Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 77 (2020)
Heft: 6

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: 15.12.2025

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

Leserforum

Leiden unter Lipomen

Unter Lipomen am ganzen Körper leidet Frau A. A. aus Spiringen. Einige davon täten beim Draufdrücken weh. Die Leserin sucht nach natürlichen Heilmitteln, denn eine OP komme für sie nicht infrage.

Herr U. K. aus Thalwil rät zur Einnahme von Schüsslersalzen: Nr. 9 (gesunde Stoffwechseltätigkeit), Nr. 10 (Entgiftung, Entschlackung) und Nr. 11 (Säureabbau im Körper), jeweils 2 bis 3 Tabletten täglich im Mund zergehen lassen. Zusätzlich Schüsslersalzsalbe Nr. 1 täglich auf die Lipome auftragen.

Frau R. P. aus Uster hält es für wichtig, die Ausscheidungsfunktionen des Körpers zu stärken. Sie empfiehlt verschiedene Heilpflanzen als Tee, Frischsaft oder in Drageeform: Brennnessel, Löwenzahn, Grünen Hafer. Über längere Zeit sollte man zudem die Lipome mit Klettwurzelöl einreiben. Ergänzend kann man auch Klettwurzeltee trinken: Zwei zerkleinerte Wurzeln abkochen, mit 500 ml Wasser ansetzen und über Nacht ziehen lassen. Erwärmt (nicht kochen) über den Tag verteilt trinken.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Auch wenn die Entstehung eines Lipoms noch unklar ist, sieht die Naturheilkunde einen Zusammenhang mit dem nicht vollständigen Abbau von Stoffwechselprodukten. Ratsam ist daher eine Ernährung, die Übersäuerung entgegenwirkt: viel frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte, naturbelassene Pflanzenöle (Raps-, Lein-, Olivenöl), Wasser ohne Kohlensäure und verdünnte Obstsäfte. Empfehlenswert ist auch eine Basenkur oder eine Heilfastenkur.

Auf ein Hausmittel, von dem sie im Internet las, weist Frau M. B. aus Wattwil hin: 200 g Honig mit der gleichen Menge Vollkornmehl vermischen. Die Paste auf das Lipom auftragen und mit einem Verband fixieren. Das Ganze rund 36 Stunden auf der Haut lassen. Danach mit warmem Wasser gründlich abwaschen.

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: beratung@gesundheitszentrum-avogel.ch

Unser Gesundheitstelefon ist besetzt:
Di/Do, jeweils 8–12 Uhr und 13.30–16 Uhr,
kurzfristige Änderungen vorbehalten

Drogistin HF
Christina Keller

Heilpraktikerin
Gabriela Hug

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

Leserforum-Galerie 2020: «Wald, Feld und Wiesen»

Bäume, Wiesenfläche, Getreidefeld – auf einer Velotour von Zürich nach Wädenswil kamen Silvia Ott alle Komponenten unseres Fotowettbewerbs vor die Linse.

Bei einem Besuch in Münsingen stiess Vérène Graf auf dieses herrliche, von Klatschmohn betupfte Feld.

Handgelenksschmerzen
Nach Arbeiten am PC klagt Herr L. A. aus Luzern über ein schmerzendes Handgelenk; die Beschwerden reichen gar bis zum Ellenbogen. Physiotherapie bringe nicht viel, so seine Erfahrung. Er sucht Hilfe.

«Ich arbeite auch viel am PC und hatte auch Schmerzen im Handgelenk. Seit ich eine neue Vertikal-Maus habe und ein Gelkissen vor der Tastatur, geht es mir wieder gut, und ich habe keine Beschwerden mehr», schreibt Frau U. T. aus Weisslingen. «Mit diesen Massnahmen konnte ich die Haltung der Hand verändern.»

Zu einer ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung rät auch Herr L. Z. aus Winterthur: Tastatur und PC-Maus anpassen, Stuhlhöhe und Bildschirmabstand optimieren und den gesamten Arbeitsplatz ergonomisch überpüfen (lassen). Langfristig sollte man sich bemühen, einseitige Bewegungsabläufe zu vermeiden und sich zwischendurch am Arbeitsplatz immer wieder aufzulockern.

Ein Hausmittel hilft Frau P. A. aus Olten: Essig mit Wasser mischen (1 EL pro Glas Wasser), ein Handtuch damit tränken und auf das Gelenk auflegen.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Es kann Entlastung bringen, am Arbeitsplatz eine orthopädische Bandage bzw. Schiene zu tragen.

Juckreiz mit zunehmendem Alter
Mit zunehmendem Alter verspürt Frau A. S. aus Düsseldorf vermehrt Juckreiz an Armen und Beinen, unerträglich besonders beim Schwitzen. Kurzfristig helfe eine kortisonhaltige Salbe, doch diese möchte sie nicht dauernd nehmen.

Schüsslersalz Nr. 21 (Zincum chloratum) verwenden, als Tabletten wie auch als Salbe, lautet der Tipp von Frau A. K. aus Chur.

Umschläge machen, empfiehlt Frau L. C. aus Stuttgart: mit kühlem Schwarztee, Zinnkrauttee oder Molkenkonzentrat.

Schnell beantwortet am Lesertelefon

«Unsere Tochter macht mit vier Jahren noch immer ins Bett. Das Mädchen ist ein sehr aktives Kind, ein richtiger Wirbelwind», so Frau S. B. aus Zürich.
Zum Ausgleich könnte man Schüsslersalz Nr. 5 geben. Alfred Vogel empfahl, die Beininnenseiten (Oberschenkel bis Knie) vorm Schlafengehen mit Johannisöl einzureiben. Sinnvoll wäre auch die Einnahme von Kapuzinerkressetinktur sowie eines Kalkpräparates.

Öl aus Johanniskraut

«Ich leide unter saurem Aufstossen, das ist lästig und löst immer Hustenreiz aus», klagt Frau U. M. aus Luzern.
Vorteilhaft könnte eine fettarme und zuckerfreie Kost sein, zudem einmal täglich der Verzehr von Haferschleim. Auch die Einnahme eines Molkenkonzentrates könnte helfen. Zum Schlafen empfiehlt sich ein erhöhtes Kopfteil.

Abreibungen mit Essig versuchen, so der Tipp von Frau R. S., «und ein Auge auf die Nahrung haben».

Das Gesundheitsforum ergänzt: Im Alter ist Juckreiz so häufig, dass man sogar von «Altersjucken» spricht. Grund ist die zunehmend trockene Haut. Wichtig ist, den Stoffwechsel in Schwung zu halten, Leber und Niere anzuregen. Abklären lassen sollte man, ob eine Nierenschwäche oder Diabetes vorliegen.

Schmerzen nach dem Velofahren
Herr L. S. aus Lörrach leidet nach ausgiebigen Velotouren unter wundem Gesäss; auch die Oberschenkelinnenseiten schmerzen.

«Als Gelegenheitsradfahrer ist mein Gesäss nicht trainiert. Trotzdem sind bisher mehrtägige Radtouren ad hoc kein Problem. Mein Schlüssel ist eine mehrtägige Vorsorge durch Einreiben mit Biohautcreme oder noch besser mit Biohautöl. Das macht die Haut elastisch und weniger anfällig gegen Reibung, wie sie beim Radfahren auftritt. Das hilft übrigens genauso vor einer Wanderung gegen Blasen an den Füssen», empfiehlt Herr V. W. aus Staufenberg.

«Ich (55) bin begeisterte E-Bikerin und hatte auch so meine Beschwerden. Als ich folgende Ursachen behoben hatte, radle ich seither schmerzfrei», schreibt Frau R. G. aus Muotathal: «Comfort-Sattel (Gel-Sattel), Einstellung der Sitzposition (nur wenige Fachgeschäfte machen das), Fahrradhose mit Sitzpolster (darunter keine Unterwäsche tragen), Fettcreme vor Fahrtbeginn grosszügig an den betroffenen Stellen auftragen (im Fachgeschäft kann man wärmende Fettcreme kaufen), nicht stundenlang sitzen, sondern kurzzeitig im Sattel immer wieder aufstehen.»

Herr L. S. möge es mit der Sitzcreme für Sportler und Vielsitzer von Soglio probieren, rät u.a. Frau L. V. aus Davos. Mehrere Leser gaben diesen Tipp.

Ihr Erfahrungsschatz!

Hinsichtlich der Leserin, die unter Verkalkung der Herzklappe leidet (GN 4), ergänzt Abonnentin F. W. aus Schachen: «Ich habe eine **Verkalkung** im Kopf.» Doch ihr helfe ein Mittel, das sie seit rund einem halben Jahr anwende. Es lasse sich gut herstellen: 30 geschälte Knoblauchzehen und 5 kleine, ungeschälte Biozitronen im Mixer zerkleinern, mit 1 l Wasser ansetzen und zum Kochen bringen, aber nur einmal kurz aufwallen lassen. Dann absieben, in eine Flasche füllen, kalt aufbewahren und täglich ein Schnapsglas voll vor trinken. Das Gesundheitsforum rät unbedingt zu einer angemessenen medizinischen Betreuung.

Neue Anfragen

Colitis Ulcerosa behandeln
«Diagnose Colistis Ulcerosa, erster Auftritt mit über 70 Jahren. Was gibt es für eine alternative Möglichkeit, wenn man nicht immer nur Kortison usw. benutzen möchte?», fragt Frau A. O. aus Horgen. «Kann man mit Ernährung etwas erreichen und wenn ja, was muss man essen?»

Schmerzen durch Gürtelrose
Seit einiger Zeit leidet Frau R. S. unter Gürtelrose; die Schmerzen reichen von der Brust bis zur Rückenmitte. «Was kann ich machen, um die Schmerzen (Nerven) loszuwerden?»

Stielwarzen loswerden
«Ich habe viele Stielwarzen. Wie werde ich diese los?», fragt Frau M. S.

Zysten in der Brust
Frau H. K. hat zahlreiche gutartige Zysten in der Brust. «Die Brüste schmerzen. Zudem habe ich seit Jahren häufig entzündete Lymphdrüsen, zudem Erkältungen mit Halsschmerzen. Ich leide auch an einem chronischen Erschöpfungssyndrom.»

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