Leserforum

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **57 (2000)**

Heft 11: **Rheuma : der fliessende Schmerz : Ernährung : Pflanzen : Kältekammer**

PDF erstellt am: **01.06.2024**

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

dass trauernde Menschen sich für ihre Gefühle und Tränen schämen. Dann kann man ihm sagen, dass man sich nicht schämen braucht und die aufkommenden Gefühle, in all ihrer Heftigkeit zulassen und auch zum Ausdruck bringen darf. Dass man das mit ihm aushält und ihm die Realität des Verlustes vollständig anerkennt und ihn bei seinem schmerzlichen Gang durch die Trauer begleitet.

GN: *Wie ist es mit Berührungen?*

Dr. Canacakis: Ob Trauer oder nicht, für die meisten Menschen ist es etwas sehr Schönes von einem Menschen in den Arm genommen zu werden. Wenn es sich allerdings um einen trauernden Menschen handelt, sollte schon etwas Vertrauen zueinander bestehen, ehe man sich auf diese körperliche Ebene begibt. Man kann ja auch fragen «Ich würde dich/Sie gerne in den Arm nehmen, ist das okay?» Berührungen sind ein körperliches Signal dafür, dass wir anwesend sind und den Trauernden auf seinem Weg begleiten und unterstützen. Eine feste Umarmung, liebevolles Streicheln, festhalten, in den Arm nehmen, haben in solchen Situationen oft eine viel bessere Wirkung, als permanentes Reden. Es ist aber auch so, dass oft schon ein mitfühlender Blick oder gemeinsames Schweigen unterstützt und hilft.

GN: *Viele Menschen würden ja gerne helfen, sind aber oft unsicher, wie richtiges Handeln aussehen könnte.*

Dr. Canacakis: Wenn die trauernde Person von sich aus keine Bedürfnisse äussert, dann sollte man einfach auf seine innere Stimme hören, welche Art der Hilfe nun angemessen ist. Wenn man sich selbst daran erinnert, was einem in solchen Situationen gut tut und danach handelt oder sich beim Trauernden erkundigt, dann wird man mittels der eigenen Sensibilität schon das Richtige zur richtigen Zeit tun. Wir haben ja auch noch so etwas wie einen Instinkt. Und abgesehen von allen Gesprächen und Umarmungen ist es sicherlich auch sehr hilfreich, wenn man den Betroffenen in diesen Tagen einfach durch ein paar ganz praktische Hilfen, wie zum Beispiel die Erledigung einiger Formalitäten, unterstützt. •

Das Leserforum

In dieser Rubrik werden Anfragen von Leserinnen und Lesern publiziert, die bei grösseren oder kleineren Gesundheitsproblemen Hilfe suchen, sowie die Antworten derjenigen Leser, welche aus eigener Erfahrung raten können. Wir bitten die Ratsuchenden, kritisch zu bleiben und auf Besuche beim Arzt oder Therapeuten nicht zu verzichten. Unser herzlicher Dank gilt allen, die erprobtes Wissen zum Wohle anderer mitteilen. • IZR

Erfahrungsberichte

Schmerzen nach Hüftgelenkoperation

In der Ausgabe vom August schilderte Herr J. M. aus Bruckmühl, dass er nach einer Operation der linken Hüfte Schmerzen mit Ausstrahlung bis unters Knie hat, wobei die Ärzte die Ursache nicht finden können.

Herr Dr. med. H. F. aus Wasserburg teilt dazu mit: «Es ist sicherlich richtig und entspricht auch meiner, über Jahrzehnte gehenden Erfahrung, dass, trotz optimaler Technik, nach Hüftgelenkoperationen Schmerzen bestehen bleiben können. Die Problematik liegt in einer muskulären Dysbalance, und Abhilfe ist nur möglich durch eine gezielte *Behandlung der Antagonisten*, Behandlung mit gezielter *Massage* oder *Procain-Injektionen*, die an oft weit vom Schmerzpunkt entfernten Muskelgruppen zum Ansatz kommen. Trifft man den ‹Punkt›, kommt es zu einer schlagartigen Änderung im Muskelspiel, zu einer Entblockierung und Schmerzfreiheit.»

Herr B. K., Heilpraktiker aus Vogelstockerhof, schreibt: «Bei den geschilderten Schmerzen ohne Röntgenbefund handelt es sich nach meiner 45-jährigen Erfahrung um eine chronische Ischias-Belastung. Durch eine entsprechende *Behandlung des Beckens und des Kreuzbeins* kann man den Ischias ‹besänftigen›. Der Patient muss aber damit rechnen, dass diese Behandlung Zeit braucht.»

Gesichtslähmung

Nach einer Gesichtslähmung vor drei Jahren hat Frau I. K. aus Hahnstätten immer noch Probleme mit dem Auge und dem Mund, besonders bei Stress, Aufregung und Lärm.

Frau C. T. aus Oberasbach schreibt: «Versuchen Sie es mit *Fussreflexzonenbehandlung*. Ich habe in mehreren Fällen gute Erfahrungen gemacht, auch wenn die Lähmung schon älter ist. Nach besonderer Belastung wird die Behandlung eventuell wiederholt.»

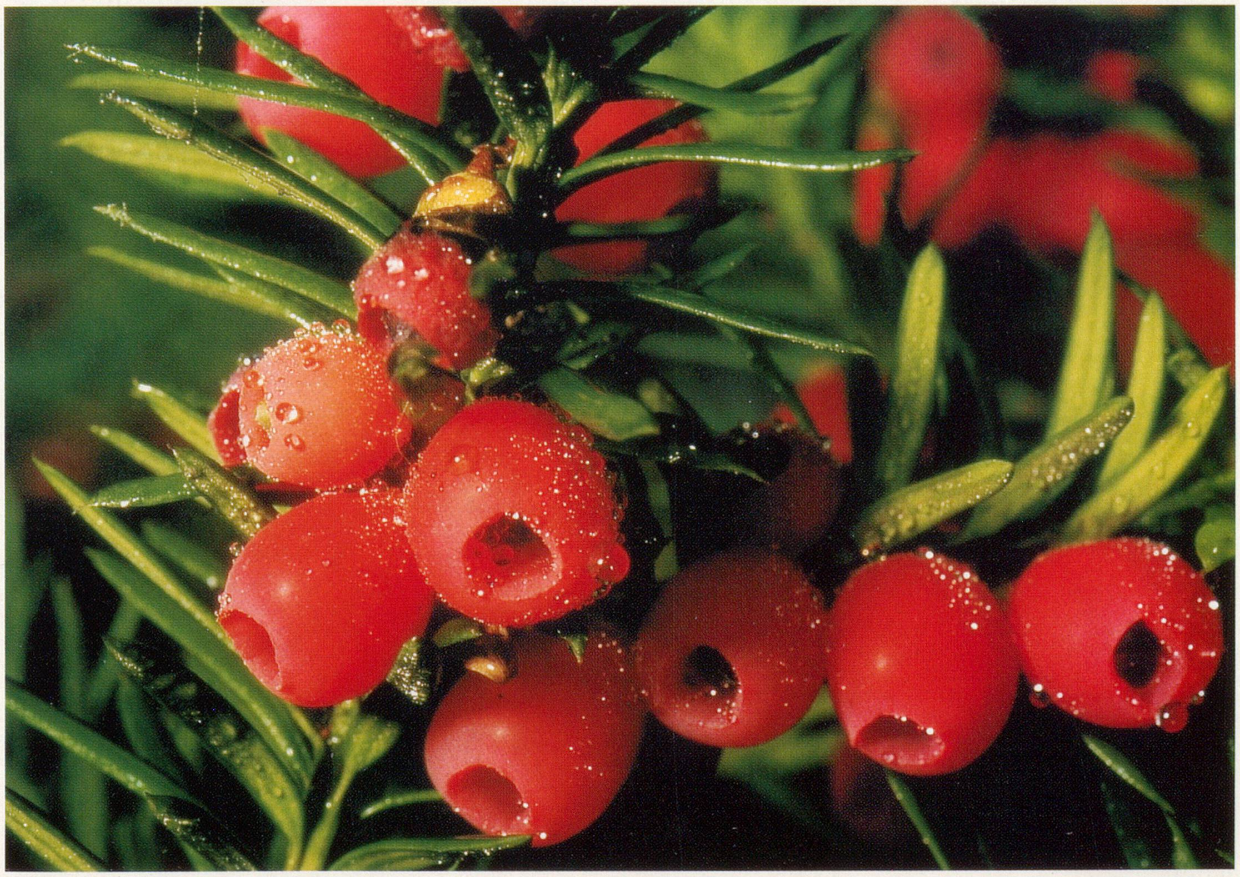
Zungenentzündung

Frau E. H. aus Schömberg leidet immer wieder unter schmerzhaften Zungenentzündungen.

Frau M. L. aus Stuttgart kennt das Problem aus eigener Erfahrung und stellt fest, dass auch bei ihr die Entzündungen immer wieder auftreten. «Ich habe beste Erfahrungen mit *Heilerde* gemacht und reibe ein paar mal am Tag die entzündeten Stellen ein.»

Frau H. B. aus Hombrechtikon schreibt: «Seit ich die *Calendula-Zahnpasta* (Weleda) entdeckt habe, habe ich nie mehr unter Schmerzen durch Entzündungen an der Zunge oder sonst in der Mundhöhle gelitten. Ausnahmsweise schmerzhafte Reaktionen auf bestimmte Früchte etc. verschwinden nach zwei bis drei Tagen, früher dauerten sie mindestens zwei Wochen. Auch die nur noch ganz selten auftretenden weissen Bläschen im Mund schmerzen nicht mehr.»

Die Experten des A. Vogel Gesundheitsforums raten der Leserin aufzupassen, ob es vielleicht ein die Zungenentzündung auslösendes Lebensmittel gibt (erfahrungsgemäss sind häufig Nüsse schuld). Therapie: Zur Stärkung des Immunsystems *Echinaforce*-Tabletten von A. Vogel; zur lokalen Behandlung besorgen Sie sich in der Apotheke eine Tinktur-Mischung von *Myrrhe* und *Ratanhia* (zu gleichen Teilen) und tragen sie pur mit einem Wattestäb-



Die Leserforum-Galerie
Alfred Pfister: Eibe (Taxus baccata)

chen auf. Daneben Mundspülungen mit 10 Tropfen *Echinaforce-Tinktur* auf etwas Wasser sowie *Kamillentee* bzw. Kamillosan.

Zu den beiden Anfragen aus dem September-Heft betreffs Schmerzen auf einer Körperseite **nach einer Gehirnblutung** und (vorbeugende) Ernährung bei **Parkinson-Krankheit** sind keine Leser-Ratschläge eingetroffen.

Ob man mit der richtigen Ernährung der Parkinson-Krankheit vorbeugen kann, ist noch nicht hundertprozentig erwiesen. Untersuchungen weisen darauf hin, dass Menschen, die sich fett- und cholesterinarm ernähren, seltener erkranken. Ein Forscherteam der Universität Honolulu fand in einer Langzeitstudie an 8000 Personen heraus, dass Kaffeetrinker seltener an der Nervenerkrankung leiden als Nicht-Kaffee-Konsumenten. Optimal seien vier bis fünf Tassen pro Tag, ab zwei soll das Risiko schon erheblich sinken. Fragt sich nur, ob ein Übel durch ein anderes ersetzt wird?

Neue Anfragen

Hauterkrankung Lichen ruber (planus)

Frau U. K. aus Olten fragt: «Kann mir jemand aus dem Leserkreis weiterhelfen, der Erfahrung hat mit der Mundschleimhauterkrankung *Lichen ruber*? Wie beuge ich einer Weiterverbreitung vor? Ist die Krankheit übertragbar?»

Frau A. F. aus Bregenz schreibt: «Gibt es jemand unter den Lesern, der bei der Behandlung von *Lichen ruber planus* Erfolg hatte?»

Knie-Bänder-Zerrung

Frau M. K. aus Zürich möchte wissen, was sie bei einer Knie-Bänder-Zerrung unternehmen kann. «Wickel, Bäder, *Voltaren* und *Ponstan* helfen nicht».

Lipödem

Frau E. V. aus Rodenbach bittet um Rat bei sehr schmerzhaften Lipödemen (Schwellung des Fettgewebes) in beiden Beinen.

Die Leserforum-Galerie
Susanna Veya: Schlehe (Prunus spinosa)