Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 10: Prehabilitation : Fit vor der OP

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: 16.12.2025

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

Leserforum

Myom stoppen

Bei Frau F. S. aus Zizers wurde ein Myom in der Gebärmutter entdeckt. Sie bittet um Rat, wie sich diese Wucherung mit alternativen Methoden rückgängig machen bzw. das Wachstum stoppen lässt.

«So lange sie keine Beschwerden hat, sollte Frau S. sich alle Zeit nehmen. Myome wachsen in der Regel langsam, im Auf- wie auch im Abbau», weiss Frau C. M. Was ein Myom zum Abbau bewegen könne, seien regelmässige Spritzen von Berberis/Uterus comp. wechselweise mit dem Mistelpräparat Iscador (Anm. d. Red.: Die subkutane Injektion erfolgt in der Regel in den Oberschenkel oder in die Oberarmaussenseite bzw. in die Bauchregion.). Zusätzlich könne das homöopathische Mittel Lachesis Unterstützung leisten, empfiehlt Frau M. Würde eine Operation unumgänglich, so empfehle sich modernste Technologie: HIFU (High Intensity Focuses Ultrasound). Dabei wird durch gezielte Bündelung der Schallwellen Gewebe erhitzt und zerstört. Zu dieser Methode könne man beim Spital Winterthur, Abteilung Radiologie, Informationen erhalten, schreibt Frau M.

Sie selbst wie auch ihre Tochter profitierten von der alternativen Behandlung nach Rina Nissim, schreibt Frau A. H. aus Charette-Varennes (F). In ihrem Buch «Naturheilkunde in der Gynäkologie» von 1984 (im Orlanda Verlag erhältlich) wird eine Mischung aus Urtinkturen erwähnt; diese ist beispielsweise in der St. Peter-Apotheke in Zürich erhältlich. «Ich durfte jeden Morgen nüchtern einen TL davon einnehmen», so Frau A. H. Nach drei Monaten waren ihre starken Beschwerden verschwunden. Wichtig sei, das Mittel sorgsam auszuschleichen, wie ihr ihre alternative Ärztin geraten hätte, erklärt die Leserin: «Ich nahm nur noch alle zwei Tage einen TL, später noch dreimal pro Woche. Dann reduzierte ich die Dosis auf einen halben TL und so fort, bis die Flasche leer war.» Geholfen habe ihr auch, so Frau A. H., sich ihre Gebärmutter «als hübsche, gesunde hellblaue Kugel» zu visualisieren.

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.

Gesundheitstelefon

Tel: 071 335 66 00 (Schweiz)
Tel: +41 71 335 66 00 (Deutschland/Österreich)
Mail: info@avogel.ch

Unser Gesundheitstelefon ist wie folgt besetzt: Mo/Di/Do, jeweils 8–12 Uhr und 13.30–16 Uhr

Drogistin HF
Marlis Cremer

Heilpraktikerin
Gabriela Hug

Bei Fragen rund um das Thema Gesundheit und Naturheilkunde berät unser Expertenteam Abonnentinnen und Abonnenten der GN gratis.

Das Gesundheitsforum weist darauf hin, dass auch Schüssler Salz Nr. 25 oder Aurum chloratum natronatum D12 sowie die Urtinktur aus Agnus castus förderlich sein können. Alfred Vogel zufolge unterstützen Sitzbäder die Unterleibsorgane. Die vermehrte Anregung der Blutzufuhr, die das Sitzbad ermöglicht, beseitigt Stauungen, Reizungen und beginnende Entzündungen. Vorteilhaft ist, dem Sitzbad einen Zusatz von Kräuterabsud beizugeben. Das Bad sollte 20 bis 30 Minuten dauern und kann im Krankheitsfall mehrmals wöchentlich angewendet werden. Wichtig ist, das Wasser konstant auf 37 Grad zu halten. Am besten führt man Sitzbäder abends vorm Schlafengehen durch.

Extrem sonnenempfindlich

An extremer Sonnenempfindlichkeit leidet der 10-jährige Sohn von Frau E. G. aus Boniswil. Er benötigt täglich Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor und einen Sonnenhut. Dermatologisch und genetisch liege keine spezielle Erkrankung vor. Die Leserin bittet um Tipps für das Kind.

Sie sei auch so eine «Sonnenmimose» gewesen und habe das schlussendlich akzeptiert, berichtet Frau B. Z. aus Suhr. Auf einen Tipp hin nutzte sie statt Sonnencreme nur noch Sonnengel und konnte so Juckreiz und Ausschlag verhindern. Die Leserin verweist auch auf spezielle Stoffe, die vor UV-Strahlung schützen. Sie selbst habe sich ein loses Strandkleid daraus genäht.

Das Gesundheitsforum empfiehlt, zur Vorbereitung der Haut auf die Sonne etwa zwei Monate lang (z.B. Mitte Mai bis Mitte Juli) 1 TL Biocarottin und 1–2 TL Weizenkeimöl täglich einzunehmen.

Leserforum-Galerie «Zauberhafte Bergwelt»: Das Sustenhorn beim gleichnamigen Pass. «Eine Wanderung führte uns zu diesem Seelein, das eigentlich nur eine namenlose Pfütze ist», schreibt Fredy Joss.

Was tun bei Zwerchfellbruch?
Unter einer Hiatushernie (Zwerchfellbruch) leidet Frau K.E. aus Bern. Sie muss Magensäurehemmer einnehmen, die allerdings nicht den gewünschten Erfolg bringen. Die Leserin sucht nach Abhilfe.

Eine Verwandte von Herrn A.M. aus Winterthur konnte ihren nicht operablen Zwerchfellbruch mit einem Hüftgürtel stabilisieren und so ihre Lebensqualität beibehalten.

Allgemeine Massnahmen können leichte Beschwerden lindern. Darum empfiehlt das Gesundheitsforum: Verzicht auf grosse Essensmengen und fette Speisen, Gewichtsreduktion bei Übergewicht, Abbau von Stress und Hektik, eventuelles Hochstellen des Kopfteils am Bett sowie Einschränkung des Schmerzmittelkonsums (diese fördern das Risiko für Beschwerden im Magen und der Speiseröhre). Alfred Vogel riet zur Zwerchfellatmung, wobei sich der Bauch beim Einatmen wölbt und beim Ausatmen flach wird. Man beginne langsam und steigere die Übung bis zu vier Mal täglich 5 bis 15 Minuten lang.

Leser-Galerie – jetzt mitmachen!
Nicht vergessen: am 31. Oktober ist Einsendeschluss für Ihre Fotos zum Thema **«Natur und Stadt»**: seltene Wildpflanzen in der Innenstadt, begrünte Höfe, Urban Gardening, städtische Bäche, Wildtiere im Wohngebiet ... Wir sind gespannt auf Ihre Entdeckungen! Die Siegerbilder werden die Seiten des Leserforums in den GN 2018 schmücken und prämiert. Weitere Infos: www.wettbewerbe.avogel.ch

Leserforum-Galerie «Zauberhafte Bergwelt»: Vom Chateau de Joux, jahrhundertelang Grenzposten zwischen der Schweiz und Frankreich, war Martin Weisensel bei einer Wandertour durch den Jura fasziniert.

Angst vor Jetlag

Weil sein Sohn im Ausland lebt, ist Herr L. S. aus Zürich häufiger mal mit dem Langstreckenflieger unterwegs. Er leidet dann heftigst unter Jetlag und bittet deshalb um Tipps gegen die Symptome.

Heilpraktikerin C. K.-R. aus Walzenhausen rät zu Schüssler Salz Nr. 2. Herr S. solle es einen Tag vor dem Flug, während des Fluges und auch danach einnehmen. Ein gutes Mittel sei auch Meisterwurz: Während des Fluges fünf Tropfen einnehmen und nach dem Flug nochmals fünf.

Anmerkung des Gesundheitsforums: Wenn die innere Uhr und die tatsächliche Zeit, speziell der Hell-Dunkel-Zyklus, nicht mehr synchron laufen, geraten viele Regelsysteme des Körpers durcheinander. Eine wirksame Gegenmassnahme ist das gezielte Verändern der Lichtverhältnisse, speziell der Einsatz sehr heller Tageslichtlampen, deren Licht sich die betroffene Person für eine gewisse Zeit aussetzt.

Neue Anfragen

Problem mit Pflastern

Mit Schwierigkeiten infolge Restless Legs kämpft Frau M. D. aus Staufen (D): «Ich muss diese ‹Neupro-Pflaster› nehmen. Die darf man nicht überall ankleben und nicht zu oft an der gleichen Stelle. Nur: Die Dinger kleben nicht recht.» Darum fixiert M. D. sie zusätzlich mit Pflaster, «aber auch das hält nicht sehr lange. Ergo verbrauche ich grosse Mengen an Klebstreifen, die mich viel Geld kosten. Habe es auch mit einer Art ‹Kleberolle› versucht, die breitflächig wäre, das hält aber auch nicht. Wie geht es besser?»

Eiterpusteln im Gesicht

Seit längerer Zeit plagen die über 30-jährige Tochter von Frau M. R. aus Bern mehrmals jährlich murmelgrosse Eiterpusteln im Gesicht, an Ohren und Hals. Sie reifen in ein bis zwei Wochen zu dicken Eiterherden heran und öffnen sich. Wenn nicht, schneide der Hautarzt die Pusteln auf und verordne Antibiotika. «Es verheilt, gibt aber immer eine kleine Narbe. Es ist immer sehr, sehr schmerzhaft und entstellt das Gesicht. Homöopathie, Hautärzte und Naturheilpraktiker konnten nicht weiterhelfen. Blutuntersuchungen wurden gemacht und man fand Staphylo-oder Streptokokken. Das Immunsystem scheint nicht stark genug zu sein, um diese Keime zu eliminieren», so die besorgte Mutter. «Für Hinweise, die uns weiterhelfen, sind wir sehr dankbar.»

Solebad bei Burnout?

Mit den Folgen eines Burnouts kämpft Frau M. F. aus Basel. Ihr wurden Solebäder empfohlen, «doch sie bewirken genau das Gegenteil, ich fühle mich noch erschöpfter und leerer als zuvor», berichtet sie. «Kann Baden überhaupt etwas bewirken?»

Braune Flecken nach der OP

Frau E. B. aus Hamburg (D) musste sich aufgrund der starken Vergrösserung ihrer Venen einer Operation unterziehen. Seit dem Eingriff hat sie unschöne braune Flecken an den Beinen. Frau B. fragt, was sie dagegen tun kann.

Hinweis: Natron-Bäder

Natron-Bäder empfahl Leserin R.E. in der September-Ausgabe gegen übermässiges Schwitzen. Allerdings sollte man keinesfalls in «Natronlauge» baden, macht Frau S. L. aufmerksam. «Doppeltkohlensaures Natron oder Bikarbonat ($NaHCO_3$) kann man zum Baden nehmen, nicht aber Natronlauge ($NaOH$), die extrem ätzend ist», schreibt die Apothekerin aus Adliswil.

Können Sie helfen?
Wissen Sie einen guten Rat?
Gesundheits-Nachrichten | Leserforum
Postfach 63, CH-9053 Teufen
E-Mail: info@avogel.ch