

# Unser Selbsthilfeforum "Leser helfen Lesern"

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 5

PDF erstellt am: **27.06.2024**

## **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.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

### Je älter – je wichtiger

Das sind nur einige Beispiele von zahlreichen Beobachtungen, welche hinsichtlich der immer wieder nach Ordnung strebenden Natur auch beim Menschen gemacht werden können. Auch der Mensch braucht diese Regelmässigkeiten, sei es im Schlaf, bei intensiver Arbeit, in der Beziehung zur Familie, zu Freunden und

Bekanntem. Denn eine ständige Disharmonie gegenüber den natürlichen Kräften ist mit ein Grund für die vielen Zivilisationskrankheiten. Wer sich in Ehrfurcht vor der Schöpfung bewusst den inneren Rhythmen unterordnet und dies insbesondere mit zunehmendem Alter noch etwas mehr beachtet, hat eine grössere Chance, gesund alt zu werden.

(BN)

## Unser Selbsthilfeforum «Leser helfen Lesern»

**Erinnern Sie sich noch an die Anfragen unserer Leser, die wir Ihnen in der März Nummer der «Gesundheits-Nachrichten» vorgelegt haben? Auch hier erfuhren wir eine Hilfsbereitschaft, die sich vor allem auf Fälle bezieht, die häufiger vorkommen, während bei unerklärlichen Symptomen, die einen weiten Spielraum für Vermutungen zulassen, die Lösung des Problems immer schwieriger wird.**

Vielleicht haben Sie auch die Anfrage des Herrn K. Sch. in Erinnerung, bei dem tiefe und schmerzhafte Risse an beiden Daumenkuppen auftreten. Herrn Sch. konnte mit einigen Hinweisen von unseren Lesern seine Frage rasch beantwortet werden. Da solche Risse zum Beispiel auch durch Berührung mit Wasser und chemischen Reinigungsmitteln bei besonderer Hautempfindlichkeit oder durch Witterungseinflüsse – vor allem Kälte – entstehen können, wollen wir Ihnen Auszüge aus den Ratschlägen vorlegen:

«Bei Rissen an den Daumnägeln möchte ich empfehlen, die betroffenen Stellen abwechslungsweise mit Melkfett und Bioforce-Creme einzureiben. Des nachts Handschuhe darüber tragen. Dieses hat mir sehr gut geholfen!»

«Während Jahren litt ich im Winter unter einem Riss (Schrunde) neben dem Daumnagel. Ich brachte diesen immer wiederkehrenden Riss jeweils mit «Bepanthen-Salbe» zum Verschwinden. Seit zirka eineinhalb Jahren nehme ich nun jeden Morgen zirka 15 Tropfen Echinaforce, und erstmals im vergangenen, recht kalten

Winter hat sich der Riss nicht ein einziges Mal gezeigt.

Eine weitere positive Wirkung von Echinaforce ist das bereits monatelange Ausbleiben einer früher ebenfalls zirka alle drei Wochen auftretenden, sehr schmerzhaften Entzündung des Nagelbettes des rechten Zeigefingers.»

«Vor ein paar Jahren haben sich bei mir an beiden Händen auch solche Risse gebildet. Meine damalige Arbeitskollegin meinte, dass ich diese Risse nicht mehr wegbekomme. Ich geriet schon ein wenig in Panik. Dann ging ich in eine Apotheke und schilderte meine Beschwerden. Der Apotheker gab mir daraufhin die Creme «Carbaderm» und siehe da, nach kurzer Zeit der Anwendung waren die Risse an den Händen verschwunden und vollständig geheilt. Woher die Risse kamen kann ich nur vermuten. Es war damals ein sehr kalter Winter und die Hände habe ich nicht geschützt, zudem habe ich Putzarbeiten gemacht.»

Eine andere Leserin empfahl den Stift «Dermophil Indien», den sie in der Apotheke kaufte. Sie rät Herrn Sch., die betroffenen Stellen, vor allem vor dem Zubett-

gehen, einzureiben. Dann schreibt sie noch voller Zuversicht: «Sie werden innert Stunden geheilt sein».

Ein weiterer Hinweis betrifft die Behandlung mit Penatencreme (normalerweise für Babys). Diese Creme verstreicht man auf ein wasserdichtes Pflaster und verklebt damit die Fingerkuppen.

Abweichend vom Thema «Hautrisse» schrieb uns eine Leserin, dass sie über Jahre einen schwarzen Daumnagel habe.

«Die vielen Mittel – berichtet die Leserin – Bäder, Umschläge und auch die Ratschläge vom Arzt: Alles half nichts», bis ihr jemand schwarze Zuckermelasse empfohlen hat. Sie gab davon morgens und am Abend einen Teelöffel in den Tee und dazu etwas Molkosan. Der Erfolg überraschte sie wohl selbst, denn sie schreibt weiter: «Wie ich bei der zweiten Dose war, stellte ich mit Erstaunen fest, dass mein Daumnagel weiss herauswächst».

Auf die nächsten beiden Anfragen sind bis zum Redaktionsschluss noch keine weiteren Hinweise bei uns eingegangen. Dies hängt damit zusammen, dass bei der «Mundallergie» ganz unspezifische Symptome auftreten und der Unverträglichkeitstest auf verschiedene Lebensmittel ergebnislos verlief. Wahrscheinlich handelt es sich hier um eine psychosomatische Erscheinung, die von dieser Seite einer Abklärung bedarf.

Milchsaure Produkte sind für die Gesundheit von unschätzbarem Wert und vor allem auch gut verträglich. Die seltsame Hautreaktion kann vielleicht auftreten, wenn sich im Gemüse starke, chemische Düngerrückstände befinden oder auf Unverträglichkeit der Milchsäure schlechthin. Falls noch entsprechende Ratschläge eintreffen, werden wir Frau A. B. und Frau V. K. darüber informieren.

### Neue Anfragen:

Herr J. H.: «Ich leide an Colitis Crohn und Arthritis mit Bechterew-Symptomatik.

Ich suche nun Personen, die ebenfalls an einer dieser Krankheiten leiden und Erfahrungen sammeln konnten.»

**Frau J. P.:** «Seit ungefähr acht Monaten habe ich Schmerzen in der linken Schulter und eine leichte Anschwellung unter dem linken Schlüsselbein. Die Arzt diagnose lautet auf TITZ-Krankheit, das heisst Kalkablagerung. Gemäss Arzt nur mit Tabletten, Spritzen oder Operation wegzubringen. Selbstverständlich sage ich nein dazu und möchte dies gerne mit natürlichen Mitteln wegbringen. Der Schmerz ist zum Teil schon sehr stark und ich hoffe, die Geduld aufzubringen. Sollte jemand eine ähnliche Erfahrung gemacht haben und das Erfolgsrezept gefunden haben, bin ich natürlich gerne bereit zu gedulden.»

## Erfahrungen aus unserem Leserkreis

### Ekzem – ein häufiges Leiden

**Seit unsere Umwelt verschmutzt und die Nahrung mit chemischen Stoffen belastet sind, ist das Auftreten von Ekzemen im Steigen begriffen. Eine erfreuliche Mitteilung erhielten wir von Frau K. B. aus Z., die ihr Ekzem sehr rasch zum Verschwinden gebracht hat. Lesen Sie doch bitte selbst, was uns Frau B. schreibt:**

«In einer früheren Nummer der «Gesundheits-Nachrichten» las ich einmal, dass jemand Echinacea-Creme auch gegen Allergie benützt. Ich kaufte die Creme, strich sie häufig auf – und der Juckreiz hörte sofort auf, dazu war mein Ekzemfinger in kurzer Zeit ganz gesund. Wie froh bin ich!

Die Sache fing schon im Frühjahr 1987 an. Eine leitende Schwester meinte, es sei ein