Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 75 (2018)

Heft: 5: Kraftwerke unserer Zellen : Mitochondrien

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: 14.12.2025

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

Leserforum

Häufiger Harndrang

Ständiger Harndrang belastet Herrn S. M. (82) aus Essen und seine Frau (72), besonders nach dem Verzehr gewisser pflanzlicher Nahrungsmittel. Das Ehepaar bittet um Ratschläge.

Falls der Grund eine Mikroentzündung sei, könne Kapuzinerkresse als Tinktur zum Einnehmen helfen, rät Frau L. F. aus Chur.

Spitzwegerich-Tee als Badekraut (nach A.Vogel) sei bei Blasenproblemen eine nicht zu unterschätzende Hilfe, weiss Herr M. N. aus Basel.

Pflanzliche entzündungshemmende Mittel mit Echinacea, in stündlichen Dosen von fünf bis zehn Tropfen (nach Belieben in wenig Wasser), könnten helfen, so Frau A. V. aus Lugano.

Das Gesundsheitforum rät zur Abklärung, ob nicht vielleicht eine Blasenentzündung oder eine beginnende Harninkontinenz vorliegt. Die Blase ist darüber hinaus eines der empfindlichsten Organe; sie kann bei vielen Menschen auf seelische und physische Einflüsse stark reagieren.
Alfred Vogel empfahl bei gereizter Blase und verstärktem Harndrang warme Fussbäder bzw. Sitzbäder. Sie sollten 37 bis 38 Grad heiss sein und ca. eine halbe Stunde dauern (zwischendurch heisses Wasser nachlaufen lassen, so dass die Temperatur konstant bleibt). Hilfreich sind zudem Dampfkompressen auf die Blasenregion oder Heublumensäcke auf die Nieren. Milchsäurevergorene Getränke und ein täglicher Basen-Drink sorgen für Ausgleich von innen.
Wenn eine Verengung der Harnröhre, eine Vergrösserung der Vorsteherdrüse oder Blasensteine mit in Betracht gezogen werden müssen, ist eine entsprechende Behandlung erforderlich. Galeopsis, Sabal serrulata und eine Teemischung aus Ringelblume, Schafgarbe und Johanniskraut können dabei gute Begleiter sein.

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 (0)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.

Extreme Mundtrockenheit

Unter extremer Mundtrockenheit leidet die 66-jährige Leserin A.E. aus Wiesbaden, die seit Jahren ein Schilddrüsenhormon einnimmt. Sie erhofft sich guten Rat. Zudem fragt sie, ob das von ihr geschätzte «Molkosan» in diesem Zusammenhang verdünnt oder unverdünnt anzuwenden sei.

Zu einer Ölkur rät Frau K.H. aus Stuttgart. Morgens und abends jeweils einen Kaffeelöffel eines Bio-Sonnenblumenöls fünf Minuten im Mund hin und her bewegen, danach sorgfältig ausspucken (am besten in Zeitungspapier oder Küchenkrepp).

Die Leserin möge abklären, ob nicht Zähne oder Zahnprothesen für die Mundtrockenheit mitverantwortlich sein können, so Herr B.K. aus Zug. Auch schlechtes Kauen könne mit ein Grund sein, da weniger Speichel produziert werde.

Das Gesundheitsforum empfiehlt, «Molkosan» aufgrund der Milchsäure verdünnt einzunehmen: einen Esslöffel auf 200 ml Wasser.
Alfred Vogel zufolge sind Bitterstoffe hilfreich (aus Boldo und Artischocke). Aber auch Natrium Chloratum D6 unterstütze, indem es den Wasserhaushalt in Körper und Körperzellen reguliere, insbesondere bei Störungen, die sich in Trockenheit von Haut und Schleimhäuten, zeigen.

Wie umgehen mit Histamin-Intoleranz?

Frau S.H. aus Weggis sorgt sich um ihre Schwester, die sich mit einer Histamin-Intoleranz plagt, und hofft auf Hinweise zur Abhilfe.

Frau A.E. aus St. Gallen macht auf die Internetseite www.histaminintoleranz.ch aufmerksam. «Diese ist sehr umfangreich, und es braucht ein bisschen Geduld, sich da durchzuarbeiten. Gleichzeitig empfeh-

Leseforum-Galerie «Natur und Stadt»: Bei einer Reise durch Deutschland kam Roberto Bontà in der Hansestadt Wismar dieses pittoreske Fachwerkhäuschen mit Bachlauf vor die Linse.

le ich, wenn immer möglich, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen.»

Eine gute Bekannte von Frau R. M. aus Wangen/Olten machte sich daran, einfach selbst auszutesten, was Histaminschübe auslöst. «Sie lebt gut, nachdem sie nun genau weiss, was gut für sie bekömmlich ist», schreibt die Leserin.

Diese Erfahrung machte auch Frau C. D.-G. aus Dielsdorf, die eine lange Leidensgeschichte hinter sich hat. «Ich lernte, auf meinen Körper zu hören und mein Essverhalten zu kontrollieren.» Daraus entstand eine individuelle Liste: «Konsequent verzichte ich auf Lebensmittel, die Schübe auslösen.» Ihr Tipp: «Beschwerden können z.T. erst zwei bis drei Stunden nach dem Essen auftreten, also betreffend Nahrungsaufnahme weit zurückdenken!» Heute gehe es ihr ausgezeichnet und die einzigen «Medikamente», die sie einnehme, seien täglich Schwarzkümmelölkapseln und ein Teufelskralle-Präparat.

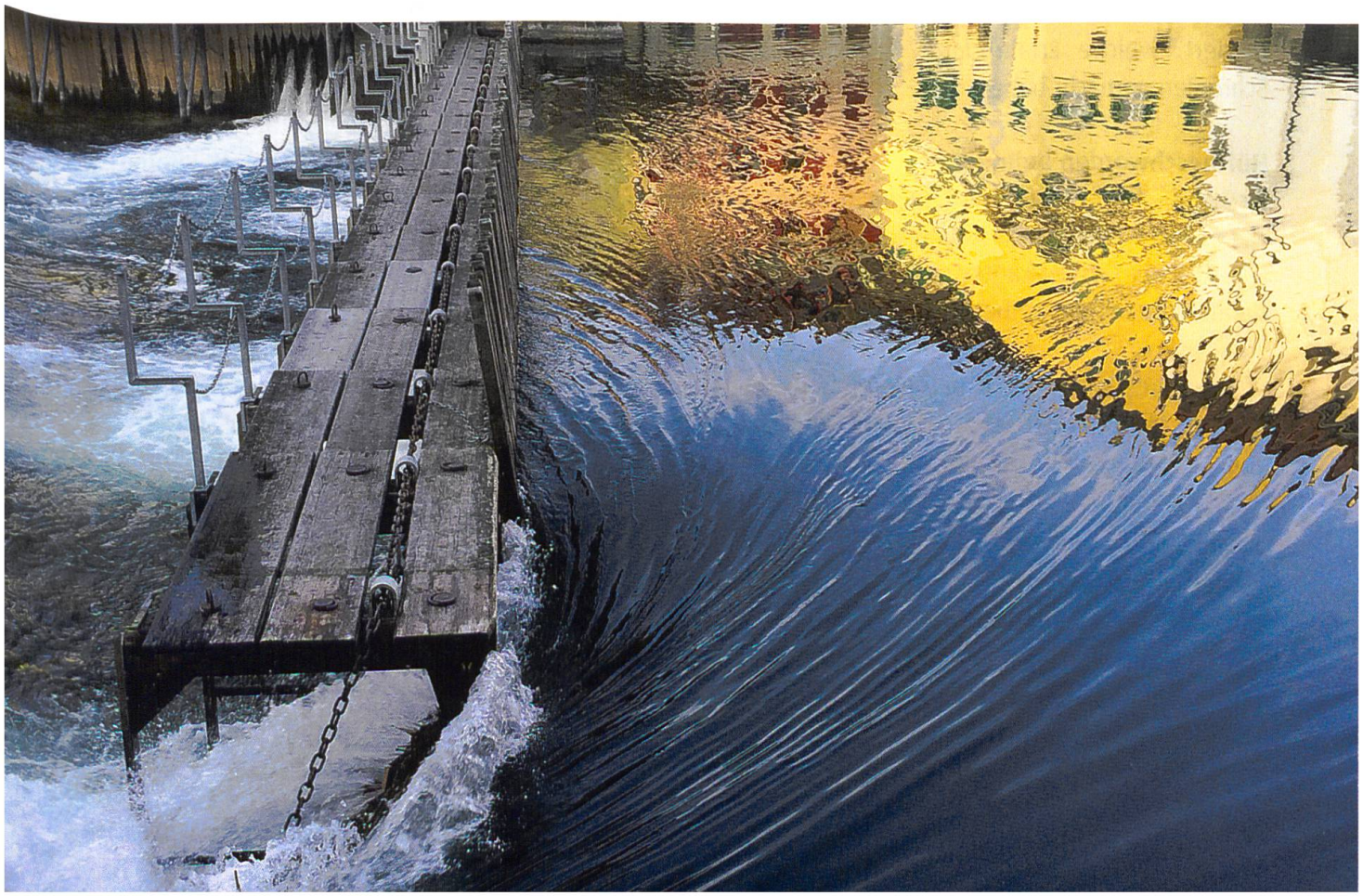
Ständig laufende Nase

Herrn P. M. aus Biel stört seine ständig laufende Nase. Eine Erkältung sei auszuschliessen, nun forscht er nach dem Grund.

Vielfach genüge es schon, wenn man eine entzweigeschnittene Zwiebel auf das Nachttischchen lege und den Duft einatme, weiss Frau O. Z. aus Freiburg. Das könne zu einer raschen Heilung des Fliessschnupfens beitragen. Homöopathisch sei Alium Cepa (z.B. D6) ein gutes Mittel gegen wässrigen Schnupfen.

Das Gesundheitsforum rät mit Blick auf bewährte Tipps von Alfred Vogel, Fettcreme (Bioforce) zum Schutz der Schleimhaut in die Nase zu reiben, regelmässig Fussbäder zu machen und zu inhalieren.

Leseforum-Galerie «Natur und Stadt»: «Hier wird die Natur(-gewalt) mitten in der Stadt gezähmt», schreibt Judith May zur Aufnahme vom Reusswehr in Luzern, wo sich die Häuser raffiniert spiegeln.



Neue Anfragen

Morbus Crohn
«Nach einer Fastenkur hatte ich auf einmal Schmerzen im Darm. Der Arzt stellte eine Entzündung der Darmschleimhaut fest. Nähere Untersuchungen führten zur Diagnose Morbus Crohn», berichtet Frau L. P. aus Zürich. «Wer hat Erfahrung mit der Erkrankung und kann mir Tipps geben?»

Atemprobleme bei Hitze
«Ich fürchte mich jetzt schon wieder vor dem Sommer. Hitze macht mir zu schaffen. Wenn es drückend warm ist, habe ich Probleme, richtig zu atmen. Ärztlich ist alles abgeklärt, dahinter steckt kein Bluthochdruck oder Ähnliches. Der Arzt rät zu Medikamenten gegen Kreislaufprobleme. Die will ich aber nicht nehmen», so Herr F. O. Er bittet um Rat.

Schröpf-Erfahrung
Frau L. I. aus Basel liess sich auf Empfehlung von Bekannten schröpfen. Der Therapeut habe auch «blutig geschröpft». Das war ihr nicht geheuer und sie zweifelt, ob dies wirklich gesund sein kann. Frau I. interessiert, welche Erfahrungen andere Leser mit Schröpfen gemacht haben.

Hüftbeschwerden beim Hund
Ihr Hund ist acht Jahre und beginnt zu hinken. Der Tierarzt habe beginnende Hüftarthrose diagnostiziert. Frau M. F. aus Gossau fragt, was sie naturheilkundlich für ihren geliebten Vierbeiner tun kann.

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

Anzeige

Biotta
Der Schweizer Bio-Pionier

Wirkstoffreiche Preiselbeere

Nach dem Motto «Mehr Natur geht in keine Flasche» stellt Biotta seit über 60 Jahren naturbelassene Säfte her. Sereina Egli, Produktmanagerin bei Biotta, hat einen Leser-Tipp zum Thema Preiselbeeren.

Seit Jahren bewährt sich die Preiselbeere bei Blasen- und Harnwegbeschwerden sowohl zur Vorbeugung als auch zur Therapieunterstützung während Akutsituationen. Dabei gilt es, zwischen den amerikanischen Cranberry und den in Europa/Asien wachsenden Preiselbeeren zu unterscheiden. Im Vergleich zu den industriell geernteten Cranberry beinhalten handgepflückte Preiselbeeren (v.a. in Bio-Qualität) einen besonders hohen Anteil an Polyphenolen, einer Gruppe sekundärer Pflanzenstoffe. Diese machen den gesundheitlichen Effekt dieser kleinen Superfrüchte aus. Darüber hinaus sind Preiselbeeren reich an Vitaminen und enthalten eine breite Palette an wertvollen Mineralsalzen und Spurenelementen. Achten Sie für eine optimale Aufnahme der Inhaltsstoffe der Preiselbeere zudem darauf, dass die Früchte möglichst wenige, schonende Verarbeitungsschritte hinter sich haben.

An dieser Stelle kommt insgesamt fünf Mal in 2018 unser redaktioneller Kooperationspartner Biotta zu Wort.