Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 75 (2018)

Heft: 10: Wirksam, fein und duftig : Pflanzenwässer

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

Probleme mit den Nasennebenhöhlen
An einer chronischen Nasennebenhöhlen-Entzündung mit Asthma-Folge leidet Frau S. R. aus Bünzen. Nach vielem Ausprobieren geht es ihr besser, doch noch immer fehlt ihr der Geruchssinn, zudem sind die Ohren leicht zugeschwollen.

Warme Leinsamensäckchen über den Nasenrücken legen, dazu rät Frau E. K. aus Biel.

Die Schüsslersalze Nr. 4 und 8 empfiehlt Herr S. L. aus Freiburg, ersteres als Drüsenmittel, zweiteres besonders für den Geruchssinn.

Für Meerrettichauflagen im Nacken plädiert Frau B. P. aus Wil. Helfen könnten auch Kalk-Kombinationsmittel.

Die Einnahme von Vitamin E oder Weizenkeimöl ist nach Ansicht von Frau F. P. aus Basel hilfreich.

Ergänzung des Gesundheitsforums: Wichtig ist in jedem Fall, die Nasenschleimhaut ausreichend zu befeuchten und zu pflegen. Ein entsprechendes homöopathisches Nasenspray kann hilfreich sein, z.B. mit Zinnober, Kanadischer Gelbwurz, Kleiner Wasserlinse und weiteren Ingredienzen.
Gut tun auch Inhalationen, etwa mit Zusätzen aus Fenchelsamen, Salbei oder Meersalz. Ratsam sind darüber hinaus Präparate aus dem Roten Sonnenhut, um die Immunkräfte zu stärken.

Alfred Vogel empfahl bei ähnlichen Leiden wie dem von Frau S. R. die Auflage von Kohlblättern «oberhalb der Augen auf die Stirn». «Es ist schon eigenartig, dass der bescheidene Kohl solch wirksame Stoffe in sich birgt, die eine unerwartet rasche Hilfe bringen können, ohne dabei irgendwelche Schädigung hervorzurufen», schrieb der Naturheilkundepionier.

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

Heilpraktikerin Gabriela Hug

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

Pfeifen im Ohr

Über ein leichtes Pfeifen im linken Ohr – mal mehr, mal weniger – klagt Herr M. G. aus Ennetbürgen. Er sucht nach Abhilfe.

Frau G. K.-R. verweist auf ihre Erfahrungen, die sie beim Chiropraktiker machte. Ihm hatte sie beiläufig auf Nachfrage von Geräuschen im rechten Ohr berichtet, die sie an das Brummen von Motoren oder einem Kühlschrank erinnerten. Der Therapeut erklärte ihr, dass dies vom Halswirbel ausgelöst werden könne und mit einem eingeklemmten Nerv Richtung Ohr in Zusammenhang stehe. «Er behandelte mich in Abständen. Freude herrscht: Das lästige Brummen war weg.» Wichtig sei, so die Leserin, sich beim erneuten Aufkommen der Geräusche sofort wieder in Behandlung zu begeben. «Denn wenn die Nerven zu lange eingeklemmt sind (mangelnde Durchblutung), ist das Geräuschproblem fast nicht mehr zu lösen.»

Herr U. V. aus Zürich empfiehlt die Einnahme von Schüsslersalz Nr. 1 im Wechsel mit Nr. 4.

Das Gesundheitsforum gibt zu bedenken, dass auch Stress, Durchblutungsstörungen oder Verkalkung Auslöser für das Ohrenpfeifen sein können; eine ärztliche Abklärung ist angeraten.
Alfred Vogel riet bei Ohrproblemen zur Behandlung mit Spitzwegerich (Frischpflanzentinktur auf Watte geben, ins Ohr stecken). Siehe auch GN 10/2017 zu Tinnitus und Ohrgeräuschen.

Heilsames Apfelkernöl?

Herr D. Z. aus Berg TG möchte wissen, ob jemand Erfahrung mit der Verwendung von hochwertigem Öl auf der Basis von Apfelkernen hat.
«Feinschmecker schätzen den kulinarischen Wert des Apfelkernöls. Seit einiger Zeit gewinnt es aber auch zunehmend in hochwertigen Produkten für die Pfle-

Leserforum-Galerie «Natur und Stadt»: Die leuchtend gelben Rebzeilen entdeckte Roberto Bontà bei einem Ausflug ins Elsass. Goldener Oktober wie aus dem Bilderbuch!

ge trockener und beanspruchter Haut an Bedeutung. Dabei ist Apfelkernöl reich an Fettsäuren, Linolsäuren und Ölsäuren», so T. A. aus Wetzikon. Diese Fettsäuren sind besonders wichtig für den Zellstoffwechsel der Haut. Zur Ölgewinnung werden die angefeuchteten Kerne auf ein konstantes Gewicht getrocknet, gemahlen und mittels Lösungsmittel extrahiert oder kalt gepresst.

Kindliche Ruhelosigkeit in der Nacht

Gewisse Sorgen bereitet einer jungen Mutter aus Niederteufen die Ruhelosigkeit ihres sonst gesunden eineinhalbjährigen Sohnes in der Nacht. Sie fragt sich, woher die nächtliche Aktivität, gepaart mit Hässigkeit, kommen könnte.

Leserin I. P. aus Aarau plädiert für einen geregelten Tagesabschluss ohne aufregende Geschichten oder Filme. Warme Fussbäder vorm Schlafengehen könnten für Beruhigung sorgen. Immer gut sei Zitronenmelissentee am Abend.

Tropfen mit Passionsblume, ein bewährtes abendliches Beruhigungsmittel für Erwachsene, seien auch für Kinder zu empfehlen, so Herr H. Z. aus Biel.

Das Gesundheitsforum rät dazu, Anwendungen mit Johannisöl auszuprobieren und dem Kind die Innenseite der Oberschenkel damit einzureiben. Zur nächtlichen Beruhigung beitragen könne auch ein Basendrink mit Zink und Magnesium.
Zu erwägen wäre, ob das Kind den richtigen Schlafplatz hat. Ein Umstellen des Bettes könnte vielleicht ruhigeren Schlaf bringen.

Leserforum-Galerie «Natur und Stadt»: Dieses zauberhafte Farbenspiel der herbstlichen Natur fing Fredi Elsener an den Talhofwiesen St. Gallen ein.

Neue Anfragen

Handinnenflächen häuten sich
«Einem Bekannten (48) häuten sich alle zwei bis drei Monate pro Jahr die Handinnenflächen», schreibt Frau C. B.-M. aus Menzingen. Die neue Haut fühle sich wie Pergament an. Dermatologen konnten bislang keine Diagnose stellen; diverse Allergietests brachten keinen Befund. Eine Spritzen-Behandlung, deren Nebenwirkungen potenziell leberschädigend sein können, lehnte Frau B.s Bekannter ab. «Vielleicht weiss ein Leser einen Rat.»

Trigeminusnerv verletzt
Durch ein Missgeschick verletzte sich die 84-jährige Schwester von Leserin H. K.-S. aus Herrliberg den Trigeminusnerv, «das heisst, beide Augenlider sind beeinträchtigt, so dass das Sehvermögen eingeschränkt ist.» Die Schwester lasse sich akupunktieren und mache Gesichtsgymnastik. «Kennt jemand noch weitere Methoden oder Medikamente zur Wiederherstellung der Lidfunktion?»

Erfahrungen mit Myelofibrose?
Frau B. Z. aus Aarau hofft auf hilfreiche Hinweise in Sachen Myelofibrose (seltene, chronische Erkrankung des Knochenmarks): «Hat jemand Tipps, Ratschläge oder Erfahrungen?»

Schmerzende, schiefe Finger
Über sich im Alter zusehends verformende, schmerzende Finger klagt Frau M. S. aus Hannover. Sie erhofft sich Hinweise auf alternative Behandlungsmöglichkeiten.

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

Kartoffel: Tolle Knolle

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 Kartoffel.

Schon der griechische Arzt Hippokrates brachte die Bedeutsamkeit einer gesunden Ernährung auf den Punkt: «Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.» Eine besonders ausgeklügelte Knolle ist die Kartoffel. Ihr Saft kann unter anderem bei dyspeptischen Beschwerden wie Magenbrennen, Sodbrennen und Reflux helfen. Der unangenehme Rückfluss von saurem Mageninhalt in die Speiseröhre kann so auf natürliche Weise verhindert werden. In einer Studie stuften zwei Drittel aller Patienten die Wirkung als gut oder sehr gut ein. Es empfiehlt sich, jeweils vor den Mahlzeiten (bei nächtlichen Beschwerden auch vor dem Schlafen) ein Glas (ca. 100 ml) Kartoffelsaft zu trinken. Bei andauernden Beschwerden darf es aber auch mehr sein. Wer schon länger unter Sodbrennen leidet und auch mit Kartoffelsaft keine Besserung erzielen kann, sollte dies ärztlich abklären lassen.

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