

# Selbsthilfeforum "Leser helfen Lesern"

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 12

PDF erstellt am: **11.09.2024**

## **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>

## Selbsthilfeforum «Leser helfen Lesern»

### Risse an den Händen

**Erinnern Sie sich an die verschiedenen Ratschläge, die von unseren Lesern gegen Risse an den Händen gegeben wurden? Auch Frau E. G. übermittelte uns ihren Rat, was in solchen Fällen zu tun sei, indem sie uns folgendes mitteilt:**

«Darf ich Ihnen mein Mittel gegen Risse an den Fingern in der kalten Jahreszeit weitergeben. Seit vielen Jahren plagte ich mich mit verschiedenen Salben. Seit ich Molkosan verwende, habe ich schöne, feine Hände. Ich fülle Molkosan in ein 100 ml Fläschchen mit Tropfverschluss und reibe die Hände nach dem Händewaschen und Geschirrspülen damit ein. Dies riecht natürlich nicht so gut wie Parfüm, aber sogar meine Familie hat es lieber als meine rauhen Hände.»

Frau G. berichtete uns noch über andere Erfahrungen mit Naturheilmitteln:

«Meinen Pilz im Nagelbett am Mittelfinger brachte ich mit Spilanthes weg. Sechs Wochen lang habe ich über Nacht Watte mit Spilanthes getränkt und um den Finger gebunden. Warum so lange? Nach nur drei Wochen blüht der Pilz wieder auf.

Ein herrliches Mittel ist auch Ysop. Mein Mann und meine beiden Töchter (13 und 8) haben das gleiche Problem. Sobald sie länger im Bett liegen, haben sie beim Aufstehen eine Kreislaufschwäche, die bis zu einem richtigen Kollaps führen kann.»

Weiter teilte uns Frau G. mit, dass ihr bei Blutarmut während der Schwangerschaft neben den Eisentabletten vom Arzt auch Alfavena geholfen hat das Blutbild zu verbessern. Sie schreibt uns in diesem Zusammenhang ferner:

«Bei der zweiten Schwangerschaft mit 45 Jahren nahm ich Alfavena, bis zuletzt war alles in Ordnung. Nach dem Kaiserschnitt durfte ich sogar im Spital mit Alfavena meinen Blutverlust verbessern.»

### Einfache Anwendung bei Hallux

Unter Hallux versteht man eine Versteifung im Grosszehengelenk oder auch eine Abknickung der Grosszehe, meistens nach der Kleinzehenseite hin.

Was Frau B. S. in diesem Fall geholfen hat, wird Sie sicher interessieren:

«Ich möchte Ihnen einen Ratschlag für betroffene Leserinnen und Leser der «Gesundheits-Nachrichten» geben. Ich litt seit Jahren an einem schmerzhaften Hallux. Die Schmerzen waren an Föhntagen und während der Sommermonate besonders stark. Da ich 84 Jahre zähle, konnte ich mich zu einer Operation nicht entschliessen. Vor zirka vier Monaten riet mir eine Bekannte, den Hallux morgens und abends mit Zitronensaft einzureiben. Nach kurzer Zeit hat eine Besserung stattgefunden – ein Wunder ist geschehen. Den heurigen heissen Sommer überlebte ich beschwerdefrei.»

### Neue Anfragen

**Auch in dieser Nummer legen wir unseren Lesern weitere Anfragen vor, die der eine oder die andere vielleicht beantworten kann. Das Leserforum steht natürlich allen Lesern und Leserinnen zur Verfügung. Schreiben Sie uns auch, wenn Sie ein gesundheitliches Problem haben. Es ist gut möglich, dass jemand dazu die passende Lösung kennt.**

Frau H. P.: «Meine Freundin leidet von Zeit zu Zeit an Phlegmone, einer eigenartigen Gewebsentzündung. Sie trat sogar einmal im Gesicht auf, was eine Einlieferung ins Spital nötig machte. Man war dort ziemlich ratlos, ausser Antibiotika wurde nichts unternommen. Vielleicht kennt jemand aus dem Leserkreis ein wirksames Mittel oder hat selbst Erfahrung mit dieser Krankheit?»

Herr K. B.: «Bei meiner Frau (53) wurde dieser Tage eine Schilddrüsenuntersuchung

durchgeführt. Anhand eines Szintigramms und einer Ultraschalluntersuchung wurde nun ein 'kalter Knoten' festgestellt. Diese Diagnose ist zunächst deprimierend, obwohl natürlich kein endgültiges Ergebnis vorliegt. Die Ärzte raten zur Operation. Wir sind dagegen skeptisch und würden lieber eine naturärztliche Therapie ohne Operation ins Auge fassen. In einer Waerland-Schrift sind wir auf einen Heilungsbericht durch Fasten und strenge Rohkost gestossen. Vielleicht gibt es noch andere Therapien und Erfahrungen?»

Herr W.W.: «Seit bald 20 Jahren leide ich an einer chronischen Migräne, die sich wöchentlich wiederholt und zwei bis drei Tage dauert. Ich habe praktisch alles versucht, um sie endgültig loszuwerden – leider ohne Erfolg. Wer aus dem Leserkreis kann aus Erfahrung helfen?»

Wir danken unseren Lesern und Leserinnen schon im voraus für Ratschläge, die sich für die Betroffenen als hilfreich erweisen könnten.

## Erfahrungen aus dem Leserkreis

### Essgewohnheit umstellen

**In der GN-Ausgabe vom September berichteten wir über die Erfahrung von Frau R. Z., die mit natürlichen Mitteln erfolgreich gegen den Fusspilzbefall vorgegangen ist.**

Nun erreichte uns die Mitteilung von Frau H. S., die uns zu diesem Problem schreibt: «Ich hatte sehr starken Fusspilz. Ein Bekannter sagte mir, dass ich die Essgewohnheiten umstellen müsse. Da reduzierte ich meinen Eiweissbedarf drastisch. Dazu nahm ich Flüßiges Basenmischung; pro Tag drei Tabletten. In einer Woche war der Pilz fast verschwunden.»

Bei Pilzbefall, besonders der inneren Organe, ist es auch wichtig, auf raffinierte Kohlenhydrate (Zucker und Weissmehl) sowie auf vergorene und hefehaltige Produkte (Bier, Hefengebäck) zu verzichten.

### Heilfasten

**In der September-Ausgabe erschien der Artikel «Mit Fasten das Gleichgewicht wiederfinden». Das Fasten, in welcher Form auch immer, gehört wohl zu den ältesten Therapien. Es wäre für unsere Leser sehr hilfreich, möglichst viele persönliche Erfahrungen mit dem Heilfasten zu erhalten.**

Einen Bericht haben wir bereits von Frau T. H. erhalten, die sich zu diesem Thema äussert:

«Ich möchte darauf hinweisen, dass nicht jeder Mensch gleich ist und nicht jedem Menschen Heilfasten hilft. Ich leide unter manisch-depressiven Phasen und durch eine 11-tägige Fastenkur litt ich ab dem 4. Tag an totaler Schlaflosigkeit. Es führte zu ganz schweren Erschöpfungszuständen bis hin zu einer schweren manisch-depressiven Erkrankung, die zwei Monate Spitalaufenthalt nach sich zog. Mittlerweile weiss ich, dass Saftfasten nicht für jede Art von Krankheit gut ist und man keine pauschalen Empfehlungen abgeben darf. Jeder Mensch ist ein individuelles Wesen und jeder Mensch kann anders reagieren.»

### Echinacea – äusserliche Anwendung

**Das Frischpflanzenpräparat Echinaforce, auch in Deutschland unter diesem Namen in der Apotheke erhältlich, nehmen viele unserer Leser regelmässig (besonders während der kalten Jahreszeit) ein, um die körpereigenen Abwehrkräfte zu aktivieren. Unlängst erhielten wir eine Mitteilung von Frau S. G., die gute Erfahrungen mit Echinacea gemacht hat und zwar mit der äusserlichen Anwendung dieses bemerkenswerten Naturheilmittels.**

Frau G. teilte uns folgendes mit: «Ich trage Echinaforce bei Pickeln, kleineren Furunkeln, bis sie verschwunden sind mehrmals täglich auf. Es bleiben keine Narben zurück. Bei solchen 'Beschwerden' suche ich