Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 79 (2022)
Heft: 10

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: 04.12.2025

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

Fragen und Ratschläge

Leser fragen

Juckreiz an den Fussknöcheln
Frau H.B.
«Ich hätte gerne gewusst, warum mein Fussknöchel während der Winterzeit stark juckt. Wenn ich beginne zu reiben, verstärkt sich der Juckreiz.»

Nasennebenhöhlen-Entzündung
Frau M.W.
«Ich habe eine chronische Nebenhöhlen-Entzündung.» Die Leserin möchte wissen, welche Anwendung helfen könne.

Wassereinlagerungen
Frau V.R.
Die Leserin fragt nach einem Mittel gegen Wassereinlagerungen und nach etwas, das die Entschlackung unterstütze.

Bauchspeicheldrüse
Herr C.C.
Der Leser möchte wissen, wie er seine Bauchspeicheldrüse unterstützen bzw. wie er die Blutzuckerwerte senken kann. Die Blutzuckerwerte seien immer am oberen normalen Grenzwert. Er habe leichtes Übergewicht, nehme aber noch keine Medikamente.

Stellen Sie Ihre Frage direkt in unserer
Chatbox
auf der Seite
www.avogel.ch/chat

Ihr Erfahrungsschatz!

«Ich habe immer wieder **Magenprobleme.** Seit ich Bitterstoffe mit Artischocke und Boldoblätter nehme, geht's meinem Magen sehr gut», berichtet Frau M.N. aus Luzern.

Ihre wiederkehrenden Probleme mit den **Bronchien** besserten sich mit der Einnahme von Echinacea, schreibt Frau A.B. aus Chur.

«Hätte nicht gedacht, dass die Sägepalme hilft», schreibt Herr B. H. aus Olten bezüglich seiner Probleme mit **nächtlichem Harndrang.** Sein Tipp für gleichfalls Betroffene: Zusätzlich kalte Getränke und Speisen vermeiden, sich warm halten und öfters ein Fussbad nehmen.

Leinsamen- und Bockshornkleeauflagen halfen Frau A.G. aus Olten gegen ihre **entzündeten Talgdrüsen:** «Seitdem ist es sehr viel besser.»

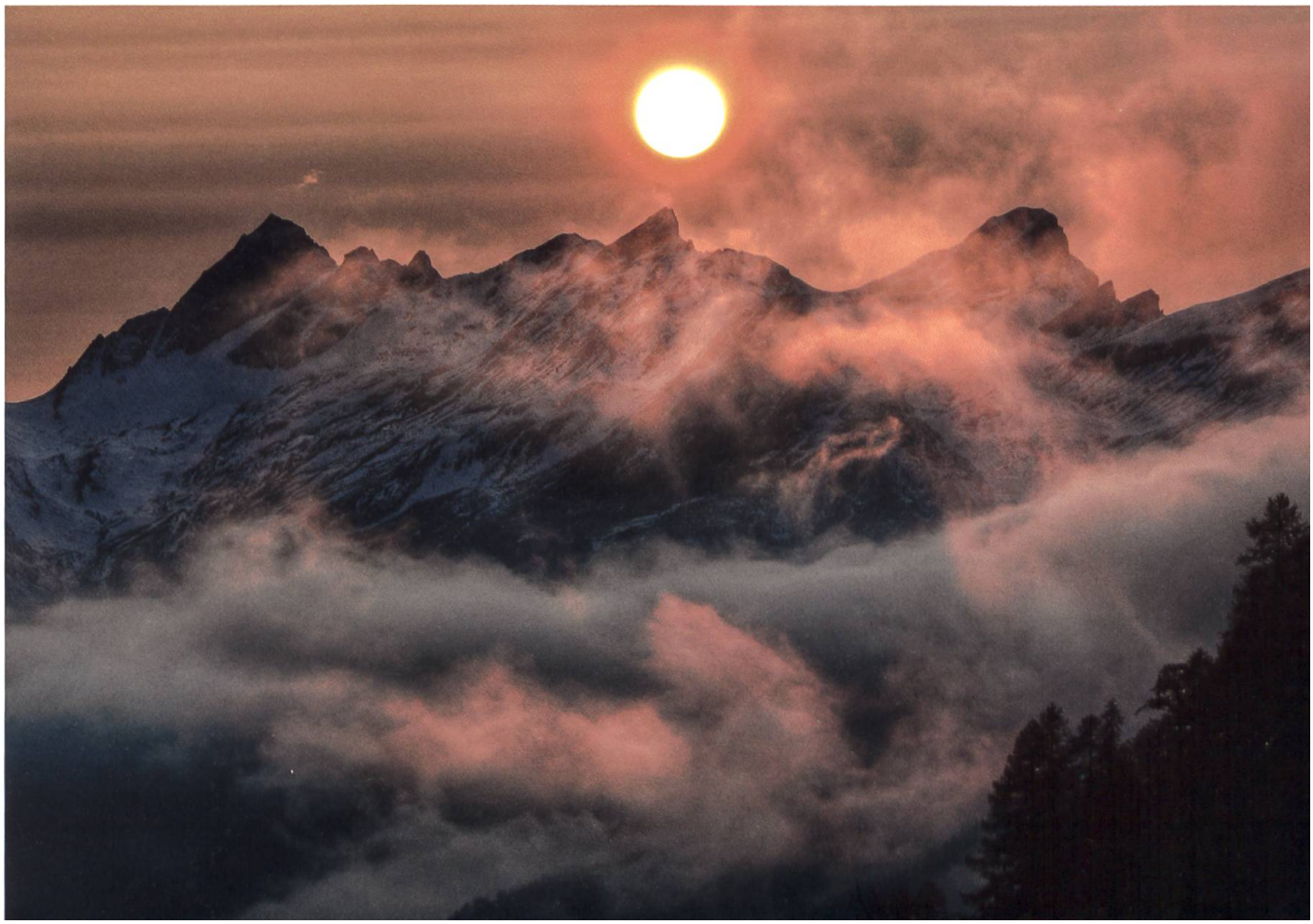
Herr W.S. hat eine **Kniearthrose.** «Seit ich mich täglich mit einem Gel aus frischen Arnikablüten einreibe, sind die Schmerzen verschwunden.»

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

Leserforum-Galerie 2022: «Wind und Wetter»

Diese «Nebelstimmung nach Sonnenuntergang» fing Matthias Burkhard am Rotsteinpass mit Blick Richtung Toggenburg ein.

«Mystisch scheint die Abendsonne durch den Nebel im Lötschental», schreibt Christian Tschopp zu seinem Bild.



Leser antworten

Eingeschlafene Finger bei Nacht
Frau H. S.
Der Leserin schlafen nachts die Finger ein, was sehr schmerzhaft sei.

«Mir hat die Einnahme von Vitamin B12 sowie das Tragen einer Handschiene in der Nacht geholfen», schreibt Frau B.T. Ausserdem seien Übungen für das Karpaltunnelsyndrom von Liebscher/Bracht sehr hilfreich gewesen.
Anmerkung des Gesundheitszentrums: Zusätzlich können Präparate mit Ginkgo für eine bessere Durchblutung sorgen.

Chronische Magenschleimhautentzündung
Frau M. B.
Die Leserin plagt sich mit chronischer Magenschleimhautentzündung.

Frau C.H. empfiehlt, über mehrere Wochen täglich Milchkefir zu trinken. Produkte sind im Fachhandel erhältlich.
Anmerkung des Gesundheitszentrums: Ratsam ist, mehrmals am Tag Haferschleim (mit Wasser gekocht) zu verzehren. Wichtig ist zudem ausgiebiges Kauen und die Vermeidung von Reizstoffen wie Kaffee, Alkohol oder Süssigkeiten. Ergänzend können Eibischtee, Schüsslersalze Nr. 8 und 9 sowie heisse Magenwickel und Johannisölmassagen hilfreich sein.

Unsere Expertinnen raten

Schwäche in den Beinen
Herr R. S.
Ihn stört eine Schwäche in den Beinen, besonders beim Wandern.

Wichtig ist, das Muskel- und Bindegewebe zu stärken. Dabei können gezielte Übungen, Krafttraining, regelmässige Spaziergänge an der frischen Luft sowie Schwimmen und Treppensteigen helfen.

Rückenschmerzen im Liegen
Frau U. S.
Die Leserin klagt über Rückenschmerzen im Liegen und fragt sich, ob ein Zusammenhang mit einer länger zurückliegenden Divertikulitis-OP bestehen könnte.

Abgeklärt werden sollte, ob Verwachsungen im Bauchraum und an den Nieren vorliegen. Könnte eventuell auch die Matratze oder eine bestimmte Liegeposition verantwortlich sein? Empfehlenswert sind Dehnungsübungen und Präparate mit Teufelskralle, Arnika sowie Auflagen mit Johanniskraut.

Gesundheitstelefon

Tel. 071 335 66 00 (Schweiz)
Tel. +41 71 335 66 00 (Deutschland/Österreich)
Mail: beratung@gesundheitszentrum-avogel.ch

Unser Gesundheitstelefon ist besetzt:
Mo–Fr, jeweils 8–11.30 Uhr
kurzfristige Änderungen vorbehalten

Drogistin HF
Christina Schmidhauser

Heilpraktikerin
Gabriela Hug

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