Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 12: Kopfweh-Attacken : Migräne ade

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: 03.10.2025

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

Leserforum

Problem mit Pflastern
Frau M. D. aus Staufen (D) muss infolge Restless Legs bestimmte Pflaster verwenden, hat aber Mühe mit der Anwendung («kleben nicht richtig») und bittet um Tipps.

«Nach meiner Erfahrung kleben sie am besten auf den Oberarmen und dem oberen Rücken respektive überall da, wo sich die Muskulatur nicht sehr bewegt», schreibt Herr E. F. aus Bern.

«Ich habe festgestellt, dass Neupro-Pflaster bei mir besser halten, wenn ich ein Überpflaster verwende. Fixomull stretch in der Breite 10 cm hält gut bei mir», so die Erfahrung von Frau R. S. aus Basel.

Tipp des Gesundheitsforums: Verwenden Sie an der Stelle, an der Sie das Pflaster anbringen möchten oder in Nähe eines vorhandenen Pflasters keine Cremes, Öle, Lotionen, Puder oder andere Hautpflegeprodukte. Es ist ratsam, die Pflasterstelle einige Minuten vor Aufkleben mit Alkoholpads zu reinigen. Wichtig ist auch, die äussere Anwendung von Wärme im Bereich des Pflasters zu vermeiden.

Eiterpusteln im Gesicht
Die über 30-jährige Tochter von Frau M. R. aus Bern leidet unter Eiterpusteln im Gesicht, an Ohren und Hals; zudem fand man Staphylo-oder Streptokokken im Blut. Frau R. hofft auf Hinweise, wie sich das Immunsystem ihrer Tochter stabilisieren lässt.

Frau B. Z. aus Suhr verweist auf Schwarzkümmelöl, innerlich und äusserlich eingenommen respektive eingestrichen, welches auch bei Eiterpusteln helfe. «Ich selber war zusätzlich bei einem Arzt FMH, der spezialisiert ist auf psychosomatische Krankheiten und ganzheitlich behandelt. Wir schauten uns an, wieso meine Haut so reagiert.» Für diese Art von Therapie müsse man aber offen sein. Betrachtet werde, «was so zum ‹aus der Haut fahren› ist im Leben. Erst als mir von innen heraus wohl in meiner Haut war, wurde auch mein Hautbild besser»,

In der Rubrik «Leserforum» veröffentlichen wir persönliche, ungeprüfte Erfahrungsberichte. Beanspruchen Sie daher vor der Anwendung 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.

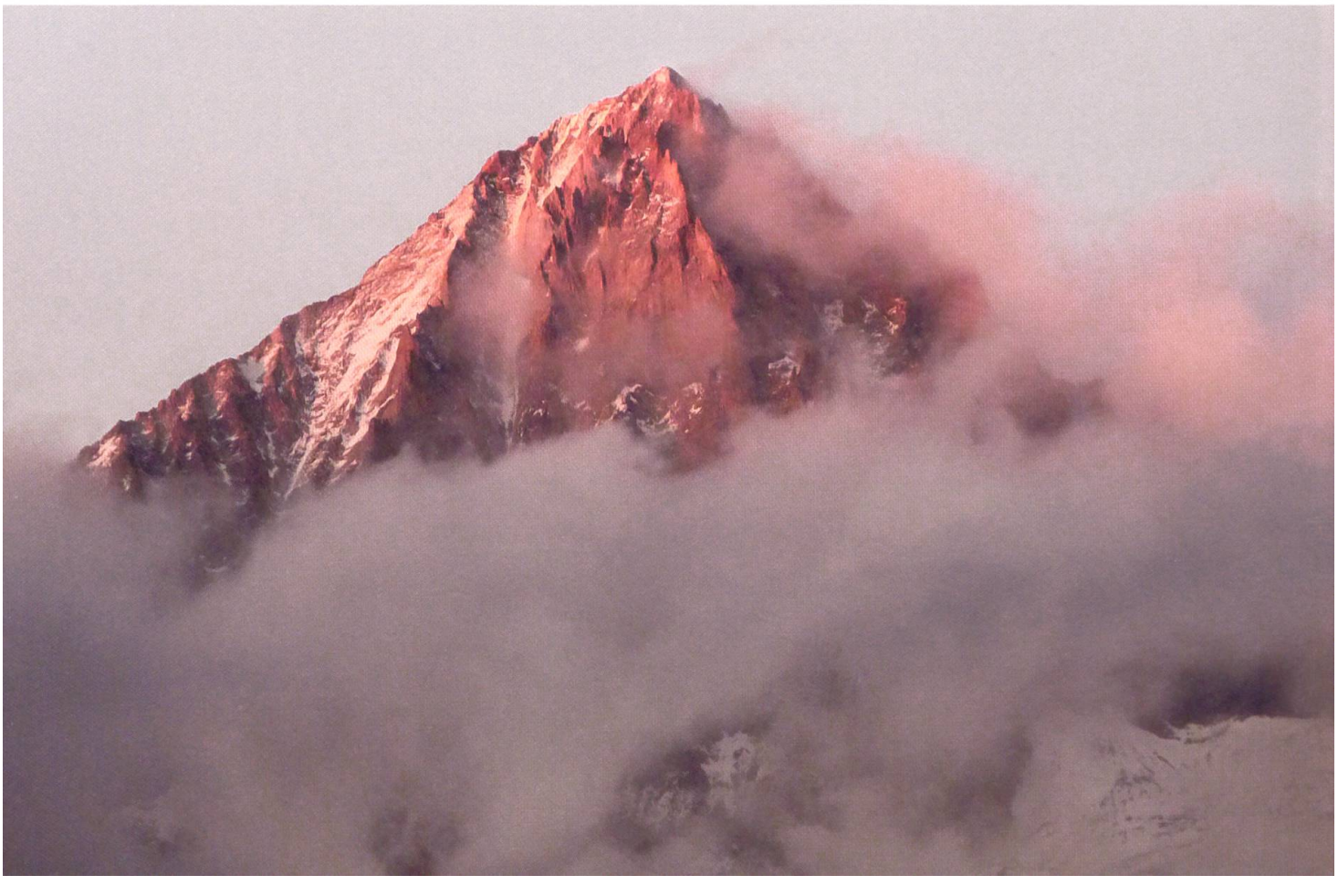
berichtet die Leserin. Sie gibt auf Anfrage gerne die Adresse ihres Arztes in einem Vorort von Zürich weiter.

«Zur Heilung der Eiterpusteln empfehle ich Brottrunk», schreibt Herr K. G. aus Walde AG.

«Vor vielen Jahren hatte ich mich mit ähnlichen gesundheitlichen Problemen zu befassen. Meinen bis zu Fünfliber grossen Pusteln gab der Arzt die Bezeichnung Furunkel», schreibt Frau A. H. aus Oberehrendingen. Nach vier Jahren Behandlung mit Antibiotika habe der Hausarzt nicht mehr weiter gewusst. Seine Diagnose sei für sie erdrückend gewesen, so Frau H. Auf einen Rat hin sei sie zu einem Naturarzt gegangen, der ihr insbesondere zu leberunterstützenden Massnahmen geraten habe: sofortige Leber-Galle-Diät, Einnahme von Leber-Galle-Tropfen, dazu eine strenge Änderung der Essensgewohnheiten, keinen Zucker, nur eine Tasse Kaffee am Tag, ein Glas Wein die Woche, ein- bis zweimal Fisch oder weisses Fleisch, viel Gemüse und Salat, keine Kohlgemüse oder Bohnen (alles Blähende weglassen), Vollkornprodukte, Urbrot. «Ich habe diese Diät ein halbes Jahr streng gehalten. Ist nicht einfach, wenn eine Familie zu versorgen ist. Ich habe immer für mich extra gekocht. Und siehe da: Ich hab's geschafft! Bin alles losgeworden und das innert zwei Wochen. Jetzt sind es 35 Jahre her, und ich bin gesund und vital. Diese Erfahrung hat mein ganzes Leben verändert», schreibt Frau A. H. Hätte sie heute noch mal mit dem Problem zu tun, würde sie zur Unterstützung wohl auch noch auf Akupunktur setzen, meint sie.

Das Gesundheitsforum rät zur unterstützenden Behandlung nach A.Vogel mit natürlicher, konzentrierter Milchsäure (Molkenkonzentrat innerlich und äusserlich) und Echinacea. Die Pusteln werden mit einem molkegetränkten Wattebausch betupft. Nach fünf

Leseforum-Galerie «Zauberhafte Bergwelt»: Wer wie Ernst Bieri in Unterbäch lebt und das Bietschorn genau vis-à-vis hat, erwischt mit der Kamera auch schon mal «rosa» Momente wie diesen ...



Minuten wiederholt man das Betupfen, diesmal mit Echinaceatinktur. Wichtig ist die Nieren- und Leberpflege mit einer entsprechenden Diät; gehärtete Fette und tierische Eiweisse sind zu meiden bzw. zu reduzieren. Für eine bessere Drüsentätigkeit empfiehlt sich die tägliche Einnahme eines Präparats mit natürlichem Kelp.

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.

«Die Nerven lassen sich am besten mit Kräuterbädern stärken», weiss Frau K. M. aus Biel. «Man gibt Melissenextrakt, Melissentee oder Baldriantee ins Badewasser oder man verwendet einen Fichtennadelzusatz.» Gut seien Badezeiten bis zu 20 Minuten. Während dieser Zeit sollte absolute Ruhe herrschen. «Wichtig ist, nach dem Bad kurz kalt abzuduschen und sich danach eine Ruhephase von bis zu einer Stunde zu gönnen.»

Herr L. F. aus Genf empfiehlt nervenstärkende Tees: Melisse (1 TL Blätter mit einer Tasse heissem Wasser übergiessen, acht Minuten ziehen lassen, durchseihen, lauwarm mit etwas Honig trinken), Baldrian (1 TL Wurzeln in eine Tasse kaltes Waser geben, über Nacht stehen lassen; durchseihen, anwärmen, trinken), Hopfen (1 EL getrocknete Blüten mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergiessen, zehn Minuten ziehen lassen; am Abend trinken).

Das Gesundheitsforum empfiehlt eine Revitalisierung mit Pflanzentinkturen und Omega 3. Bewährt hat sich die Passionsblume, deren Wirkstoffkombination einen direkten Einfluss auf den sogenannten GABA-

Leseforum-Galerie «Zauberhafte Bergwelt»: Lenticularis-Wolken (umgangssprachlich auch Tellerwolken genannt) erhoben sich just über der Jungfrau, als Peter Kellerhals den Auslöser drückte.

Stoffwechsel des Gehirns hat. GABA ist der wichtigste beruhigende Neurotransmitter im Zentralnervensystem.
Hilfreich sind auch spezielle Entspannungsübungen gegen Nervosität und innere Unruhe, besonders Atemübungen.

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

Zu diesem Sachverhalt gingen leider keine Leserzuschriften ein.
Das Gesundheitsforum ergänzt: Ein häufiger Grund für solch braune Flecken ist das Vorhandensein von oberflächlichen oder tiefen Krampfadern. In diesen Fällen entsteht ein konstant hoher venöser Druck in den Beinen, und die Wundheilung ist vermindert. Blutergüsse, die normalerweise rasch abklingen, werden verzögert abgebaut. Das in den Blutergüssen vorhandene Eisen in Form von Hämosiderin bleibt länger am Ort der Wunde oder Narbe liegen und führt zu einer Braunverfärbung (dunkle Eisenpigmentierung). Klingt die dunkle Verfärbung von Hautwunden oder operativen Narben nach Monaten nicht ab, sollte nach einem Krampfaderleiden gesucht werden.
Gegensteuern kann man mit reichlich Bitterstoffen zur Unterstützung der Leber, mit Rosskastanien-Produkten und Arnikagel. Kneipp-Anwendungen fördern zudem die Durchblutung.

Neue Anfragen

Was tun bei Fussnagelpilz?
«Ich habe seit geraumer Zeit einen Fussnagelpilz (beide grosse Zehen) und frage die Leser der GN, ob jemand Erfahrung mit einer entsprechenden Behandlung hat. Im Vordergrund stehen natürliche Heilmittel – wenn möglich, möchte ich keine Medikamente mit Nebenwirkungen einnehmen», schreibt Herr W.H. aus Wetzikon. Er hofft auf gute Ratschläge.

Psoriasis auf der Kopfhaut
Seit gut zwei Jahren kämpft Frau A. B. aus Evilard mit einer Kopfhautpsoriasis, die sich manchmal auch an der Ohrmuschel zeige. Die Hautkrankheit trat spontan auf (einige Wochen nach dem Tod der Mutter). Der Hautarzt verschrieb eine kortisonhaltige Tinktur und ein Shampoo, das die Schuppenkruste lösen soll. «Als ich den Beilagenzettel der Medikamente las, kamen mir grosse Bedenken, diese Mittel aufgrund der allfälligen Nebenwirkungen anzuwenden.» Der Juckreiz sei unerträglich, so dass sie sich blutig kratze, was wiederum Entzündungen zur Folge habe, schildert Frau B. Sie hofft auf guten Rat und möchte wissen, ob es auch spezielle Ernährungstipps gebe.

Schnell krank bei feuchtem Wetter
«Mir graut vor dem feuchten Wetter», schreibt Frau E. F. aus Chur. Tochter (4) und Sohn (6) seien im Winter abwechselnd verschnupft und husten. «Kann man die Kinder abhärten? Was können wir tun, um gesünder durch den Winter zu kommen?»

Verspannt durch Büroarbeit
Herr L. K. aus Zürich plagt sich mit starken Verspannungen im gesamten Rücken, mit Nacken- und Kopfschmerzen. Schuld daran sei wohl die Büroarbeit. «Ich vertrage das lange Sitzen nicht mehr gut. Gibt es Übungen, die ich zwischendurch machen kann oder sonstige Tipps gegen meine Schmerzen?»

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