Leserforum

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 7: **Bluthochdruck : eine schmerzlose Dauerstrapaze fürs Herz**

PDF erstellt am: **29.03.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Arnika (Arnica montana), Linolschnitt aus Wilhelm Pelikans «Heilpflanzenkunde. Der Mensch und die Heilpflanzen», Band I, Dornach 1958.

listen (Pharmakopöen) festgehalten. Solche Arzneibücher wurden schon im 17. Jahrhundert in einigen grossen städtischen Apothekergilden gebraucht, unterlagen jedoch keiner amtlichen Kontrolle. Sehr entgegen dem Willen der städtischen Ärzte schrieben einige Apotheker selbst Rezepte aus.

Das Vertrauen in die Apotheker war nicht nur wegen ihres Wissens auf dem Gebiet der Kräuterheilkunde gross, sondern auch weil sie bei einer drohenden Epidemie die Städte nicht verliessen. Es hatte deshalb wenig Sinn, gegen die Apotheker gerichtlich vorzugehen. Erst Anfang des 19. Jahrhunderts wurden, vor allem auf Initiative der Ärzte, Gesetze zur Ausübung der Heilkunde erlassen, die eine klare Trennlinie zwischen Arzt- und Apothekerberuf zogen, und zugleich wurden Apothekerprüfungen eingeführt. Damit nahmen die Bedeutung der Überlieferung in der Kräuterheilkunde und die traditionelle Ausbildung des Lehrlings durch den Apotheker ein Ende. Mit der Entwicklung der modernen Chemie wurde die Arznei-Misch-Lehre immer mehr zu einem eigenen Fachgebiet, und die Extrahierung einzelner Substanzen sowie deren synthetische Herstellung setzte sich immer stärker durch.

Heutzutage sind die Heilkräuter auf bestem Weg, sich ihren angestammten Platz zurückzuerobern. Die moderne Wissenschaft kann die Heilkraft vieler Pflanzen mittlerweile objektiv bekräftigen und damit die Kräuterheilkunde vom Verdacht auf übernatürliche und magische Kräfte, die ihr früher gern angedichtet wurden, befreien. • IS

In der Rubrik Leserforum veröffentlichen wir Briefe von Ratsuchenden, die ein gesundheitliches Problem haben und von anderen Lesern wissen möchten, welche Erfahrungen Sie bei der gleichen Krankheit gemacht haben. Die Erfahrungsberichte sind natürlich subjektiv geprägt, und wir bitten ausdrücklich, kritisch zu bleiben und im Zweifelsfall nicht auf fachlichen Rat zu verzichten. • IZR

Erfahrungsberichte

Tennisarm

Frau E. S. aus Münchenstein hatte die Leser angefragt, was bei Schmerzen durch einen sogenannten Tennisarm zu tun sei.

Der Tennisarm, der genauso gut Garten- oder Hausarbeitsellenbogen heissen könnte, entsteht durch eine Überlastung der Muskeln und Sehnen im Bereich des Unterarms und der Hand. Er äussert sich durch Schmerzen an der Aussenseite des Ellenbogens und kann so stark sein, dass selbst das Halten einer Tasse unmöglich scheint. Die Ruhigstellung des überlasteten Arms ist unbedingt erforderlich, aber in der Praxis oft nur schwer durchführbar. Im Anfangsstadium der Entzündung tut Kälte gut, z.B. das Abreiben mit Eisstücken oder das Auflegen eines Eisbeutels. Linderung verschaffen auch das Einreiben von entzündungshemmenden Salben und das Anlegen von Verbänden vom Handgelenk bis unter den Ellenbogen. Werden die Schmerzen chronisch, dann ist guter Rat oft teuer. Die Schulmedizin verordnet lokal wirkende antirheumatische Medikamente, Gipsverbände zur Ruhigstellung, Röntgenbestrahlungen oder auch Operationen.

In der Alternativmedizin kommen Akupunktur bzw. entsprechende Massagen, Fuss-

reflexzonenmassage, homöopathische und pflanzliche Arzneimittel in Frage.

Frau G. S. empfiehlt Akupunktur und auch Frau C. S. aus Gossau hat damit gute Erfahrungen gemacht: «Ich litt selbst eineinhalb Jahre unter solchen Schmerzen. Habe jegliche Therapie gemacht. Nichts half. Durch einen Arzt liess ich mir Akupunktur machen. Der Erfolg war erstaunlich. Wunderbar.»

Frau S. H. aus Zürich empfiehlt die Akupunkt-Massage ebenso wie Frau J. Z. aus Therwil, die schreibt: «Ich kenne konkrete Fälle, bei denen sich dank einiger Akupunkt-Massage-Behandlungen (ca. 4 bis 7) eine Operation verhindern liess. Diese Personen sind seither schmerzfrei. Ich denke, ein Versuch würde sich bestimmt lohnen.»

Herrn L. S. aus Löhne gelang es, einer Nachbarin bei Tennisarmbeschwerden, die nach Auskunft des Orthopäden eine Operation erforderlich gemacht hätten, durch Fussreflexzonenmassage zu helfen.

Daneben empfehlen unsere Leser viele verschiedene Heil- und «Haus»mittel:

Frau R. L. aus Lotzwil hat folgendes Rezept: «Fünf Tropfen Basilikum (ätherisches Öl) mit 1 EL Honig vermischen und das Glas mit warmem Wasser auffüllen. Dreimal täglich nach dem Essen trinken. Es ist nicht so gut einzunehmen, aber der Erfolg ist super!»

Frau D. E. aus Zweisimmen fand Linderung durch rohe Zwiebel-Umschläge und Frau G.U. aus Lyss wurde ihren Tennisarm für immer los durch Umschläge: ein Tuch in wenig heisses Wasser mit einem Kaffeelöffel Thymian-Extrakt tauchen, täglich eine Stunde auflegen.

Frau H.W. aus Therwil hatte Erfolg mit der «Tennisarm-Lotion Nr. 123» von Heidak, die in Drogerien erhältlich ist. Häufiges Einreiben (5 bis 10 mal täglich) brachte die Schmerzen nach etwa zwei Wochen zum Verschwinden.

Herr P. H. aus Kölliken empfiehlt zur Schmerzlinderung «Oesch's Nachbehandlungssalbe» der gleichnamigen Drogerie in Küttigen in der Schweiz.

Frau E. J. aus Düsseldorf rät zu Umschlägen (nicht zu heiss, nicht zu kalt) mit Luvos-Heilerde oder Moor-Packungen.

Frau M.T. aus Winterthur schreibt: «Ich hatte Knochenhautentzündungen an beiden Ellenbogen. Mit Umschlägen aus Mohnblütenöl hatte ich sehr grossen Erfolg. Reine Leinenlappen im Backofen erwärmen und auf eine Klarsichtfolie legen. Läppchen (jedesmal neue verwenden) mit dem Öl beträufeln, den Ellenbogen damit umwickeln und über Nacht einwirken lassen. Die Behandlung braucht Geduld, aber ich hatte sehr schnell schmerzfreie Nächte. Das Öl kann von jeder Drogerie/Apotheke bei der Firma Miron in CH 4600 Olten bezogen werden.»

In der Familie von Herrn O. G. aus Matten litten Frau und Tochter unter einem Tennisarm. Die beiden probierten verschiedene Medikamente aus, bis endlich das Einreiben mit der Wallwurz-Crème und Symphosan N von A.Vogel half und das Einnehmen von dreimal täglich einer bis zwei Tabletten Silicea D6.

Hausstaubmilben-Allergie

Trotz allergiegerechter Sanierung des Kinderzimmers leidet der vierjährige Sohn der Familie K. aus Gundelfingen unter nächtlichen Hustenattacken und Atembeschwerden.

Die Redaktion möchte den Eltern den *dtv-Ratgeber «Allergie bei Kindern» von Dr. med. Nora Bergen* ans Herz legen, der auch von der Arbeitsgemeinschaft Allergiekrankes Kind empfohlen wird. Das Buch behandelt ausführlich und kenntnisreich alle Aspekte der Nahrungsmittel- und Inhalationsallergien bei Kindern.

Hausstaubmilben fühlen sich am wohlsten bei Temperaturen zwischen 18° und 24 °C und einer Luftfeuchtigkeit von über 80 Prozent. Vertreiben kann man sie durch extreme Wärme oder Kälte, UV-Strahlen (Sonne) und trockene Luft. Das bedeutet, man kann die Bettwäsche heiss waschen, das Bettzeug in der Sauna bei trockener Hitze (ohne Aufguss!) in ein bis zwei Stunden sterilisieren, die Plüschtiere abwechselnd für mehrere Tage in die Tiefkühltruhe legen etc. Verzichten sollte man auf alle «Staubfänger», schwer zu reinigende Oberflächen und Materialien, Teppichböden, Pols-

termöbel, Kleiderschränke und offene Bücherregale im Schlafraum, alle Haustiere (vielleicht mit Ausnahme von Schildkröten und Reptilien) und Topfpflanzen.

Hätten Sie gerne den Rat anderer Leser oder möchten Sie Ihre Erfahrungen weitergeben, schreiben Sie bitte an:
Verlag A. Vogel, Leserforum
Postfach 63, CH 9053 Teufen
Wir leiten alle Zuschriften an die Ratsuchenden weiter.

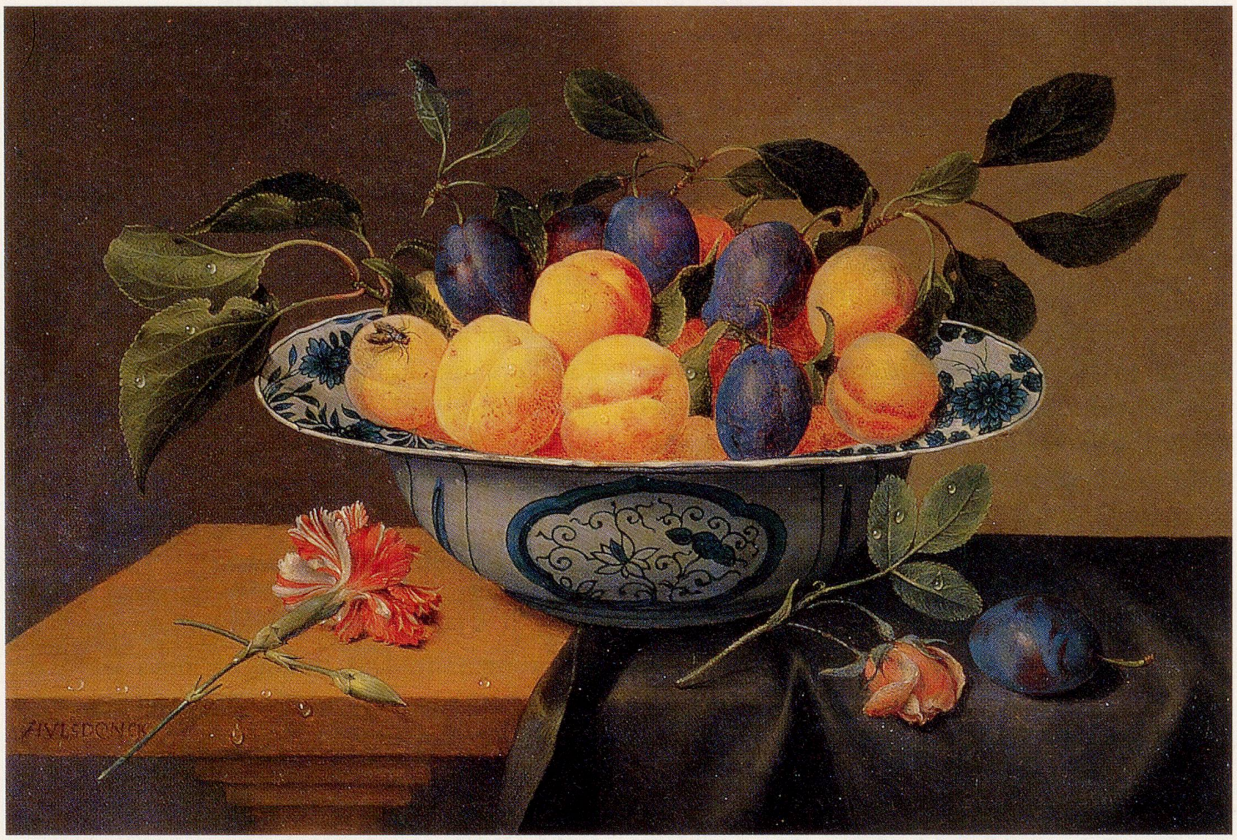
Frau U. berichtet von einer ihr bekannten Familie, deren Sohn im Vorschulalter unter ähnlichen Symptomen litt wie der Vierjährige der Familie K. Dort «riet die Hausärztin zu einem sofortigen Wechsel der Bettwäsche, auch nachts, sobald der Husten anfing. Das wurde immer sofort gemacht, und das Kind beruhigte sich und schlief wieder ein.» (Hausstaubmilben ernähren sich nicht nur von Staub, sondern auch von Hautschüppchen, so dass ein Wechsel der Bettwäsche Erleichterung bringen kann.)

Frau I. K. aus Winterthur und Frau R. H. aus Oberkirch berichten, ihnen habe die Bioresonanztherapie geholfen.

Frau M. E. aus Dornhan und Herr H. K. aus Leonding in Österreich raten zum vollständigen Verzicht auf tierisches Eiweiss.

Herr L. S. hat viel ausprobiert, bis er endlich mit den homöopathischen Nasentropfen Euphorbium compositum der Firma Heel Erfolg hatte. Allerdings brauchte er viel Geduld, denn erst nach 4 Flaschen trat die Beschwerdefreiheit ein, die dann allerdings dauerhaft war.

Eine gute Empfehlung wäre auch, eine sogenannte Höhlentherapie in Erwägung zu ziehen. In der staub- und allergenfreien Luft von Untertage-Höhlen, werden Kuren angeboten, auch in speziellen Kinderstationen, die die Ausheilung des allergischen Asthmas oder doch zumindest erstaunlich lange beschwerdefreie Zeiten nach sich ziehen. Die GN berichteten im Juli 1995 über die unterirdischen Klimakammern von sieben deutschen Kurorten.



LF – Galerie – Stilleben – Nature morte

Jan van Hulsdonk, Zwetschgen und Aprikosen in einer Schale

Nachschlag zum Thema «Zecken» (GN 4/96)

Neben den FSME-Endemiegebieten in der Schweiz gibt es teilweise auch grosse Naturherde in Europa, vor allem im Osten. Wer in die Ferien fährt, sollte in Österreich, am Plattensee, in Russland und in Südschweden besonders wachsam sein.



Quelle: Dr. Rudolf Farner Public Relations, Zürich und Immuno AG, Zürich/ Immuno GmbH, Heidelberg

Zahlreiche Leserbriefe gingen zum Thema «Zecken» ein, über das wir ausführlich in der Aprilausgabe der GN berichtet haben. Die Fragen beziehen sich auf die homöopathische Prophylaxe bei Infektionen durch Zeckenbisse. Wie sicher diese homöopathische «Impfung» ist, weiss letztendlich niemand, weshalb sie keineswegs dazu verleiten darf, die üblichen Vorsichtsmassnahmen zu ersetzen.

Was sind Nosoden?

Nosoden werden in der Homöopathie seit Anfang des letzten Jahrhunderts benutzt. Es handelt sich um Substanzen, die aus «Krankheitsprodukten» wie z.B. Blut, Eiter oder Absonderungen hergestellt und in potenzierter und hochverdünnter Form als homöopathische Mittel verwendet werden. Zu den ersten Nosoden, die in der Homöopathie eingesetzt wurden, zählen die Tuberkulosenosode *Tuberculinum*, die Gonorrhoenosode *Medorrhinum*, die Syphilisnosode *Syphilinum* und die Botulismusnosode *Botulinum*, hergestellt aus verseuchtem Schweinefleisch. Nach und nach kamen Malaria-, Gelbfieber-, Borrelien-, FSME-Nosoden und andere hinzu.

Die Behandlung mit Borrelien- und Zeckenbissfiebernosoden beruht wie bei allen anderen homöopathischen Arzneimitteln auf der Grundüberlegung der klassischen Homöopathie, Ähnliches mit Ähnlichem zu heilen. Der Homöopath wählt eine Nosode, wenn das Symptombild eines Patienten mit dem Symptombild, das die jeweilige Nosode hervorruft, übereinstimmt. Dabei ist es kein Kriterium der Mittelwahl, dass der Patient tatsächlich an der jeweiligen Krankheit leidet, sondern dass sein Zustand nur dem durch die Nosode verursachten ähnlich ist.

Was ist eine homöopathische Impfung?

Manche Homöopathen wenden diese Nosoden inzwischen auch bei Menschen an, die nie eine Erkrankung mit ähnlichen Symptomen

hatten. Um beim Fall der Zeckenbisse zu bleiben: Die vorsorgliche Verabreichung der Borrelien- bzw. FSME-Nosode soll eine Art homöopathische Impfung bewirken, indem das Immunsystem besser und schneller auf FSME-Viren bzw. Borrelienbakterien reagieren und damit eine Infektion vermeiden können soll, falls man mit diesen Krankheitserregern über Zeckenbisse tatsächlich in Kontakt käme.

Die Frage nach der Dosis

Für diese «Impfung» bevorzugen Homöopathen in der Regel höhere Potenzierungsgrade. Bei den Potenzen **C oder D 200** ist eine Einnahme von drei Globuli alle acht Wochen ausreichend. Bei Potenzen von **C oder D 1000** frischt man nur alle sechs Monate den «Impfschutz» mit einer Gabe von drei Globuli auf. Man lässt die Kügelchen morgens oder abends unter der Zunge zergehen und putzt sich weder eine halbe Stunde davor noch danach die Zähne und isst in dieser Zeit auch nichts. Ob man über D- oder C-Potenzen verfügt, ist nicht entscheidend, da im Wirkungsprinzip kein Unterschied besteht.

Die Einnahme von solchen homöopathischen Mitteln sollte keine Dauerbehandlung darstellen, sondern nur im konkreten Fall erfolgen, zum Beispiel wenn man sich berufsbedingt oder etwa als Pfadfinder, Pilzsammler, Militärdienstleistender im Unterholz der Wälder aufhält.

Zu beziehen sind die Nosoden u.a. bei:

Schweiz:

St. Leonhards-Apotheke, Leimenstrasse 27, 4051 Basel, Tel. 061/272 81 23, Fax 061/272 81 15, (alle Potenzen)

Homöopharm Oensingen, Frau Reutimann, Tel. 062/396 15 76, Fax. 062/396 30 40, (nur D-Potenzen)

Laboratoire Homéopathique Gamma, Place de la Riponne 10, 1000 Lausanne 17 Tel. 021/312 92 22, (nur C-Potenzen)

Deutschland:

Stauffen-Pharma GmbH, Bahnhofstr. 35, 73033 Göppingen, Tel. 071 61 67 60, Fax. 071 61 67 298, (nur D-Potenzen).

Neue Anfragen

Grüner Star: Kann man durch Ernährung und Lebensweise vorbeugen?

Frau M. E. aus Uetikon schreibt: «Bin eifrige Leserin der Gesundheits-Nachrichten und habe schon vielmals profitiert von den guten Ratschlägen. Jetzt möchte ich wissen, was man auf natürliche Weise oder mit pflanzlichen Mitteln tun kann, um die Augen zu stärken. Bei mir ist der Augeninnendruck beidseitig erhöht, ich muss gegen den grünen Star vorbeugend Augentropfen nehmen und bin in regelmässiger Kontrolle beim Augenarzt. Momentan habe ich im rechten Auge «Mücken». Ich möchte gern wissen, ob ich durch die Ernährung oder andere Massnahmen mehr für meine Augen tun kann. Welche Erfahrungen haben andere Leser gemacht?»

Knollennase/Rhinophym

Frau W. G. aus Ruderbach hat ein seltenes Problem: «Als langjährige Leserin der Gesundheits-Nachrichten möchte ich um die Veröffentlichung meines Briefes bitten. Ich bin 65 Jahre alt und leide seit ungefähr drei Jahren an einer dicker gewordenen Nase ('Knollennase'), was mir sehr zu schaffen macht. Die Hautärzte können mir nicht helfen, aber die Verdickung und Rötung gehen weiter. Vielleicht weiss ein Leser Rat. Bitte helfen Sie mir.»

Schweissdrüsenabzesse

Aus Messkirch erreicht uns die Bitte um Rat von Frau E. M.: «Vor etwa 20 Jahren wurde ich zweimal wegen Schweissdrüsenabzessen in der rechten Achselhöhle geschnitten. Zwischenzeitlich zeigten sich immer mal wieder solche Abzesse, die ich jedoch mit Enelbin-Paste und Detaisodona bekämpfen konnte. Seit beinahe einem Jahr bekomme ich jedoch in immer kürzeren Zeitabständen neue schmerzhafte Knoten. Ich 'verteile' sie mit den o.a. Mitteln, aber sie kommen immer wieder. Was kann ich tun, um endlich Ruhe zu bekommen?»