

Leserforum

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 12: **Ökosystem Wald : wie bedroht ist es : wie heilkräftig ist es?**

PDF erstellt am: **07.05.2024**

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.

Das Leserforum

Das Leserforum ist eine Erfahrungsbörse, an die sich viele GN-Leser wenden, die bei einem gesundheitlichen Problem gern wissen möchten, was andere in einer ähnlichen Situation getan oder erlebt haben. Wir danken allen, die sich an diesem «Austauschprogramm» beteiligen und sich die Mühe machen, ihre Erfahrungen aufzuschreiben und mit Ratschlägen und Tips behilflich zu sein. Wir müssen aber darauf hinweisen, dass die Erfahrungsberichte nur eine Hilfestellung sein können und niemals den Gang zum Arzt oder Therapeuten ersetzen dürfen. • IZR

Erfahrungsberichte

Karpaltunnelsyndrom

Das Karpaltunnelsyndrom äussert sich in Taubheitsgefühl, Prickeln und Schmerzen, die sich oft in der Nacht verschlimmern, in Daumen, Zeige- und Mittelfinger. Ursache ist ein Druck auf den Nervus medianus, dort, wo er durch den Handwurzelkanal verläuft und das sich darüber spannende Band einen Engpass bildet. Am häufigsten kommt es bei Schwangeren und Frauen mittleren Alters vor.

Frau M.V. aus Bergisch-Gladbach wollte wissen, ob bei dieser Erkrankung eine Operation unumgänglich sei.

Frau E.V. aus München ist selbst betroffen und meint: «Leider wird meist zu einer Operation geraten, die Folgen werden jedoch nicht aufgezeigt. Ich weiss von einigen Personen, die nach der Operation wesentlich grössere Schwierigkeiten haben. Bei mir wollte ein Arzt sofort operieren, der zweite hat keine Beeinträchtigung festgestellt. Es können auch psychische Störungen auf Grund von Überforderung sein. Ich bin jetzt mit Erfolg bei einem Heilpraktiker in Behandlung, der mir erklärte, die Störung ginge von der Wirbelsäule aus.»

Frau Dr. H. H. aus Göppingen schreibt: «Bei Karpaltunnelsyndrom an beiden Handgelenken habe ich durch das Tragen von *DAHO*

Handorthesen bei Nacht über einen Zeitraum von mehreren Monaten sehr gute Erfolge gehabt und einen operativen Eingriff vermeiden können. Nach ärztlicher Verordnung wurden die Orthesen in einem guten Sanitätsgeschäft angepasst.»

Auch Frau E. R. aus Frankfurt/M. hatte 1980 diese Krankheit an beiden Händen: «Ich wurde zum Chirurgen geschickt, der mir einen ca. 14 Tage späteren Termin für die Operation an der rechten Hand gab. Inzwischen sollte ich fleissig mit Heilerde Umschläge machen. Das tat ich, die Schmerzen und Beeinträchtigungen wurden besser. Die Hand wurde operiert und war nach etwa zwei Wochen wieder gebrauchsfähig und fast normal. Zufällig las ich in der amerikanischen Zeitschrift *Medical Science*, dass Gaben von Vitamin B 6 lindern und heilen könnten. Ich habe es probiert, 100 mg *Vitamin B 6* täglich und weiter *Heilerde-Umschläge*. Die zweite Operation war nicht nötig. Nach zwei Monaten war alles gut.»

Die dipl. Ernährungsberaterin Frau S. Z. aus Luzern stiess interessanterweise beim Studium der Fachliteratur auf die gleiche Empfehlung: 100 bis 300 mg *Vitamin B 6* (Pyridoxin), mindestens drei Wochen lang.

Schnappdaumen/schnellender Finger

Kann ein Finger nach einer Beugung nicht mehr gestreckt werden, und ist die gewaltsame Streckung mit einem hörbaren «Einschnappen» verbunden, spricht man von einem schnellenden Finger. Die Ursache dafür liegt in einer Sehnenscheidenentzündung, die mit einer Sehnenverdickung einhergeht. Beim gebeugten Finger wird die verdickte Sehne durch die Sehnenscheidenöffnung gepresst und kann nicht mehr normal zurückgleiten. Sehnenscheidenentzündungen entstehen durch Verletzungen, Überlastung oder entzündliche Prozesse in der Nähe des Gelenks. Die Behandlung besteht entweder darin, die Entzündung zum Abklingen zu bringen oder die Sehnenscheide operativ zu erweitern.

Frau A. M. aus Lingen hatte schon vor einiger Zeit gefragt, ob das Problem Schnappdaumen ohne Operation gelöst werden könne.

Frau S. A. aus Zürich wurde ebenfalls zur Operation geraten. Sie wollte es aber lieber mit Physiotherapie, Gymnastik und Ultraschall versuchen, was ihr jedoch praktisch keine Besserung brachte. Sie schreibt: «Durch Zufall lernte ich einen Masseur kennen, der in ca. 17 anderthalbstündigen *Massagen* (1 bis 2mal pro Woche) meinen schnellenden linken Daumen in Ordnung brachte. Wie er sagte, sollte die gestaute Energie von Hand-Arm-Schulter in die untere Körperhälfte umverteilt werden. Mein Hausarzt war erstaunt.»

Auch bei Frau I. S. aus Niefern war die Operation eigentlich schon beschlossene Sache, sie befolgte aber zuvor zwei andere ärztliche Ratschläge, die schliesslich zur Besserung führten. Die eine Massnahme war die «*Umstellung der Ernährung* auf vitaminreiche Vollwertkost ohne tierisches Eiweiss (Fleisch, Milch, Eier, Käse, etc.), statt dessen die Hälfte bis zwei Drittel der Nahrung als Gemüse- und Früchterohkost vor oder zu jeder Mahlzeit, ausserdem keinerlei Genussgifte wie Kaffee, Alkohol usw.. Zweitens packte ich über Nacht den kranken Daumen dick in *Magerquark* ein.

Mit Binden und Plastikbeutel so abdichten, dass das Bett nicht feucht wird. Nach etlichen Nächten bekam ich eine Nacht starke Schmerzen im Daumen, und seither ist er vollkommen in Ordnung, ohne Operation. Der Chirurg brauchte einige Zeit, bis er das glauben konnte. Ich bekam den zweiten Rat erst, als die Diät nach vier Wochen keinen Erfolg brachte, deshalb empfehle ich, gleich beides einzusetzen. Nach sechs Wochen war die akute Situation überstanden.»

Frau A. A. aus Kassel hat vor 25 Jahren den Mittelfinger der rechten Hand operieren lassen und bezeichnet die Operation als «Reinfall. Er geht ohne fremde Hilfe nicht mehr krumm und nicht mehr gerade und steht bei jeder Arbeit als Hindernis im Weg». Später hatte sie mit allen Fingern und beiden Daumen die gleichen Probleme und behandelte diese mit *Gymnastik, Kälte* (2mal pro Woche ein gefrorenes Kirschsteinsäckchen ca. fünf Minuten auf die Finger legen) und anschliessender *Massage* («jedes Knöchelchen einzeln»).

Mit einem ganzen Reigen anderer einfacher Mittel haben weitere Leser Besserung er-



LF - GALERIE - STILLEBEN - NATURE MORTE

Juan van der Hamen y León, *Stilleben mit Flaschen, Gläsern und Gebäck*, 1622

zielt: Frau S. H. aus Gossau hat ihren Ringfinger bzw. die ganze Hand während eines halben Jahres jeden Abend mit reichlich Wallwurz-tinktur *Symphosan N* (von A. Vogel) massiert und hatte damit anhaltenden Erfolg. Herr P. Z. aus Thun hat seinen Schnappdaumen über Nacht in ein zerquetschtes *Kohlblatt* eingebunden. «Die Behandlung kann einen bis mehrere Monate dauern, bringt aber totalen und dauernden Erfolg.» Frau K. H. aus Walde teilt mit, ihr hätten Bäder mit *Meersalz*, mehrmals täglich, geholfen. Frau G. K. aus Oberwil meint, «ein ganz einfaches Mittel hilft hundertprozentig: Schnyders *Steinfels-Seife* (nur in Drogerien) mehrmals täglich über die Gelenke streichen.» Herr Dr. R. W. aus Schwalbach hat die Beschwerden mit *Rhus tox. D 15* nach kurzer Zeit zum Verschwinden gebracht. Frau I. S. aus Kleinlützel berichtet: «Mit fleissigem Baden in *Chäslkraut-(Malven-)tee* und *Seifenwasser* und anschliessendem Einreiben mit Salbe aus Chäslkraut (Malven-) oder *Wallwurz/Beinwell* war nach kurzer Zeit alles wieder ohne Operation gut.»

Herr Dr. med. H. C. aus Zürich schreibt, er habe sowohl beim schnellenden Finger als auch beim Karpaltunnelsyndrom «gute bis sehr gute Resultate gesehen mit *Akupunktur* und lokaler Behandlung mit *Moxa* und *Soft-Laser-Bestrahlung*. In jedem Fall empfehle ich, vor einer Operation, die keinen Erfolg garantiert und mit Risiken belastet ist, einen *erfahrenen Akupunkturarzt* aufzusuchen.»

Mouches volantes/Mückensehen

Kleine Pünktchen, Fäden oder «fliegende Mücken» werden durch Trübungen der Eiweiss-substanz im Glaskörper des Auges verursacht. In der Regel sind sie zwar störend, beeinträchtigen aber das Sehvermögen nicht und müssen nicht behandelt werden, ausser wenn sich gleichzeitig das Sehvermögen verschlechtert und/oder Lichtblitze auftreten.

Herr M. A. aus Coburg verweist auf eine adäquate *Ernährung* (Lesen Sie dazu auch die Seiten 16 - 18. *Die Red.*) und das *Buch* von Harry Benjamin «*Ohne Brille bis ins hohe Alter*», (H. Bauer Verlag, Freiburg, sFr. 14.-/DM

14.80), in dem man u.a. Übungen fürs Augentraining und Ernährungsvorschläge findet.

Frau R. N. aus Widen schreibt: «Vor ein paar Jahren hatte ich auch dieses Übel. Seit ich mehrmals tagsüber und, falls ich aufwache, in der Nacht, mit den Zeigefingern *kalt Wasser* auf den geschlossenen Lidern verteile, sind die «Mücken» verschwunden. Ich hoffe, dass dieses einfache Mittel Betroffenen helfen wird.» (H. Benjamin beschreibt eine ähnliche Übung: Aus einem Abstand von 5 cm kaltes Wasser aus den gewölbten Handflächen sanft gegen die geschlossenen Augen spritzen, 20mal wiederholen, dann die Augen lebhaft mit einem Handtuch abreiben. [*Die Red.*])

Richten Sie bitte Ihre
Erfahrungsberichte und Anfragen an:
Verlag A. Vogel/ Leserforum
Hätschen / Postfach 63
CH 9053 Teufen

Neue Anfragen

Borreliose

Herr O. D. aus Augsburg schreibt: «Es geht um eine Borreliose-Erkrankung, die zu spät entdeckt wurde, mit folgenden Krankheitserscheinungen: Sehstörungen, trübe und verschwommene Sicht, Schwindel - besonders an der frischen Luft. Bis jetzt wurden Penicillin und andere Antibiotika verabreicht, leider ohne Erfolg. Die Ärzte sind praktisch machtlos. Vielleicht ist irgendeine Leserin oder Leser erkrankt und geheilt worden. Für guten Rat im voraus meinen allerbesten Dank.»

Venenschmerzen

Herr R. H. aus Wettingen fragt an: «Vor einiger Zeit bekam ich plötzlich am linken Fuss unterhalb des Knöchels eine kleine, schmerzende Öffnung. Erst nach Behandlung mit Salbe und Venentabletten schloss sich die kleine Wunde. Aber noch treten bei Bewegung Schmerzen auf. Ich trage Gummistrümpfe, die gut helfen. Was könnte ich ausser leichten Spaziergängen und Hochlagern der Beine sonst noch tun?»