Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 66 (2009)

Heft: 12: Reizdarm natürlich behandeln

Rubrik: Leserforum

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

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

Feuchte Hände

Schweissfeuchte Hände plagen den 15-Jährigen Sohn von Frau C. S. aus Oensingen. Bisherige Versuche, die unangenehme Situation durch Einreibemittel zu bessern, schlugen nicht an.

Frau E. S. aus Horgen kennt das Thema: «Mein Sohn, heute ebenfalls 15, hatte dasselbe Problem, seit er sechs Jahre alt war. Wir haben alles probiert, geholfen hat gar nichts, bis ihm ein Hautarzt die Iontophorese-Therapie empfohlen hat. Diese macht er auch heute noch einmal wöchentlich, und sie hat eine enorme Verbesserung gebracht.»

Das A. Vogel-Gesundheitsforum ergänzt dazu: Bei der Iontophorese handelt es sich um ein Bad mit schwachem Gleichstrom. Die Methode kommt insbesondere für Patienten in Frage, die an Händen und Füssen betroffen sind. Die Wirkungsweise dieser Behandlung ist zwar nicht eindeutig geklärt, man geht aber davon aus, dass es zu einer Hemmung der Schweissdrüsenzellen kommt. In der Regel muss die Therapie anfangs täglich, später etwa ein- bis zweimal wöchentlich wiederholt werden. Man kann sie auch zu Hause durchführen.

«Verschiedene, sich ergänzende Massnahmen führen sicher zu einer Verbesserung der Symptome», meint Frau B. D. aus Rüfenacht. «Wahrscheinlich spielt auch die Pubertät mit, aber man

Leserforum-Galerie «Wasser»: Wenn es der Ente zu wohl wird ... Den Spiegelvogel auf Eis fotografierte Christian Koradi.

Leserforum-Galerie «Wasser»: «Tauwasser» nennt Jeanette Graf-Eberle ihr zartes Pflanzenfoto.

In der Rubrik «Leserforum» veröffentlichen wir persönliche Erfahrungsberichte. Nicht immer sind sie in gleicher Weise auf andere Personen anzuwenden. Beanspruchen Sie daher in Zweifelsfällen stets fachlichen Rat.

kann schon jetzt einiges tun. Meine Tipps: Sorgfältiges Händewaschen (und -trocknen) mit einem naturnahen Produkt. Anschliessend mit wenig «Dr. Hauschka Rosmarin-Fussbalsam» eincremen und zwischendurch öfters wenig «Dr. Hauschka Seidenpuder» in die Hände klopfen.
Zusätzlich sehr sinnvoll sind «MeineBase»-Bäder von P. Jentschura (Vollbad oder/und Handbad), und nicht unwichtig sind gesunde und massvolle Lebensgestaltung. Viel Erfolg!»

Landkartenzunge

Unter einer gutartigen Veränderung der Zunge mit Zungenbrennen und Empfindlichkeit auf bestimmte Nahrungsmittel, der so genannten Landkartenzunge, leidet Frau F. K. aus Schönholzerswilen. Sie wollte auch erfahren, wie das Phänomen entsteht.

Das Gesundheitsforum erklärt: Die Landkartenzunge ist eine gutartige Veränderung der Zunge, bei der rote bis graue Flecken, meist mit einem weisslichen Saum, auf der Zunge auftreten.
Typisch sind Zungenbrennen und Empfindlichkeit auf bestimmte Nahrungsmittel. Wenn diese gemieden oder mengenmässig verringert werden, lässt sich die Symptomatik deutlich verbessern. Therapieversuche sind zum Beispiel mit Gerbstoffen oder Antihistaminika möglich. Nach einiger Zeit verschwindet die Veränderung der Zunge meist vollständig.

«Es gibt eine ganze Reihe von Auslösern», weiss Frau G. C. aus Rehetobel.«Das können zum Beispiel Zwiebeln, Nüsse, Rotwein und andere alkoholische Getränke sein, scharfe Gewürze oder Saures (Zitrone, Essig, Obstsäfte), Wurst oder rezenter Käse sowie weitere Lebensmittel, aber auch scharfe Zahnpasta oder Mundspülungen. Versuchen Sie es einmal mit einer Ernährungsumstellung: Achtet man auf die individuell verschiedenen Auslöser und lässt sie weg, gehen die Symptome zurück.»

Frau M. K. aus Neunkirchen ergänzt: «Auch Hormonveränderungen oder seelischer und körperlicher Stress können eine Landkartenzunge hervorrufen. Salbeitee hat mir geholfen – er enthält Gerbstoffe wie auch Schwarztee.»

Gute Erfahrungen mit A.Vogel Dentaforce hat Herr J. W. aus Fellbach gemacht.
«Regelmässige Spülungen mit diesem Kräuter-Mundwasser haben bei mir die Beschwerden einer Landkartenzunge deutlich gemildert.»

Alterszittern

Ein Tremor oder Zittern im linken Arm stört Frau H. B. aus Lüchingen. Was man dagegen unternehmen könne, wollte sie gerne über das Leserforum erfahren.

Zu dieser Anfrage sind bis Redaktionsschluss leider keine Antworten eingetroffen. Die Expertinnen des Gesundheitsforums sind der Ansicht, dass zunächst die Ursachen des Zitterns sorgfältig abgeklärt werden müssten, denn sie können sehr vielseitig sein. Zum Beispiel müsste die parkinsonsche Krankheit ausgeschlossen werden können.
Handelt es sich tatsächlich um einen harmlosen Alterstremor, wie er recht häufig vorkommt, wird er in der Regel nur behandelt, wenn das Zittern stark stört, schulmedizinisch meist mit Betablockern. In einem solchen Fall könnte alternativ zur Beruhigung auch A.Vogel Avenaforce eingesetzt werden. Eine Abklärung der Ursachen ist aber unumgänglich.

ERFAHRUNGSBERICHTE

Können Sie helfen?
Wissen Sie einen guten Rat?
Schreiben Sie an:
Gesundheits-Nachrichten
Leserforum
Postfach 43, CH-9053 Teufen
E-Mail:
info@gesundheitsforum.ch

Neue Anfragen

Aufstossen

«Meine Freundin, schon älter, aber ganz gesund, leidet unter Aufstossen nach dem Essen», schreibt Herr K. R. aus Rorschach. «Nur ist dieses Aufstossen nicht sauer, sie hat auch kein Sodbrennen. Wie kann man ihr helfen?»

Wadenkrämpfe

«Seit Monaten wache ich morgens mit Krämpfen in den Unterschenkeln auf», klagt Frau E. M. aus Messkirch. «Bis jetzt hat nichts geholfen und das Leiden verschlimmert sich. Was kann ich tun?»
«Bei mir hat man am rechten

Morton-Neurom

Vorderfuss ein Morton-Neurom diagnostiziert», berichtet Frau G. B. aus Zofingen.
(Dabei handelt es sich um eine Vernarbung um einen Nerv zwischen den Mittelfussknochen, meist entstanden aus einer Überbelastung des Vorderfusses. Durch Belastung wird die Vernarbung grösser und oft als «Kissen» unter dem Ballen wahrgenommen. Starke Schmerzen, besonders beim Schuhetragen, können die Folge sein, d. Red.)
«Cortisonspritzen habe ich abgelehnt, das Auflegen von Kohlblättern hilft aber zu wenig. Vielleicht weiss jemand einen guten Rat für mich?»

Die Farben des Winters fotografierte Natalya Peregidova in der Ukraine.