Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 75 (2018)

Heft: 6: Alternative zu Antibiotika? : Bakteriophagen

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

Was tun bei Gebärmuttersenkung?
Frau H. aus Perg leidet unter Gebärmuttersenkung. Eine Operation möchte sie unbedingt vermeiden und fragt nach Erfahrungen gleichfalls Betroffener.

Eine Alternative zur OP ist ein Pessar (aus Silikon oder Kunststoff), weiss Frau L. G. aus Luzern. Es wird vom Arzt eingesetzt und stützt die Gebärmutter. Es muss allerdings alle sechs bis acht Wochen ausgewechselt werden.

Schüssler Salz Calcium fluoratum sei zu empfehlen, rät Frau K. P. aus Genf, das stärke das Bindegewebe. Ratsam sei zudem Beckenbodentraining, auch wenn dieses eine Beckenbodenabsenkung nicht mehr rückgängig machen könne. Doch es verhindere, dass sich die Gebärmutter in ihrer Position weiter verändert.

Das Gesundheitsforum verweist auf das Beckenboden-Training von «Frauenärzte im Netz» mit acht Übungen zum Ausprobieren. Die Anleitungen sind gut verständlich und mit Zeichnungen versehen (www.frauenaerzte-im-netz.de).

Gar nicht gut zu Fuss
Frau S. K. aus Ostermundigen wird nach erfolgloser Hallux-OP von Fussbeschwerden geplagt; zudem macht ihr ein Fersensporn zu schaffen. Sie bittet um Ratschläge zur Abhilfe.

«Bei Fersensporn und Hallux haben mir die ‹Skecherschuhe› sehr geholfen», schreibt Frau B. M. aus Schaffhausen, «damit konnte ich wieder besser gehen.» Zusätzlich habe sie Dehnübungen von der Physiotherapeutin erhalten.

Tipp vom Gesundheitsforum: Bei Fersensporn können Spiraldynamik- oder Craniosacral-Übungen bzw. -Therapien wirksam sein. Homöopathisch könnte man Hekla Lava (D4/D6) geben. Zum Einreiben empfiehlt sich Rhododendronsalbe.

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.

Bei Schmerzen nach einer Hallux-OP sollte CPRS, eine schmerzhafte Nervenerkrankung (auch Morbus Sudeck genannt), ausgeschlossen werden. Sind Narben die Ursache für die Beschwerden, könnte eine systemische Narbentherapie nach Boeger helfen. Hilfreiche Pflanzen gegen die Schmerzen nach der Hallux-OP sind u.a. Teufelskralle und Wallwurz.

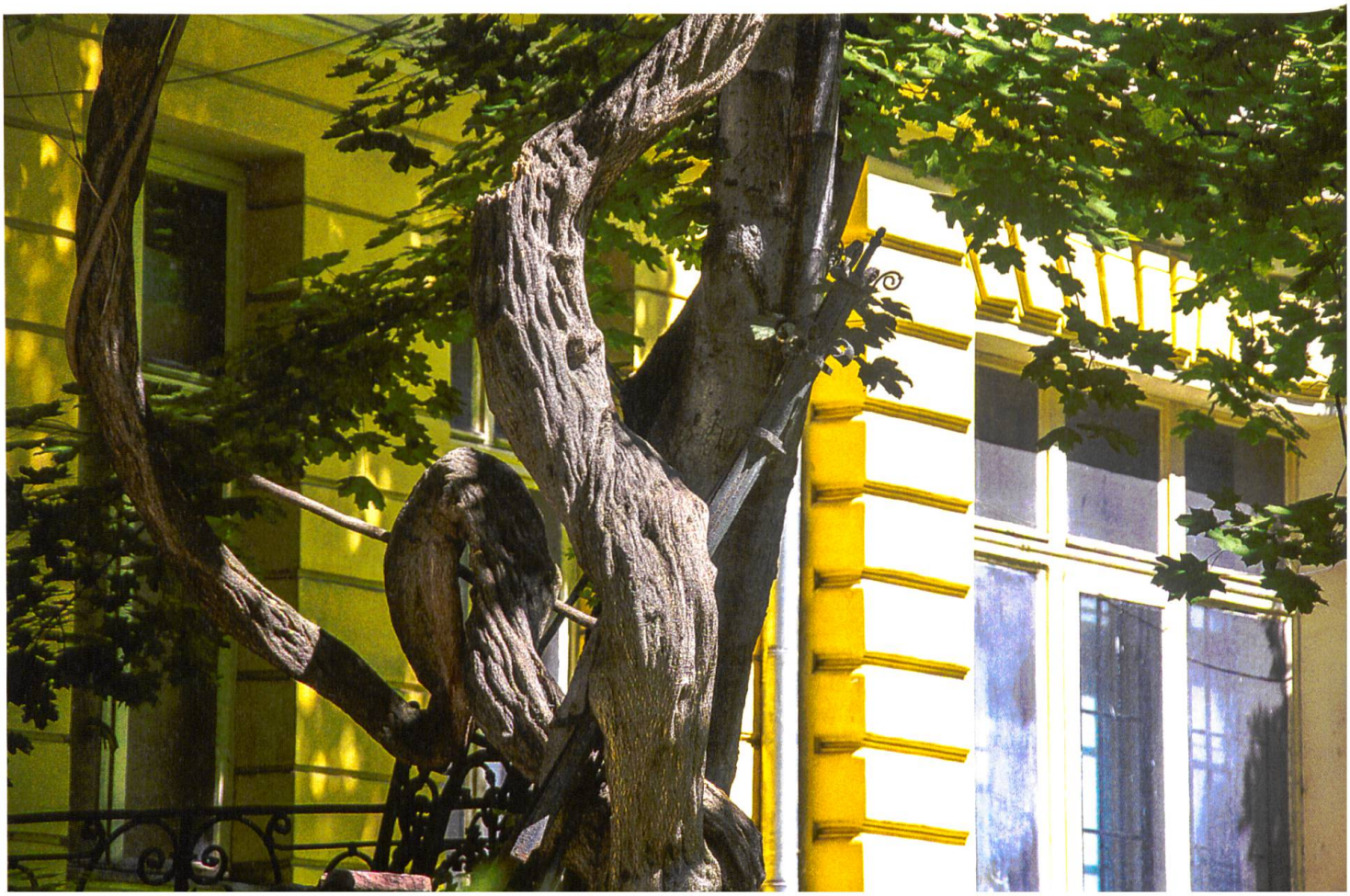
Krampfadern weg ohne OP?

Frau E. B. aus Dagmersellen möchte die Krampfadern an den Beinen loswerden. Eine Operation lehnt sie ab. Sie hat von einer Behandlung mit Blutegeln und einer Hitzebehandlung gehört und möchte wissen, was die Anwendungen bringen.

«Wenn die Leserin schöne Beine haben will, muss sie operieren lassen. Wenn sie keine Beschwerden (Schmerzen, Müdigkeit, Schwere) mehr haben will, sollte sie einmal im Vorfrühling, einmal im Herbst (immer nur bei abnehmendem Mond und zwischen Oktober und März/April) Blutegel ansetzen. Es ist eine fabelhafte Therapie, die ich in meiner Praxis während Jahrzehnten immer wieder erfolgreich angewendet habe», berichtet Frau E. F. aus Zofingen. Wichtig sei auch, die inneren Organe mit Naturheilkunde zu stützen.

Ergänzung des Gesundheitsforums: Die Hitzebehandlung nennt sich «ClosureFast-Methode», was mit «schneller Verschluss» übersetzt werden kann. Dabei wird ein Spezial-Katheter platziert und nach einer örtlichen Betäubung Wärmeenergie freigesetzt, während der Katheter zurückgezogen wird. Die Spitze des Katheders erhitzt die Venenwand auf 120 °C. Dadurch verschliesst sich das erweiterte Gefäss. Die Behandlung erfolgt ambulant, in der Regel kann die Patientin direkt danach wieder nach Hause.

Leserforum-Galerie «Natur und Stadt»: «Das Foto habe ich in einer Nebenstrasse in Sofia im Sommer 2015 aufgenommen», berichtet Albert Blarer – der gewundene Baum faszinierte ihn.



Alfred Vogel empfahl bei Krampfadern, sowohl einen Urtica-Kalk-Komplex als auch ein Produkt aus Rosskastanie einzunehmen. Wichtig sei auch naturbelassene, kalkreiche Ernährung.

Hilfe gegen Heuschnupfen

Herr L. K. aus Basel leidet unter Heuschnupfen. Antihistaminika lehnt er ab. Er sucht nach Alternativen und möchte sich auch weiterhin im Freien aufhalten können.

Wie schon Alfred Vogel, so rät auch Herr A. L. aus Dietlikon zu einer täglichen Ration Honig: «Versuchen Sie, zu jedem Frühstück ein Honigbrot zu essen. Der Honig sollte aus der Schweiz sein, am besten aus der Nähe Ihres Wohnortes.»

Mit ihrem Sohn sei sie zur Bioresonanz-Therapie gegangen, schreibt Frau B. M. – und er sei nun seit Jahren fast beschwerdefrei. Geholfen hätten auch Pollens Globuli (zusammengesetzt aus Weizen, Taumel-Lolch und Knäuelgras, in der Apotheke erhältlich). «Man nimmt wöchentlich eine Dosis vier Wochen lang, macht danach vier Wochen Pause und so fort.»

Das Gesundheitsforum empfiehlt zur Allergieprävention nach längerem Aufenthalt im Freien, die Kleidung zu wechseln (und nicht im Schlafzimmer abzulegen) sowie die Haare zu waschen. Vor Spaziergängen in der Natur ist es ratsam, die Nase mit fetthaltiger Kräutercreme einzusalben, das hilft gegen trockene Schleimhäute und dient dazu, die Pollen abzufangen. Bewährt haben sich auch homöopathische Kombinationsgaben wie z.B. Galeopsis, Kalium jodatum und Arsenicum album (je nach Typus).

Leserforum-Galerie «Natur und Stadt»: «Wunderschön bepflanzter Balkon, fotografiert im Frühsommer in Florenz bei unserem Toskana-Urlaub», schreibt Hansruedi Koller zu seinem Bild.

Zitternde Hände

Die betagte Frau F. aus Oberwil zittert an den Händen und fragt, was sie dagegen tun kann.

«Ich habe mit Silberblattöl (Lunaris), bezogen von der Bodenseeölmühle Owingen, eine deutliche Verbesserung besonders in der Feinmotorik erzielt», berichtet Frau C. L. aus Haldenstein. Das Öl wirke direkt aufs Nervensystem. Die Betreiber der Ölmühle empfehlen, täglich einen halben Teelöffel davon einzunehmen.

Das Gesundheitsforum rät zu einem Besuch beim Arzt, um Parkinson und andere Erkrankungen auszuschliessen. Tritt das Zittern bei vorgestreckten Händen auf, kann ein physiologischer Tremor der Auslöser sein. Das ist ein normales Zittern, welches bei einer Vielzahl von Menschen in unterschiedlicher Stärke zu beobachten ist und durch diverse Faktoren wie z.B. Stress oder Stoffwechselstörungen verstärkt werden kann. Abzuklären wäre auch, ob nicht Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen von Medikamenten die Ursache für das Zittern sein könnten.

Neue Anfragen

Bitterer Geschmack im Mund

«Eine Bekannte (82) von mir hat – bedingt durch ein verordnetes und momentan unverzichtbares Medikament – einen extrem bitteren Geschmack im Mund», schildert Frau S. S. aus Eschbach. Dies verändere das Aroma aller Speisen und Getränke «und verleidet ihr das Essen». Frau S. hofft auf Tipps, wie man diesen Bittergeschmack loswerden kann.

Riskante Gartenarbeit

Herr F. A. aus Fribourg ist begeisterter Hobbygärtner. Bei warmem Wetter arbeitet er gerne leicht bekleidet oder mit freiem Oberkörper. Oft komme er mit Schrammen und kleinen Schnitten aus dem Garten. «Meine Frau meint, das kann gefährlich sein und zu Infektionen führen. Stimmt das?»

Gereizte Augen nach dem Schwimmen

Frau P. Z. aus Zürich nutzt die Badesaison jedes Jahr kräftig aus, im Schwimmbad wie im Fluss und gerne auch in Seen. «Meine Augen sind danach aber oft gerötet, tränen und tun weh.» Eine Schwimmbrille sei ihr zu unbequem. «Hat jemand einen Rat für mich?»

Schlafstörung mit Schweissausbrüchen

Jede Nacht werde er nach eineinhalb oder zwei Stunden wach und müsse vier- bis fünfmal Pyjama-Oberteil oder T-Shirt wechseln, da er im Brustraum total nassgeschwitzt sei, berichtet Herr R. I. (77, Typ-2-Diabetiker) aus Klettgau. «An den Ohren hängen Schweisstropfen, weshalb ich das Kissen mit einem Frotteetuch abdecke.» Stets werde er zwischen fünf und sechs Uhr am Morgen wach, egal, wann er zu Bett gegangen sei – aber immerhin fühle er sich ausgeruht. Seelische Ursachen schliesst Herr I. aus: «Ich habe keinerlei Sorgen, auch nicht mit der Familie». Er übe täglich Klarinette, Saxophon und Akkordeon für musikalische Auftritte. «Schlaftabletten und Beruhigsmittel jeder Art, auch homöopathisch, zeigten keine Wirkung. Das geht jetzt schon etwa zehn Jahre so.» Herr I. hat sich nun im Schlaflabor angemeldet. Derweil hofft er auf einen guten Rat aus der GN-Leserschaft.

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