

Leserforum

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **68 (2011)**

Heft 6: **Besser schlafen mit Duft?**

PDF erstellt am: **26.07.2024**

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.

Beinprobleme

Ein Gefühl, wie auf Wolken zu laufen, irritiert Frau I. F. aus Schwarzenbach und hindert sie auch am Autofahren. Röntgenaufnahmen, Ultraschall und Blutuntersuchungen blieben bislang ohne Befund. Frau F. bat die Leserinnen und Leser um ihre Erfahrungen.

Telefonisch gab Frau R. den Rat, bei diesem merkwürdigen Gefühl abklären zu lassen, ob es sich nicht um ein Anzeichen von Multipler Sklerose handelt.

«Auch Diabetes kann die Ursache für ein solches Phänomen sein», weiss Frau C. J. aus Freiburg i. Br. «Sie sollten dies vom Arzt abklären lassen.»

«Es ist recht schwierig einzuordnen, aber es könnte eine Polyneuropathie sein», meint Herr K. B. aus Aarau. «Das ist eine Erkrankung des Nervensystems, die motorische und sensible Nerven gemeinsam oder schwerpunktmässig betrifft und solche Gefühlsstörungen hervorrufen könnte.»

Das Gesundheitszentrum ergänzt: Möglicherweise können auch Wirbelsäulenbeschwerden die Ursache sein. In jedem Falle sollte eine gründliche – auch schulmedizinische – Abklärung der von den Leserinnen und Lesern genannten Möglichkeiten erfolgen. Je nach Ursache könnte eine ganzheitliche

Behandlung durch einen Homöopathen oder Osteopathen angebracht sein.

Pigmentstörung

Die dreissigjährige Tochter von Frau W. B. aus Evillard leidet unter einem so genannten Chloasma, einer Pigmentstörung, die gelbliche bis bräunliche Flecken im Gesicht zur Folge hat. Da sie in Australien lebt, muss sie eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor anwenden, die ihre vorher schon bestehende Akne verstärkt.

Zu dieser Anfrage gingen keine Antworten bei uns ein. Das Gesundheitszentrum riet:

Es handelt sich wohl um eine übermässig starke Einlagerung von Melanin in die Haut, die durch Sonnenlicht zusätzlich gefördert wird. Wie der Arzt bereits festgestellt hat, kann dies durch einen hormonellen Einfluss geschehen. Hier wäre das Entfernen der Spirale eine Lösung.

Von einer Laserbehandlung ist abzuraten, da die Melanin-Einlagerung weiterhin stattfindet und die Haut nur dünner wird.

Hohes Cholesterin

Obwohl er erst 44 Jahre alt ist, wurden bei Herrn D. C. aus Luzern viel zu hohe Cholesterinwerte festgestellt. Er fragte das Leserforum



Hallo
Gesundheitstelefon!
071 335 66 00

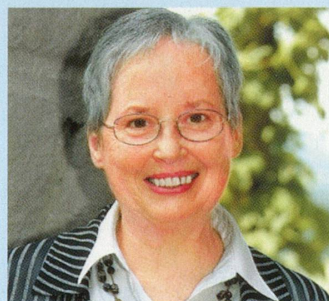
aus Deutschland und Österreich:

0041 71 335 66 00

Das Team:



Heilpraktikerin Gabriela Hug



Apothekerin Ingrid Langer

sind an folgenden
Tagen gerne für Sie da:

Mo/Di/Do:

8 bis 12 und von 13.30 bis 16 Uhr

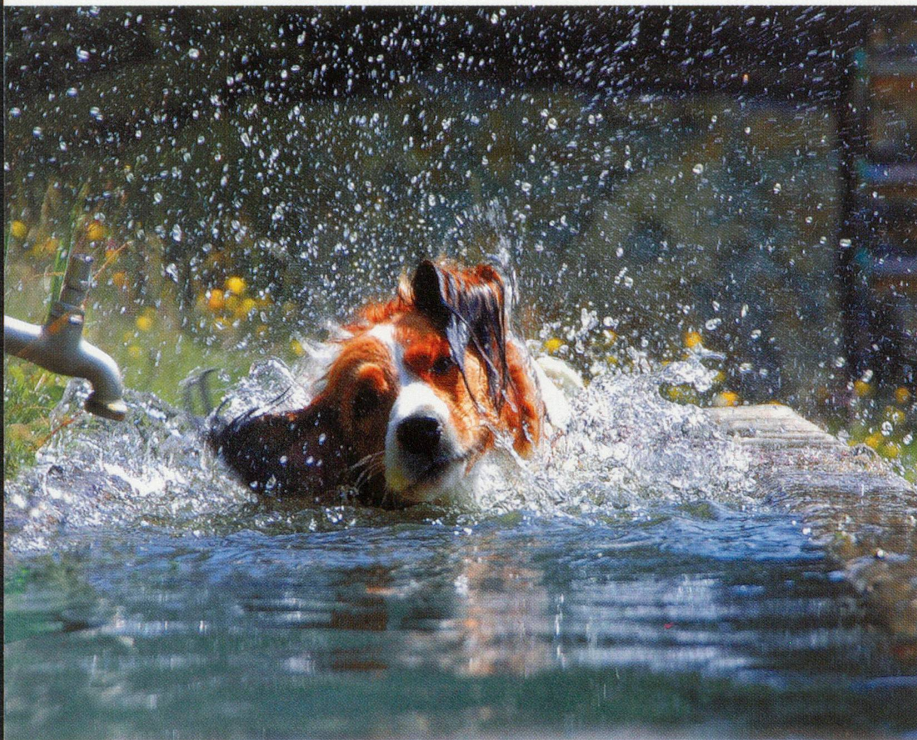
Fr: 13.30 bis 16 Uhr.

Bei Fragen rund um das Thema Gesundheit und Naturheilkunde berät unser Expertenteam Abonentinnen und Abonnenten der GN gratis.

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.



Leserforum-Galerie «Haustiere»: «Küssen oder nicht küssen?» fragt sich die Katze von Sabine Korte. «Und ob es dann auch ein Katzenprinz wird?»



Leserforum-Galerie «Haustiere»: Schööön! Eine sommerliche Abkühlung genießt Christian Koradis «Douschka» in vollen Zügen.

nach Möglichkeiten, diese Werte auf natürliche Weise zu senken.

Dr. med. h.c. H.-K. W. aus Grenzach-Wyhlen antwortet:

«Da chemische Lipidsenker oft unerwünschte Nebenwirkungen haben, kann ich das biologische Präparat «Lipidavit vital» empfehlen. Dieses Mittel der Firma Rodisma-Med Pharma senkt nach Angaben des Herstellers das unerwünschte LDL und erhöht das «gute» HDL. Natürlich sollte man auch an eine insgesamt gesunde Lebensweise denken.»

Auf diese geht Frau M. K. aus Bern ausführlich ein:

«Die Höhe des Cholesterinspiegels hängt unter anderem von der Zufuhr über die Nahrung ab. Zuviel tierische, gesättigte Fette, also zuviel fettreiches Fleisch, fettreiche Milchprodukte und Butter fördern die Bildung des schädlichen LDL-Cholesterins. Versuchen Sie, den Konsum solcher Nahrungsmittel stark einzuschränken.

Oliven- und Rapsöl statt Butter, wenig Wurst, mageres Fleisch und nicht zu fettreicher Käse sind schon ein guter Ansatz. Nicht zu viele Eier essen, Butter unter dem Brotbelag kann man durch Frischkäse oder Magerquark ersetzen. Erhöhen

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

Sie dafür den Anteil von Gemüse, das gleichzeitig auch wichtige Ballaststoffe liefert. Gemüse, die reich an Bitterstoffen sind, wie Artischocken, Chicorée, Endivien-salat, Rettich und Radieschen, sind besonders gut.

Ein weiterer Risikofaktor für zu hohe Cholesterinwerte ist Bewegungsarmut. Aktiv werden und ein wenig Sport treiben kann also auch hier sehr hilfreich sein.»

Frau M. B. aus Frankfurt führt ähnliche Lebensstiländerungen auf und gibt ein paar gute Tipps zu ihrer Umsetzung.

«Zu hohe Cholesterinwerte und auch Bluthochdruck und Arteriosklerose, die die Folge sein können, tun ja nicht weh. Daher muss man sich meistens ein bisschen motivieren, um wirklich etwas dagegen zu tun.

Versuchen Sie, die Ernährungsumstellung nicht als Verzicht zu sehen, sondern freuen Sie sich auf all die Frische und die bunten Gemüse auf Ihrem Teller. Essen Sie saisonal: Spargel schmecken nur im Frühling, Grünkohl nur im Winter richtig gut. Geniessen Sie kleine Mengen Wurst, mageres Fleisch und feinen Käse bewusst, als etwas, das Sie sich gönnen, mit dem Sie sich aber nicht überfüttern. Sagen Sie sich: So werde ich auch in zehn und zwanzig Jahren noch jugendlich aussehen, schlank, fit und gesund bleiben!»

Herr R. H. aus Winterthur greift einen weiteren Aspekt auf.

«Sie erwähnen, dass Sie beruflich stark eingespannt sind. Auch Stress kann die Cholesterinwerte erhöhen. Versuchen Sie doch, der

Anspannung im Beruf ganz bewusst stressreduzierende Dinge entgegenzusetzen: Entspannungs- und Atemübungen, Muskelentspannungstraining, Massagen, ein warmes Bad am Abend oder mal ein verlängertes Wochenende sorgen für Lockerung.

Auch innerhalb der Arbeitszeit sollten kurze Denk- und Ruhepausen möglich sein. Spazierengehen und Sport an der frischen Luft bieten zusätzliche Entspannung.»

Neue Anfragen

Fussbrennen

«Was kann ich gegen Fussbrennen machen?», fragt Frau E. W. aus Ulisbach.

«Ich gehe sehr oft wandern und walken und immer nach etwa eineinhalb bis zwei Stunden macht sich ein starkes Fussbrennen bemerkbar. Ich habe schon alles Mögliche probiert, trage nun auch Einlagen. Dies hat das Brennen ein wenig verbessert, das heisst aber nur, es dauert einfach ein wenig länger, bis es einsetzt. Ich hoffe auf einen Tipp, der Abhilfe schafft.»

Blasenkrämpfe

Frau F. G. aus Chur hat folgendes Problem: «Nachts kann ich oft nicht durchschlafen und muss dann aufs WC. Beim Wasserlassen habe ich Schmerzen und einen richtigen Krampf in der Blase. Das beun-

ruhigt mich sehr, und ich hoffe auf einen guten Rat der Leserinnen und Leser, was die Ursache sein und was ich dagegen tun könnte.»

Hautflecken

«Ich (55) möchte gerne etwas gegen zunehmende gelblich-braune Hautflecken unternehmen», schreibt Frau M. K. aus Jona per E-Mail.

«Sie treten vor allem im Bauch-/ Brustbereich und auf dem Rücken auf. Wissen die Leser der «Gesundheits-Nachrichten» einen Rat? Besten Dank im Voraus!»