

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 8: Gesunder Genuss : Artischocken

Rubrik: Leserforum

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.10.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Das Leserforum

In dieser Rubrik veröffentlichen wir Anfragen von Lesern, die bei einem kleineren oder grösseren Gesundheitsproblem nicht mehr weiter wissen, und, einige Zeit später, die Antworten der Leser, welche aus eigener Erfahrung helfen können. Wir bitten die Ratsuchenden, kritisch zu bleiben und auf Besuche beim Arzt oder Therapeuten nicht zu verzichten. Unser besonderer Dank gilt allen, die helfen und erprobtes Wissen zum Wohle anderer mitteilen.

• IZR

Erfahrungsberichte

Nachtrag zum Thema Mundtrockenheit

Frau E. I., zur Zeit in Ausbildung zur Mineralsalzberaterin, schreibt: «Den Betroffenen kann gut mit den Mineralsalzen nach Dr. Schüssler geholfen werden. Täglich 10 Pastillen von

Natrium chloratum (Nr. 8) lutschen oder in Wasser auflösen und etwa 15-mal «kauen» und ausspucken oder schlucken.»

Osteoporose

Zur Anfrage von Frau A. E. aus Bad Tölz wegen fortgeschrittener Osteoporose kamen keine Zuschriften. Da die Zahl der Betroffenen in unserem Leserkreis sicher recht gross ist, hilft die Redaktion gerne mit Informationen aus:

Was eine Osteoporose ist, sagt ihr Name: porös gewordener Knochen. Wenn der Prozess des Knochenabbaus so weit fortgeschritten ist, dass der Knochen den im täglichen Leben auf ihn einwirkenden Kräfte nicht mehr gewachsen ist, dann kommt es zum Knochenbruch. Diese Bruchgefahr ist es, welche die Osteoporose eigentlich zur Krankheit macht. Dabei sind manche Knochen besonders gefährdet: die Wirbelkörper, der Oberschenkelhals und die Speiche des Unterarms in der Nähe des Handgelenks. Ausserdem leiden die Betroffenen oft unter Knochen- und Rückenschmerzen.



DIE LESERFORUM-GALERIE

Rosemarie Geserer: Früchte des Weissdorns

Mit steigender Lebenserwartung entwickelt sich die Osteoporose immer mehr zur Volkskrankheit. Sie betrifft besonders Frauen, da bei ihnen der altersbedingte Knochenabbau noch durch Östrogenmangel in den Wechseljahren verstärkt wird. Das ist so, weil die Östrogene die Aufnahme von Kalzium, dem wesentlichsten Knochen-Baustein, steuern.

Ab dem 35. Lebensjahr schwindet die Knochensubstanz um ein bis anderthalb Prozent jährlich. Mit 70 Jahren hat sie sich um ein Drittel reduziert. Das ist ein normaler Vorgang und nicht krankhaft. Von Osteoporose spricht der Arzt, wenn der Knochenschwund schneller als normal vor sich geht.

Die beste Massnahme gegen Osteoporose ist die Vorbeugung: Doch wer denkt schon in jungen Jahren daran, dass durch gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung genügend Knochenmasse aufgebaut werden kann und muss? Insbesondere junge Frauen sollten auf eine ausreichende Kalziumzufuhr achten. Noch viel zu wenig bekannt ist, dass Patienten, die an entzündlichen rheumatischen Erkrankungen leiden, ein erhebliches Risiko tragen, zusätzlich an Knochenschwund zu erkranken. Mögliche vorbeugende- und unterstützende Therapiemassnahmen müssten bei diesem Personenkreis dringend ergriffen werden.

Denn auch wenn eine Osteoporose droht oder besteht, kann man noch etwas tun und einer Verschlechterung vorbeugen.

In erster Linie ist auf eine ausreichende Zufuhr von Kalzium (1000 bis 1500 mg täglich) und Vitamin D zu achten. Auch im höheren Alter kann sich die Zufuhr dieser Nährstoffe noch verbessernd auf die Knochendichte auswirken. Vitamin D bildet sich in der Haut unter Sonneneinstrahlung (auch wenn der Himmel bedeckt ist), der tägliche Spaziergang an der frischen Luft ist also ein

Muss. Kalziumreiche Lebensmittel sind Milch, Quark, Käse (Emmentaler!), Joghurt, grünes Gemüse, Knoblauch, Kräuter, Beerenobst, Ölsardinen, Sojabohnen und Nüsse. Lebensmittel, welche die Aufnahme des Kalziums behindern, sind Fett, Kleie und ballaststoffreiche Produkte wie Vollkornbrot u.ä. Folgende Lebensmittel *fördern* sogar den Kalziumabbau und sollten möglichst gemieden werden: Alkohol, Kaffee, Schwarztee, colahaltige Getränke, phosphatreiche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Schmelzkäse, Süssigkeiten, Konserven- und Fertigprodukte sowie oxalhaltige Nahrungsmittel (Spinat, Tomaten, Mangold, Rhabarber, Schokolade, Kakao). Eventuell ist auch an Kalzium-Brausetabletten oder -spritzen zu denken.

Ein weiterer ganz wichtiger Punkt ist die Bewegung, denn Knochendichte und körperliche Aktivität stehen in engem Zusammenhang. Regelmässige Gymnastik ist unerlässlich. Besonders bewährt haben sich Selbsthilfegruppen, in denen gemeinsam trainiert wird. Die beste Wirkung auf den Knochenstoffwechsel hat ein gezieltes Krafttraining, welches die richtigen Druck- und Zugbelastungen auf die Knochen ausübt. Weitere Informationen hierzu über: *Gesellschaft für Medizinische Kräftigungstherapie, Kanzleistr. 126, Postfach, 8026 Zürich, Tel./ Fax CH 01/296 17 34.*

Die schweizerische *Arbeitsgemeinschaft für Osteoporose* vermittelt Informationen und Adressen von Selbsthilfegruppen und fährt im donna-mobile-Bus durch die Schweiz. Die Adresse ist: *Bischofsteinweg 15, CH 4450 Sis-sach, Tel. CH 061/973 10 10 (Di 7.30 - 11 h, Do 7.30 - 11 h und 13.30 - 16 h).*

In Deutschland helfen weiter: *Bundes-selbsthilfeverband Osteoporose e.V., Kirchfeldstr. 149, 40215 Düsseldorf, Tel. D 0211/31 91 65* und *Kuratorium Knochengesundheit e.V., Leipziger Strasse 6, 74889 Sinsheim, Tel. D 07261/92 170.*

Zum Schluss sei noch auf das seit Jahrzehnten bewährte Heilmittel *Urticalcin* von *A. Vogel* hingewiesen. Das homöopathische Kombinationspräparat verbessert den Kalk-

Schreiben Sie an:
Verlag A. Vogel/GN-Leserforum
Postfach 63, CH 9053 Teufen
Fax: CH 071/335 66 88
E-Mail: info@verlag-avogel.ch

stoffwechsel, denn es trägt in jedem Lebensalter dazu bei, dass das mit der Nahrung zugeführte Kalzium vom Körper besser aufgenommen und verwertet werden kann.

Neue Anfragen

Schmerzen an den Zähnen bzw. im Gesicht

Frau E. Z. aus Nussbaumen schreibt. «Seit vier Jahren leide ich Tag und Nacht an «Zahnschmerzen» und zwar auf der linken Seite. Zwei Zahnärzte haben mein Gebiss saniert, die Schmerzen sind geblieben. Der Neurologe sagte, es handle sich um atypische Gesichtsschmerzen, die eventuell wieder verschwinden würden oder mit denen ich halt leben müsse. Die Schmerzen hätten mit den Zähnen nichts zu tun. Mehrere Behandlungen mit Akupressur, Akupunktur und Bach-Blüten brachten keinerlei Besserung. Auch der HNO-Arzt fand nichts Krankhaftes heraus. Gibt es je-

mand unter den Lesern, der auch schon unter solchen Schmerzen gelitten hat und vielleicht einen guten Rat weiss?»

Schmerzen nach Hüftgelenksoperation

Herr J. M. aus Bruckmühl schreibt: «1996 bekam ich links ein künstliches Hüftgelenk. Gelenkpfanne und -kugel sind schmerzfrei, hingegen macht der Schaft des Kunstgelenks bei jeder geringen Belastung erhebliche Schmerzen. Eine dreimonatige Elektro-Magnetfeldtherapie brachte keine Schmerzfreiheit und nur kurzzeitige Besserung. Röntgenaufnahmen und Kernspintomographie des Orthopäden ergaben keinen Schaden (Lockerung), alles sei einwandfrei eingewachsen. Wahrscheinlich seien Muskel und Sehnen für die Schmerzen verantwortlich, eine Behandlung sei praktisch nicht möglich. Doch die Schmerzen mit Ausstrahlung bis unters Knie verschlimmern sich. Ich möchte erfahren, ob andere die gleichen Schwierigkeiten haben und ob jemand Rat weiss?»



DIE LESERFORUM-GALERIE

Gerhart Schwab: Straub-Eberesche (*Sorbus aucuparia burka*)