Leserforum

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **77 (2020)**

Heft 3

PDF erstellt am: **20.05.2024**

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.

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

http://www.e-periodica.ch

Leserforum

Was tun bei Altersflecken?
Seit den Wechseljahren stellt Frau K. aus St. Gallen Flecken auf den Händen und im Gesicht bei sich fest und bittet um Tipps dagegen.

Schüsslersalze wirken positiv auf das Hautbild, ist die Erfahrung von Frau U. P. aus Aarau. Sie nimmt darum Nr. 6, Kalium sulfuricum D6, und Nr. 12, Calcium sulfuricum D6.
Anmerkung des Gesundheitsforums: Kalium sulfuricum gilt als wichtiger Baustein für die Melanin-Produktion, also den Farbstoff, der bei der Bräunung der Haut eine Rolle spielt. Schüsslersalz Nr. 6 wird sowohl bei ungenügender als auch übermässiger Melanin-Produktion eingesetzt.

Tipp von Herrn L. S. aus Basel: Altersflecken mehrmals täglich mit frischem Ananas- oder Zitronensaftbetupfen.

Mit einer Salbe auf der Basis von Schafmolke, Spierstaude, Schafgarbe, Himbeerblättern u.a. machte Frau S. K. aus Hagendorn gute Erfahrungen: «Es wirkt natürlich nicht von einem Tag zum anderen. Aber ich merke eine Veränderung.»

Das Gesundheitsforum rät: Für die allgemeine Hautpflege und zur Vorbeugung kann eine Unterstützung der Leber sinnvoll sein. Gut sind Artischocken- und Boldoextrakte sowie Karottenkonzentrat.

Anmerkung der Redaktion: Lesen Sie in der April-Ausgabe 2020 unseren aktuellen Beitrag über Pigmentflecken.

Anfälliges Kleinkind
Frau S. G. aus Chur sucht Hilfe für ihr Kleinkind, das von häufigem Husten und Schnupfen geplagt ist. Ihr liegt an Ratschlägen zur Vorbeugung.

«Falls das Kleinkind Milchprodukte und Zucker trinkt bzw. isst, diese mal für eine Weile weglassen», rät Frau R. W., «weil diese Produkte Feuchtigkeit/Schleim produzieren.»

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

Gesundheitstelefon

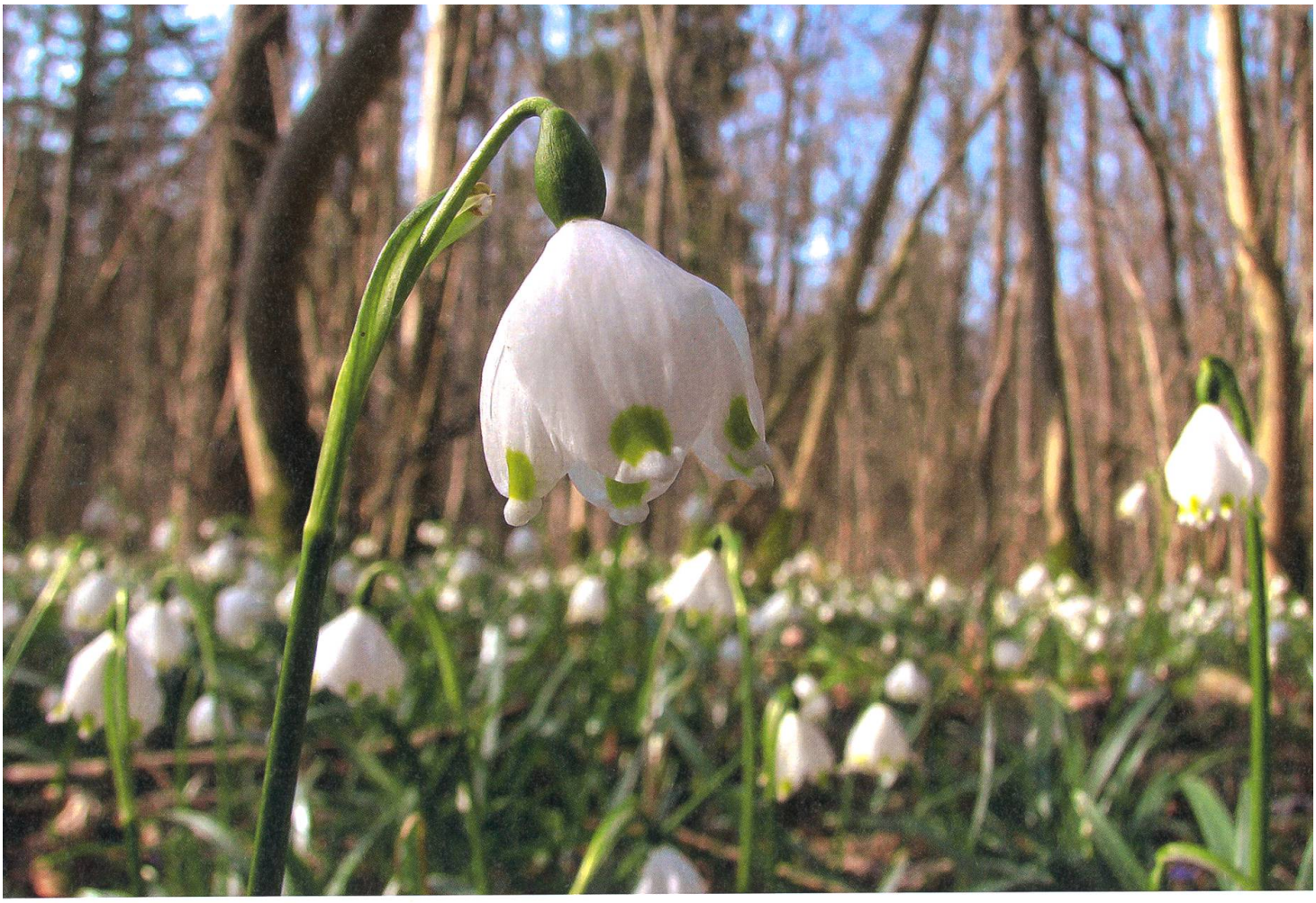
Tel. 071 335 66 00 (Schweiz)
Tel. +41 71 335 66 00 (Deutschland/Österreich)
Mail: beratung@gesundheitszentrum-avogel.ch

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.



Diese «Frühlingsknotenblumen», wie die Märzenbecher in Österreich genannt werden, fand Helga Bader in den Donauauen.

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

Den Bienenanflug auf die knackige Traubenhyazinthe fotografierte Marina Tschopp.

Mit gezielter Abhärtung habe sie gute Erfahrungen gemacht, so Frau F. L. aus Chur. Warmkalte Wechselduschen oder kalte Abwaschungen helfen dabei. Wasserscheue Kinder könne man auch mit einem feuchtheissen Handtuch abrubbeln.

Kalte Waschungen gleich morgens nach dem Aufstehen, wenn der Körper noch schlafwarm ist, helfen zur Vorbeugung, so die Erfahrung von Frau P. B. aus Thun.
Hinweis des Gesundheitsforums: Kinder reagieren auf solche Anwendungen sensibler als Erwachsene, da sie einen empfindlicheren Wärmehaushalt haben. Je jünger das Kind, desto kürzer sollten folglich die Anwendungen dauern.

Tägliche Bewegung im Freien fördert die Abwehrkraft, so Herr U. K. aus Interlaken. Besonderes gut seien regelmässige Spaziergänge mit Kindern im Wald.

Frische Kost statt Fertignahrung, viele Vitamine und Mineralstoffe, empfiehlt Frau B. U. aus Lenzburg.

Mandeln raus oder nicht?
Der Sohn von Herrn U. K. aus Biel ist im Teenageralter und leidet unter häufig entzündeten Mandeln. Eine OP sollte vermieden werden.

Zu regelmässigen Halswickeln mit Kohlblättern rät Frau A. Z. aus Biel. Gut seien auch Wickel aus Lehm, angerührt mit Schachtelhalmtee. Beide Wickelarten könne man im Wechsel machen.

Lachesis D12 empfiehlt Frau C. B. aus Freiburg, ebenso Nierentee mit Goldrute. Das Essen sollte salz- und eiweissarm sein.

Die Mandeln regelmässig mit dem Rödersaugglas absaugen, so der Tipp von Herrn W. P. aus Solothurn.
Anmerkung der Redaktion: Rödern ist eine Lymphdrainage der Mandeln, die erstmals von Dr. Heinrich Roeder beschrieben wurde. Bei der Behandlung werden eventuell vorhandener Belag und Eiter aus den Mandelfurchen gesaugt. Man benötigt ein Röder-

Schnell beantwortet am Lesertelefon

«Ich habe seit geraumer Zeit Krämpfe und Schmerzen im Bein. Das Magnesium, das der Arzt mir empfohlen hat, hilft mir nicht zufriedenstellend. Haben Sie noch einen Rat?», fragt Herr A. aus Zürich.
Gut wäre, ein Rosskastanien-Präparat einzunehmen, zudem mehrmals täglich Schüsslersalz Nr. 7 (Magnesium phosphoricum). Vorteilhaft ist eine leichte, mediterrane Ernährung und reichlich Flüssigkeitszufuhr. Ergänzend könnte eine allgemeine Stärkung mit einem Brennessel-Kalk-Präparat erfolgen.

Rosskastanie

«Meine Augen werden zunehmend empfindlicher. Das grelle Licht in den Kaufhäusern tut fast weh in den Augen. In der Nacht kann ich schlecht sehen. Mit dem Augenarzt ist alles abgeklärt. Kann ich unterstützend was tun?», möchte Frau W. aus St. Gallen wissen.
Wir raten zu einer unterstützenden Leberkur mit einem Leber-Galle-Extrakt und Karottenkonzentrat.
Hilfreich sein könnte zudem ein gezieltes Augentraining. Vielleicht verschaffen auch getönte Brillengläser am Tag den Augen etwas mehr Entspannung.

besteck, bestehend aus einem Gummiball und einer Glasglocke. Die Glocke wird über die Mandel gestülpt und mithilfe des Gummiballs ein Vakuum erzeugt. Die Anwendung sollte einmal wöchentlich durchgeführt werden – aber auch nur so lange, wie tatsächlich Mandelsteine (Tonsillensteine) mechanisch entfernt werden können.

Tipp des Gesundheitsforums: Alfred Vogel empfahl, die Mandeln nicht zu entfernen, so lange sie noch funktionstüchtig sind. Denn sie sind wichtige Filterorgane, die im Organismus eine reinigende, bakterientötende Wirkung ausüben.

Ihr Erfahrungsschatz!

«Ich bin so glücklich, dass wieder was geht», berichtet Frau M. N. aus Chur: Dank Molkenkonzentrat und der regelmässigen Einnahme von Bitterstoffen sei es ihr gelungen, ihr **Gewicht** positiv zu beeinflussen.

«Ich hätte nicht gedacht, dass mir Omega-Fettsäuren fehlen», berichtet Herr J. L. aus Winterthur. «Seitdem ich der Empfehlung des Gesundheitstelefons, Omega-3 zu mir zu nehmen, folge, habe ich ein angenehm **konzentriertes Gefühl im Kopf**.»

Sie haben auch gute Tipps? Schreiben Sie uns (Adresse im Kästchen unten rechts auf dieser Seite) oder rufen Sie an:
+41 71 335 66 91.

Neue Anfragen

Vulvakarzinom

Unter einem Vulvakarzinom leidet Frau S. V. (85) aus Lüneburg. Die Krankheit ist relativ selten und trifft häufig Frauen ab 60. Schon mehrfach behandelt, wurde ihr nun eine Radikal-OP vorgeschlagen, doch das möchte sie nicht. Frau V. hofft, gleichfalls Betroffene und hilfreiche Tipps zu finden.

Was tun bei Kopfgrippe?

Seit sie sich ohne Kopfbedeckung kaltem Wind ausgesetzt hat, leidet Frau C. M. aus Bad Ragaz unter einem Stechen im Kopf. «Ich kann den Kopf kaum noch anfassen. Und er ist ganz heiss», berichtet sie.

Mehrfache Lungenentzündung

Die 69-jährige Leserin R. B. aus Adliswil hatte bereits dreimal eine Lungenentzündung. «Die Erholungszeit dauert sehr lange. Meine Hausärztin empfiehlt mir eine Impfung gegen Lungenentzündung. Wer hat diese Impfung gemacht und Erfahrung damit?», möchte sie wissen.

Haarige Schwierigkeiten

«Haare vom Kopf» haben sich bei Frau U. S. aus Genf «aussen am Ohr eingedreht und entzündet», schreibt sie. «Was kann man da machen?»

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