

Leserforum

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **59 (2002)**

Heft 7-8: **Milch : Pro und Kontra**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

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.

Das Leserforum

In dieser Rubrik veröffentlichen wir Briefe von Lesern, die andere Leser um Hilfe bei Gesundheitsproblemen bitten. Wir geben die Ratschläge unverändert weiter und weisen darauf hin, dass es sich um persönliche Erfahrungen handelt, die nicht in jedem Fall in gleicher Weise auf eine andere Person anzuwenden sind. Beanspruchen Sie daher im Zweifelsfall fachlichen Rat. Wir danken allen Lesern ganz herzlich für Ihre Mitarbeit, besonders jenen, die sich die Mühe machen, Ihre Erfahrungen aufzuschreiben!

Erfahrungsberichte

Morbus Sudeck

Frau C. D. aus Ampermoching bat um Rat bei der Erkrankung, die mit grossen Schmerzen in der Hand bzw. im ganzen Arm verbunden ist.

Herr P. H. aus Männedorf schreibt: «Vor einigen Jahren ist mir das gleiche passiert. Das gebrochene Handgelenk heilte nach der Operation gut, doch leider entwickelte sich ein Sudeck, d.h. das Gelenk war stark erwärmt, geschwollen und schmerzte. Mein Hausarzt stellte beim Röntgen eine stark vergrößerte Struktur des Knochens fest, meinte aber, dagegen gäbe es keine Mittel, vielleicht würde es von selbst abheilen. Wenn ich wolle, verschreibe er ein Mittel gegen Parkinson, das in solchen Fällen angeblich schon geholfen habe, obwohl man nicht wisse warum! Natürlich wollte ich mich mit dieser Situation nicht abfinden. Ich rief einen Heilpraktiker in Teufen an (ehemaliger Schüler von A. Vogel) und erzählte ihm die Sache. Er lachte und meinte, das bekämen wir bald in den Griff. Ich solle jeden Tag *Um-schläge* machen, und zwar abwechselnd einmal mit *Quark* und das nächste Mal mit *Lehm*. Ausserdem solle ich täglich viermal zwei Tabletten *Traumeel* nehmen. Und tatsächlich: als ich nach nur zwei Wochen wieder beim Hausarzt war, zeigte sich, dass die Knochen-



DIE LESERFORUM-GALERIE

Barbara Rihs: Appenzeller - nicht ganz reinrassig

struktur wieder ganz fein war und die Symptome des Sudeck verschwunden waren. Was dieses Wunder bewirkt hat, habe ich dem Arzt allerdings nicht erklärt.»

Frau A. B. aus Endingen teilt mit: «Nach dem Bruch meiner rechten Hand hatte ich auch einen Morbus Sudeck mit Schmerzen, Schwellungen und Hitze. Der Arzt verschrieb mir «Miacalcic mite Nasalspray 100», das *Calcitonin* zur Steuerung des Kalziumstoffwechsels enthält. Das Medikament hat mir sehr geholfen, und ich habe es gut vertragen.»

Frau T. D. aus Oberriet/SG schreibt: «In meiner Praxis habe ich bei M.Sudeck-Patienten mit folgenden Massnahmen gute Fortschritte erzielt. Erstens: während 10 bis 14 Tagen täglich eine *Lymphdrainage* am betroffenen Körperteil; zweitens: *baden* Sie das Gelenk mehrmals täglich *in trockenen grünen Linsen*. Bewegen Sie es, so gut es geht. Reiben Sie es dabei mit der gesunden Hand und den Linsen ab (wie beim Waschen). Bei eintretender Linderung können die Lymphdrainagen reduziert oder bei Beschwerdefreiheit abgesetzt werden. Behalten Sie aber das Linsenbad über

längere Zeit (zwei bis drei Monate) bei, auch wenn die Beschwerden nicht mehr vorhanden sind. Wichtig: Die Linsen müssen nach den Bädern weggeworfen werden!»

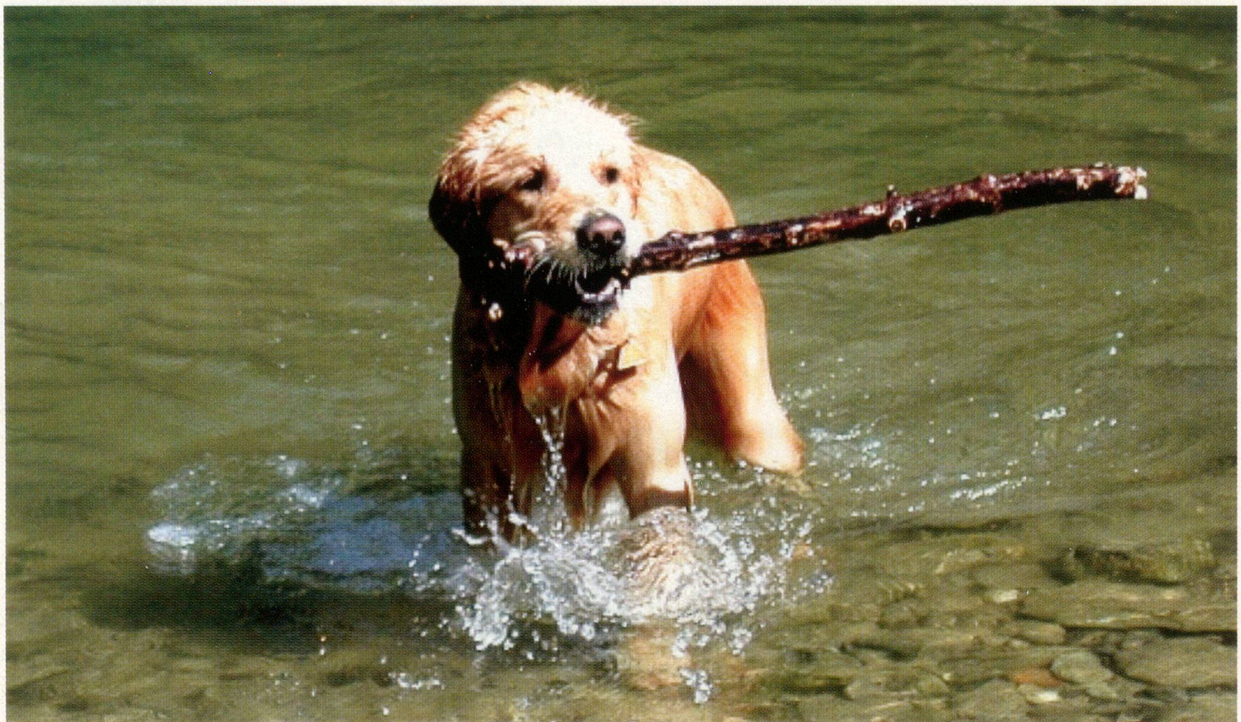
Herr W. S. aus St. Gallen berichtet: «In der Schweiz gibt es Sudeck-Selbsthilfegruppen. Von derjenigen in Frauenfeld weiss ich, dass sie gut informiert ist. Vielleicht weiss man dort auch eine entsprechende Selbsthilfegruppe in Deutschland. *Sudeck-Selbsthilfegruppe Thurgau, Postfach 876, CH 8501 Frauenfeld.*»

Im Internet ist die Adresse einer Hamburger Gruppe: *Morbus Sudeck Selbsthilfegruppe, Postf. 730162, D 22121 Hamburg, Tel. 040/672 55 86* (Die Red.)

Zysten in der Brust

Frau M.-T. I. aus Altdorf hatte angefragt, was man gegen die gutartigen Knoten in der Brust tun könne.

Herr O. Z. aus Illnau schreibt dazu: «Vor fast 30 Jahren hatte meine (heute 56-jährige) Frau ebenfalls solche gutartigen Zysten. Damals entschied man, diese operativ zu entfernen, gleichzeitig wurde prophezeit, unter



DIE LESERFORUM-GALERIE

Roswitha Schweizer: Sommerzeit ist Badezeit

Umständen könnten sich wieder Zysten bilden. Das ist auch kurz nach der Operation geschehen. Meine Schwiegermutter riet daraufhin, es doch mit dem Auflegen von Kohlblättern zu versuchen. Wir beide, meine Frau und ich, erinnern uns nicht mehr genau, wie fleissig und wie oft und wie lang wir die Anwendung machten (wir schätzen ein paar Wochen lang), jedenfalls sind die Zysten verschwunden und bis heute nie wieder aufge-
taucht.»

Kohlaufgaben macht man folgendermassen: möglichst dicke, grüne Kohlblätter gründlich waschen, die dicken Rippen entfernen, und die Blätter mit einer Flasche/Nudelholz weich walzen. Auf die betroffene Stelle ziegelartig übereinander legen und mit einem Tuch/Verband befestigen. Auch Alfred Vogel machte, wie im «Kleinen Doktor» beschrieben, bei seinen Patienten viele gute Erfahrungen mit Kohlaufgaben. (Die Red.)

Herr O. Z. nimmt Bezug auf das Büchlein von Camille Droz «Von den wunderbaren Heilwirkungen des Kohlblatts», das leider vergriffen ist. Einer unserer Leser sucht dieses Buch dringend, eventuell zum Kopieren oder Ausleihen. Wer dieses Büchlein noch besitzt, wende sich bitte an: Emil Iten, Tiefenstein 12, CH 5303 Würenlingen/AG, Tel. 056 281 12 11

Frau A. M. mailt: «Es hilft, die Oberarme zu massieren, mit Oliven- oder Massageöl oder beim Duschen mit Duschmittel.»

Frau V. V. aus Klosters schreibt: «Ich hatte vor Jahren das gleiche Problem. Ich habe die Blätter der Pestwurz in den BH gelegt, jeden tag ein neues, denn sie trocknen ganz aus. Ich habe das etwa drei Wochen lang gemacht und die Zysten waren weg und sind auch nicht wiedergekommen.»

Briefe an das Leserforum der «Gesundheits-Nachrichten» an:
A. Vogel Gesundheitsforum/GN-Leserforum
Postfach 43/CH 9053 Teufen
Fax 071 335 66 12
E-Mail: info@gesundheitsforum.ch

Neue Anfragen

Polypen in der Nase

Frau G. B. aus Zürich schreibt: «Nach zweimaliger Operation der Polypen bekomme ich ständig Erkältungen mit verschleimten Bronchien und Husten. Der Arzt verschreibt immer nur Kortison. Weiss jemand einen Rat, damit ich das Kortison weglassen kann? Gibt es auch etwas gegen das Nachwachsen der Polypen?»

Kalk im Schultergelenk

Frau B. B. aus Altenstadt erbittet Rat bei folgender Erkrankung: «Ich (53) leide immer wieder an schmerzhaften Entzündungen im Schulter-Arm-Gelenk. Eine Röntgenaufnahme ergab, dass das Gelenk in Ordnung ist, doch sind Kalkablagerungen vorhanden, welche die Entzündungen hervorrufen. Was kann ich dagegen tun?»

Seifiger Geschmack

Frau E. G. aus Wangerland schreibt: «Unser Sohn (45) hat seit einiger Zeit nach jeder Mahlzeit einen seifigen Geschmack im Mund. Kennt jemand die Ursache oder weiss, was dagegen zu tun ist?»

Lippenherpes

Frau E. R. aus Bad Oldesloe schreibt: «Meine Tochter (25) ist seit 10 Jahren Vegetarierin und über die Magersucht zur Bulimikerin geworden (jetzt nur noch im Endstadium) und hat extreme Probleme mit Herpes labialis. Ihr Immunsystem ist eigentlich stark (nie krank, hat nie Antibiotika nehmen müssen). Ich selbst habe das Virus schon von meiner Mutter geerbt - die akuten Infektionen sind bei mir allerdings seit einer Nahrungsumstellung vor 25 Jahren verschwunden. Bei meiner Tochter erscheinen sie sehr regelmässig alle vier Wochen, so dass sie überzeugt ist, dass es mit dem Hormonhaushalt (Periode) zu tun hat, zumal sie in den Magersuchtsjahren niemals damit zu tun hatte. Ist das überhaupt möglich? Und was kann man gegen die lästigen Bläschen an den Lippen tun?»

Können Luftreiniger Allergiker befreien?

Innenraumallergene wie Milbenkot, Schimmelpilze oder Tierhaare einfach durch einen Luftfilter aufsaugen – die Vorstellung erscheint vielen Allergikern verlockend. Die Filter nutzen aber nur etwas bei Tierhaar-Allergien und auch dann lediglich als flankierende Massnahme.

Grundsätzlich macht ein Luftreiniger nur Sinn, wenn sich die allergenen Partikel tatsächlich in relevanten Mengen und über längere Zeit in der Luft befinden, schreibt Dr. Steffen Engelhart vom Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Universität Bonn in der Zeitschrift «Allergologie».

Beim Milbenkot als dem wichtigsten Innenraumallergen ist dies nicht der Fall. Lediglich nach staubaufwirbelnden Massnahmen wie Bettenmachen findet man sie in der Luft, danach sinken sie auf Grund ihrer Grösse wieder zu Boden. Klinische Studien mit Luftreinigern zeigen daher bei Hausstaubmilben-Allergikern auch kaum positive Effekte.

Zur Situation bei den relativ seltenen Schimmelpilzallergien existieren keine klinischen Studien, die eine Wirksamkeit belegen würden. Anders ist die Situation bei Allergien gegen Tierepithelien. Hier sind die Partikel tatsächlich klein genug, um längere Zeit in der

Raumluft zu schweben. Technische Untersuchungen konnten zeigen, dass Luftreiniger in der Lage sind, diese Partikel in relevanten Mengen aus der Luft zu filtern.

Wie wirkt sich dies aber auf die allergischen Patienten aus? Zwei grössere Studien aus jüngster Zeit liefern hierzu widersprüchliche Ergebnisse.

Bei erwachsenen Allergikern konnte bei Verwendung von Luftreinigern im Schlafzimmer mit Teppichboden keine wesentliche klinische Besserung erzielt werden.

Positiver fielen die Resultate bei asthmatischen Kindern mit Tierallergie aus. Luftreiniger wurden hier sowohl im Schlaf- als auch im Wohnzimmer eingesetzt, und auf Teppichboden wurde verzichtet. Nach drei Monaten beobachtete man eine Verringerung der Asthmanfälle und eine Verbesserung des Atemvolumens. Auch wenn das Abschaffen des Haustieres immer im Vordergrund stehen sollte, könnte bei Kindern die Verwendung von Luftreinigern als ergänzende Massnahme durchaus sinnvoll sein, folgert Dr. Engelhart. Dies gilt z.B. für die Übergangszeit nach Entfernung des Haustieres oder als flankierende Massnahme, wenn das Haustier entgegen dem ärztlichen Rat behalten wird. • medical tribune online

Impressum

A. Vogel's

Gesundheits-Nachrichten

Zeitschrift für Naturheilkunde
Juli/August 2002, 59. Jahrgang
erscheint 11 mal im Jahr

Redaktionsadresse

Verlag A.Vogel AG
Hätschen, Postfach 63
CH-9053 Teufen
Telefon 071/335 66 66,
v.Ausland: ++41 71/335 66 66
E-Mail: info@verlag-avogel.ch

Internet

www.verlag-avogel.ch
www.g-n.ch

Herausgeberin

Denise Vogel

Redaktion

Chefredaktion:
Ingrid Zehnder-Rawer (IZR)
Stellvertretung:
Clemens Umbricht (CU)

Mitarbeiter

Dr. Nalini Batra
Dr. Beatrix Falch (BF)
Maria Häbich (MH)
Christine Weiner (CW)
Jrène Lutz (Leserforum)

Copyright

by Verlag A.Vogel AG

Gestaltung/Satz, Litho

Seelitho AG, Stachen

Fotos

Aura, Baumann, Blue Planet,
Comstock, Incolor, Prisma
The Image Bank, Sutter
Keystone, Bioforce
Walter Spiess, Heinz Suter

Druck

Zollikofer AG, St. Gallen

Papier

Chlorfrei gebleicht

Jahresabonnement

Schweiz Fr. 33.–
EU Euro 22.–
übriges Europa CHF. 38.–
Naher Osten, Nordafrika
CHF. 45.– / Euro 30.50
Andere Länder CHF. 45.–/
Euro 32.50

Einzelheft

CHF. 3.30 / Euro 2.20

Anzeigenverwaltung

Silvia Loher
Telefon 071/335 66 70

Abonnemente

Verlag A.Vogel AG, Hätschen,
Postfach 63, CH-9053 Teufen
Telefon 071/335 66 55
Fax 071/335 66 88
für Deutschland und Österreich:
Telefon 0041 71/335 66 55
Fax 0041 71/335 66 88

Abonnementszahlungen

Mit beilieg. Einzahlungsschein:
In der Schweiz:
Postscheckkonto Nr. 90-7440-5
Verlag A.Vogel AG, 9053 Teufen
CREDIT SUISSE St.Gallen
Konto-Nr. 539-420524-71
Verlag A. Vogel AG, 9053 Teufen
in Deutschland:
Postbank D-76127 Karlsruhe
Konto-Nr. 0070082756
BLZ 660 100 75
Verlag A.Vogel AG
CH-9053 Teufen
in Österreich:
Raiffeisenbank A-6800 Feldkirch
Konto-Nr. 2.040.194
BLZ 37422
Verlag A. Vogel AG
CH-9053 Teufen
übriges Ausland:
Bankscheck, ausgestellt auf:
Verlag A.Vogel AG
CH-9053 Teufen