die Enkeltochter von Frau K. T. aus Thun seit der Einschulung geworden, jedenfalls aus Sicht der Grossmutter. Das Kind gehe in der Freizeit gar nicht mehr vor die Tür. Frau T. bittet um Rat, wie man die Kleine zum Aufenthalt im Freien an der frischen Luft motivieren könnte.

Frau H.-R. D. aus Basel schreibt: «Kinder ahmen ihr Umfeld nach. Wie ihre Eltern, die eventuell beide arbeiten und dann keine Lust haben, samstags oder am Sonntag was draussen zu unternehmen. Dies prägt natürlich. Die Eltern sind mit ihrem Verhalten und ihren Aussagen Vorbilder. Und dies manchmal total unbewusst – sie merken nicht, wie sie ihre Kinder prägen.
Mir kommt auch in den Sinn, dass bei der Einschulung oder in der Schule irgendwas nicht gut war und bei dem Kind entweder Versagensängste, Hänseln oder mangelndes Selbstwertgefühl die Ursache sein könnten.
Der Computer ist schon ein Ersatz für vieles geworden, auch für das Spielen. Gerade bei Kindern sollte der Konsum da strikt reglementiert werden. Ein Kind benötigt Bewegung, Luft, Sport, Freude, Spielen, damit es nicht zu einem geistigen Krüppel wird. Da sind auch die Eltern gefragt. Kindern sollte von Anfang an beigebracht werden, sich ein soziales Umfeld zu erarbeiten und zu pflegen. Dies vielleicht nur als Denkansatz», schreibt Frau D.

Frau I. Z. aus Freiburg (D) plädiert für eine ganz gezielte Freizeitaktivierung. Aus ihrer Sicht ist es wichtig, gemeinsam mit dem Kind etwas an der frischen Luft oder auch daheim zu unternehmen. «Versuchen Sie, das Interesse Ihrer Enkelin an Sport zu wecken», rät sie Frau T. Ansonsten sei es unumgänglich, feste Zeiten für die Computer-Nutzung auszumachen.

Leserforum-Galerie «Farbenpracht»: Leuchtend roten Mohn hat Heike Baur in einem Getreidefeld auf der griechischen Mittelmeerinsel Kos entdeckt. Man spürt förmlich den Wind, der durch die Ähren streift.

Herr R. T. aus Zürich regt an: «Den Computer aus dem Kinderzimmer verbannen und stattdessen Matratzen zum Toben auslegen oder ein kleines Trampolin aufstellen». Ideal wäre es, wenn die Eltern mit gutem Beispiel vorangehen und auch bei sich selbst gezielt die Bewegung fördern würden. Der ganzen Familie Spass bringen könnten etwa Angelausflüge, Schwimmbadbesuche, Sommerrodeln, Federball-Matches und ähnliches.
Man solle nicht einseitig von dem Kind Aktivität fordern, «das setzt nur unter Druck». Die Eltern müssten sich bemühen, ihre Tochter für Unternehmungen draussen zu begeistern.

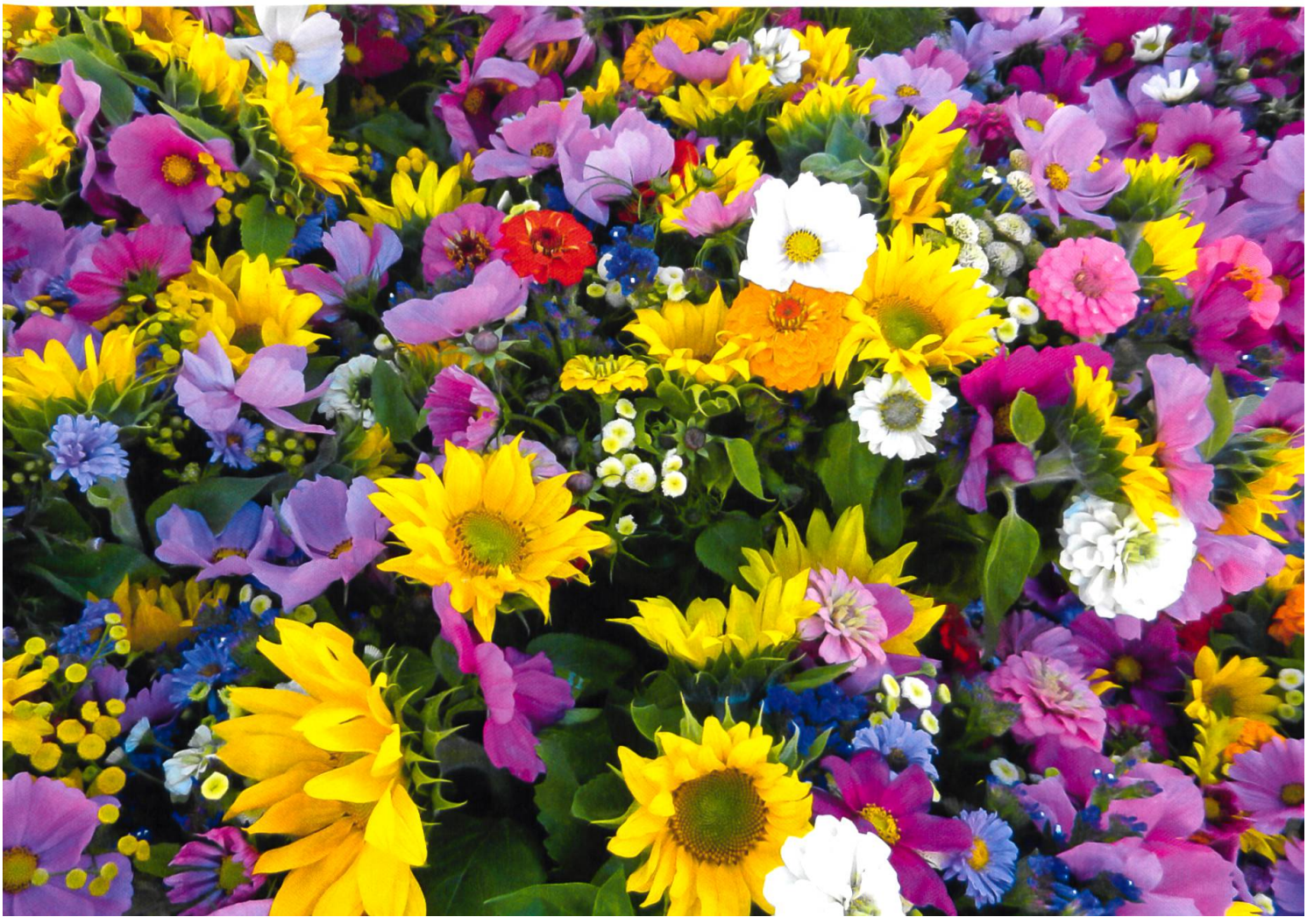
Morbus Fahr verlangsamen

Herr V. K. (66) aus Wiesendangen leidet an Morbus Fahr; die Diagnose erhielt er vor zwei Jahren. Diese Verkalkung der Basalganglien (Kerngebiete in beiden Hirnhälften, die wichtig für Motorik, Wahrnehmung und Verhalten sind) kommt auch bei ihm in der Familie vor.
Herr K. möchte wissen, welche Möglichkeiten existieren, die Kalkeinlagerung im Hirn zu verlangsamen oder zu bremsen und ob es unter den GN-Lesern eventuell weitere Betroffene gibt, die unter der Krankheit leiden.

In punkto Kalkablagerungen in den Blutbahnen hat G. T. aus Thal «gute Erfahrung mit ‹Rainers Kräutertee› vom Kloster Grimmenstein in Walzenhausen gemacht. Ob es bei Morbus Fahr hilft, weiss ich nicht», bedauert Herr T.

Das Gesundheitsforum rät bei dieser Krankheit, die sich in neurologischen oder psychiatrischen Ausfallerscheinungen äussern kann, zu einem symptomatischen Vorgehen und einer ganzheitlichen Behandlung bei einem guten Homöopathen.

Leserforum-Galerie «Farbenpracht»: Roswitha Keller fing diese üppige Sommerpracht ein. Zwischen der Fülle an überwiegend gelben und pinkfarbenen, lila und rosa Blüten sticht ein rotes Blümchen keck hervor.



Hilfe für die Augen

Zum Thema Augendruck (GN Juli/August) erreichte uns eine weitere Leser-Antwort:
«Ich habe die Augentropfen nicht vertragen und hatte keine Lust, lebenslang welche einzunehmen mit den starken Nebenwirkungen», schreibt Frau B. G. aus Widnau. «Geholfen haben mir Augenspülungen mit reinem Meersalz. In der Apotheke gibt es ‹Augenbadewannen› aus Glas. Eine Messerspitze Meersalz hineingeben, lauwarmes Hahnenwasser dazu, umrühren, aufs Auge legen. Es gibt ein Vakuum. Dann kann der Kopf nach hinten gelegt werden, das Auge dabei öffnen und mit dem Auge im Wasser kreisen. Pro Auge eine Minute durchführen. Einmal täglich genügt. Ist sehr wohltuend. Ebenfalls wichtig: tagsüber zwei bis drei Liter Wasser trinken.

Pilz im Ohr

Eine Ergänzung zum Thema Pilzinfektion im Ohr (GN 07/08) hat Frau E. T. aus Schaffhausen:
«Sehr wirksam ist unverdünnter Grapefruitkern-Extrakt. Drei bis vier Tropfen dreimal täglich einträufeln.»

Neue Anfragen

Zungenbrennen

Seit über einem Jahr hat Frau M. E. aus Weinfelden Probleme mit Zungenbrennen und Flecken auf der Zunge. Das tritt, je nach Speise, mehr oder weniger heftig auf. Im Liegen manifestiert es sich besonders. Mit dem Zungenbrennen kämpft Frau E. seit einer ungewöhnlich starken Angina, gegen die sie Antibiotika und später auch noch Pilzmittel erhielt. Behandelt wurde sie zudem mit Säureblockern und einem Aldosteronblocker, da sie zu viel Aldosteron (das Hormon steuert den Flüssigkeitshaushalt im Körper und damit auch den Blutdruck) produziert. «Deshalb habe ich eine leicht verminderte Nierenfunktion». Frau E. hofft auf Tipps, «damit ich wieder ein schmerzfreies Leben führen kann».

Trauer – was hilft?

Nach dem unerwarteten Tod ihrer Mutter vor einem Jahr ist es für Frau R. F. nach wie vor sehr schwer, mit der Trauer und dem Verlust umzugehen. Sie fragt, wer Ähnliches erlebt hat.

Libidomangel

Mit einem beträchtlichen Libidomangel hat Frau M. S. aus Liechtenstein zu kämpfen. «Seit bei mir die Menopause eingetreten ist, habe ich kaum mehr Lust auf Sex.» Sie leidet zudem unter Scheidentrockenheit. «Auch habe ich oft gedrückte Stimmungen und Trauergefühle und meine muskulären Verspannungen haben sich noch verstärkt. Was können Sie mir raten?»

Reizblase

Sorgen macht sich Frau E. W. aus Lenzburg um ihre Schwägerin, die unter einer Reizblase und Blasendivertikel (Ausstülpungen an der Wand der Harnblase) leidet. Mehrmalige Botolinum-Toxin-Einspritzungen brachten keinen Erfolg. Der behandelnde Arzt schlug nun einen Blasenschrittmacher oder eine Operation zur Blasenvergrösserung vor. «Beide Varianten scheinen mir nicht problemlos zu sein.» Frau W. sucht darum nach Alternativen für ihre Verwandte.

Heilpraktiker im Internet finden

In unserem Beitrag «Die Milz» (GN 06) verwiesen wir auf Adressen von Naturheilpraktikern/Komplementärtherapeutinnen. Die angegebene Internet-Adresse hat sich geändert. Richtig lautet sie nun:
www.nvs.swiss

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