Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 75 (2018)

Heft: 11: Die Dosis macht's : Spurenelemente

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

Leiden unter Räuspern

Seit Jahren leidet Frau E. R.-T. unter unangenehmem Räuspern. Diverse HNO-Ärzte konnten ihr nicht helfen; auch endoskopisch ergab sich kein Befund. Die 69-Jährige beklagt zudem ausgetrocknete Schleimhäute. Vorübergehend helfe Kaugummi, doch Frau R.-T. hofft auf eine bessere Lösung.

Bei ihr habe sich das Räuspern gelegt, nachdem sie stark histaminhaltige Nahrungsmittel weggelassen habe, erklärt Frau A. B. aus Weinfelden. Man sollte auf Sauerkraut, Tomaten, Salami, gereifte Käsesorten, hefehaltige Gerichte und Rotwein verzichten.

Die trockenen Schleimhäute mit einem Spray aus Eibisch befeuchten, lautet der Tipp von Herrn L. K. aus Frauenfeld.

Frau P. Z. aus Aarau rät zu regelmässigem Ölziehen am Morgen und Abend.

«Freuen Sie sich, dass endoskopisch nichts Auffälliges gefunden werden konnte und beginnen Sie bei einer Gesangstherapeutin vielleicht Ihre alten Lieder aus der Kindheit erneut zu singen», schreibt Frau H. K. aus Sirnach. «Zuerst ganz leise und allmählich mit beginnender Freude lauter tönend-klingend... ich werde bald 72 und erzähle aus eigener Erfahrung», so die Leserin. «Bald werden Sie wieder an Veranstaltungen teilnehmen können, weil Ihre Schleimhäute wieder elastischer geworden sind.»

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

Auf eine spezielle Teemischung für chronische Kehlkopfentzündung und Räusperzwang macht Herr L. F. aus Bern aufmerksam: Je 20 g Fenchelsamen, Lungenkraut und Spitzwegerich und 40 g Huflattich (am besten in der Apotheke zusammenstellen lassen); 1 EL dieser Mischung auf eine Tasse heiss aufgegossenes Wasser, 20 Minuten ziehen lassen. Das sei ein altbewährtes Mittel, um gereizte Atemwegsschleimhäute zu beruhigen.

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.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Bei trockenen Schleimhäuten empfiehlt sich auch Thymian. Einen doppelten Heileffekt (Durchblutungssteigerung plus Inhalation) erzielt man mit Thymianvollbädern durch Zusatz eines Thymianöls. Zur Linderung der Räusperbeschwerden kann man zwei bis drei Wochen lang täglich ein Thymianvollbad (5 ml fünfprozentiges Thymianbadeöl pro Wannenfüllung) nehmen.

Wunde will nicht heilen

Im Hinblick auf eine Wundheilungsstörung sucht Frau A. D. aus Kaiserslautern Hilfe für ihre 77-jährige Schwester. Diese hat nach einer Dekubitus-OP oberhalb des Steissbeins eine nicht heilende Wunde; weitere OPs zur Schliessung der Wunde blieben ohne Erfolg.

«Aus eigener Erfahrung bei der Behandlung des Dekubitus ist folgendes Verfahren neben einer professionellen Wundversorgung mit sekretabsorbierenden Materialien, Wundgelen, Hydrogelen, Wundfolien usw. am erfolgreichsten: Unterlegen eines Anti-Dekubitus-Sitzrings mit einem Loch im Zentrum des Rings», schreibt Dr. O. L. aus Wehrheim. Das Loch wird unter der wunden Stelle platziert. Es sollte ein Sitzring aus möglichst weichem Material (Schaumstoff) gewählt werden, und er sollte nicht zu dick sein, rät Dr. L. «Sobald Haut und Gewebe nicht mehr belastet werden, kann die Heilung einsetzen.»

«Mit speziellen Licht-Therapie-Geräten (Bioptron Lampen) haben wir in solchen Fällen in unserer Klinik sehr gute Erfolge erzielt», schreibt Herr T. S. aus Blankenburg/Harz.

Zum Einsatz von speziellen Vakuumsystemen (Vakuumtherapie) rät Frau I. F. aus Zürich. Dabei kommt ein

Leseforum-Galerie «Natur und Stadt»: «Alles unter Kontrolle» schienen die Möwen auf Basels Mittlerer Brücke zu denken, als Jacqueline Sigg-Speiser auf den Auslöser drückte.

Kunststoffschwamm mit einem Drainagesystem direkt auf die Wunde, die anschliessend luftdicht abgeschlossen wird. Mittels einer elektronisch steuerbaren Pumpe erzeugt man einen regulierbaren Unterdruck, was die Durchblutung und Gewebeneubildung im Wundbereich anrege. Über das Drainagesystem kann zudem kontinuierlich Wundsekret abgesaugt werden.

Einen Versuch wert sei die Gabe von Schüsslersalzen, so Frau D. P. aus Buchs: Nummer 5 (Antiseptikum), Nummer 9 (entsäuert) und Nr. 10 (entschlackt, reinigt), dazu das Ergänzungsmittel Nummer 21 (aktiviert den Stoffwechsel).

Schmerzen infolge Gürtelrose

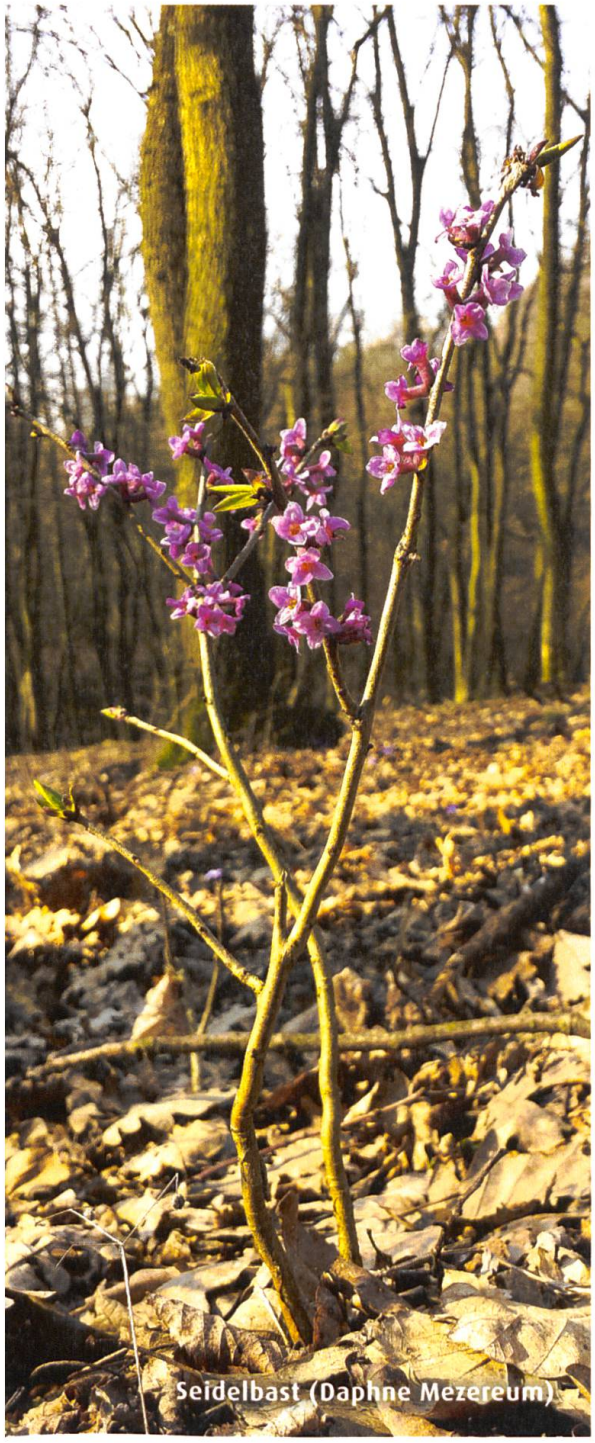
Eine Freundin von Frau U. L. aus Weissenbrunn leidet seit Längerem unter einer Gürtelrose. Auch wenn die Bläschen nun weg seien, so belastet noch immer ein starker Schmerz. Ziel sei aber endgültige Schmerzfreiheit.

Gegen ihre Gürtelrose-Schmerzen erhielt Frau E. M. aus Riehen vom Arzt das Öl Aconitum comp. «Ich musste es am Schmerzort einstreichen und es hat sehr gut geholfen», berichtet die Leserin.

Da Gerbstoffe das Austrocknen fördern, könnte Betupfen mit Schwarz-, Salbei- oder Melissentee Linderung bringen, empfiehlt Frau E. M. aus Chur. Gut sei auch, etwas Bienenhonig oder Propolis aufzutragen, allerdings dürfe man dann keine Bienenallergie haben.

Ebenfalls auf Betupfen setzt Herr K. A. aus Freudenstadt. Er rät, 10 Tropfen Ringelblumentinktur auf 1 EL Wasser zu verwenden.

Leseforum-Galerie «Natur und Stadt»: Die kühne Konstruktion des Eiffelturms in Paris und die stille Eleganz der blattlosen Bäume fing Andi Mächler gekonnt ein.


Seidelbast (Daphne Mezereum)

Gut sei, Aloe-Vera-Gel aufzutragen, meint Frau I. Z. aus Fribourg, das kühle und befeuchte.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Ein homöopathisches Hauptmittel von Alfred Vogel bei der Behandlung von Gürtelrose (vor allem bei starken Schmerzen in der Nacht) war Mezereum (Bild li.), die empfohlene Potenz bei Selbstmedikation ist D4/D6. Rhus toxicodendron (D6) wirke besonders bei stechenden, brennenden Schmerzen. Der Naturheilkundepionier riet auch zu Lehm-, Quark- oder Zwiebelwickeln und Waschungen mit verdünntem, fermentiertem Molkekonzentrat.

Neue Anfragen

Splitternde Nägel
Mit splitternden Nägeln plagt sich Frau H. H.-T. aus Lyssach seit längerer Zeit. «Und das, obwohl ich sehr gesund esse.» Sie ist dankbar für gute Ratschläge.

Entzündung der Achillessehne
Herr F. S. kämpft mit einer langwierigen Achillessehnenentzündung und bittet um Tipps aus der Naturheilkunde.

Fussbäder sinnvoll?
Ihr TCM-Therapeut habe ihr tägliche Fussbäder verordnet, so Frau D. Z. aus St.Gallen. Ihr sei das allerdings lästig. Sie möchte wissen, ob dies überhaupt etwas bringt. Ausserdem fragt sie sich, wie die dem Badewasser zugegebenen Wirkstoffe in den Organismus gelangen.

Weiss belegte Zunge
«Ich habe dauernd eine stark weiss belegte Zunge», klagt Herr M. W. aus Rheinfelden.
Nun habe ihm jemand gesagt, dass sich dahinter eine Magenschwäche verbergen könne.
«Stimmt das oder deutet der Belag auf etwas Ernsteres hin?»

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