

Leserforum

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **69 (2012)**

Heft 1: **Männer-Depression**

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.



**Hallo
Gesundheitstelefon!
071 335 66 00**

aus Deutschland und Österreich:
0041 71 335 66 00

Das Team:



Heilpraktikerin Gabriela Hug



Apothekerin Ingrid Langer
(in Vertretung)

sind an folgenden
Tagen gerne für Sie da:
**Mo/Di/Do: 8.00 bis 12.00 Uhr
und von 13.30 bis 16.00 Uhr**

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

Das Leserforum

Polyneuropathie

Frau L. M. aus Rafz leidet an Polyneuropathie. Trotz medizinischer Behandlung treten immer wieder Missempfindungen und Schmerzen auf. Frau M. bat die Leserinnen und Leser um ihre Erfahrungen und alternative Tipps.

Dr. med. h.c. H.-K. W. aus Grenzach-Wyhlen schreibt dazu: «Ich habe gute Erfahrungen mit den beiden Präparaten <Milgamma 300> und <Thiogamma 600 oral> gemacht. Vielleicht kann es Frau L. M. ebenfalls helfen.»

(Beide Präparate sind von Wörwag-Pharma; sie sind apotheken- und verschreibungspflichtig, d. Red.)

Bei Polyneuropathie sollte man abklären lassen, ob eventuell ein Vitamin B12-Mangel vorliegt, rät das Gesundheitsforum.

Bei einer früheren Anfrage wegen Polyneuropathie schrieb uns Frau M.B. aus Riehen dazu:

«Man kann Vitamin B-Komplexpräparate einnehmen, und zwar hochdosiert und über längere Zeit. Ich rate zu <Benerva> sowie <Becozym forte>, dazu täglich eine Folsäure-Tablette (5 mg), damit der Körper die Vitamine besser aufnehmen kann. Man muss Ge-

duld haben und die Mittel 12 bis 18 Monate einnehmen, damit man eine Besserung fühlt.»

(«Benerva» ist rezeptpflichtig. Zusätzliche Vitamine sollten Sie nur in Absprache mit Ihrem Arzt einnehmen, d. Red.)

«Täglich nimmt man noch drei verschiedene Schüssler-Salze», rät Frau M. B. weiter: «Schüssler-Salz Nr. 5 Kalium phosphoricum D6, Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 und Salz Nr. 11 Silicea D12. Von jedem Schüssler-Salz nimmt man 3 mal 2 Tabletten, in Wasser aufgelöst.

Auch kann ich ein Elektrotherapie-Gerät empfehlen, entweder <Promed EMS-1200> oder <Promed Tens-1200>. Das ist eine Elektrotherapie für zuhause. Durch die Elektroden werden Muskelkontraktionen ausgelöst bzw. die Nerven stimuliert. Man sollte sich aber nur für eines der Geräte entscheiden. Sie sind in Sanitätsfachgeschäften erhältlich und kosten etwa 230 Franken. Ich wünsche allen Betroffenen gute Besserung!»

«Bei mir hat die so genannte transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS) geholfen», berichtet Frau C. V. aus Luzern. «Das ist eine Schmerztherapie ohne Medikamente. Fragen Sie unbedingt Ihren Arzt danach!»

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

Eisenmangel

Wegen eines Eisenmangels bei ihrem 78-jährigen Mann bat Frau M. Z. aus Talheim um Erfahrungen mit dem Mittel «Ferrum verla Eisen II Glucomat» und Empfehlungen, was bei Eisenmangel getan werden könne.

«Eisenmangel – das ist ein Laborwert, hinter dem sich ganz unterschiedliche Ursachen verstecken können», weiss Herr P. S. aus Stutt-

gart. «Diese Ursachen sollten ärztlich abgeklärt werden. So könnte ein Vitamin B12-Mangel vorliegen oder Erkrankungen des Darms, eine Laktoseintoleranz oder eine Glutenallergie.»

Auch Frau H. G. aus Basel weist auf verschiedene mögliche Ursachen hin. «Ein Eisenmangel ist bei Männern eher ungewöhnlich. Ist Ihr Mann Vegetarier? Da gibt es manchmal Probleme, sich genügend mit Eisen zu versorgen,

denn besonders viel Eisen ist neben Bierhefe in Fleisch und Fisch enthalten.

Aber auch Hülsenfrüchte, Soja, Nüsse, Haferflocken und Getreide sind gute Eisenlieferanten, besonders, wenn man mit der zusätzlichen Zufuhr von Vitamin C die verwertbare Eisenmenge aus den pflanzlichen Lebensmitteln steigert.»

Frau H. B. aus Bregenz ergänzt: «Man sollte bei Eisentabletten da-



Leserforum-Galerie «Sport, Spiel und Spass»: Rund 19 000 Turner aus über 50 Ländern trafen sich 2011 in Lausanne zum weltgrössten Turnfest, der «World Gymnaestrada». René und Elisabeth Bühler fotografierten das prächtige Schauspiel.

rauf achten, sie nicht zusammen mit Milch, Kaffee, Schwarztee und Kalziumpräparaten einzunehmen, um die optimale Aufnahme nicht zu gefährden. Viel Vitamin C (im Essen oder einem Getränk) verbessert übrigens auch die Verträglichkeit von Eisentabletten.»

(Alles über den Eisenbedarf, die optimale Aufnahme von Eisen aus Lebensmitteln und die richtige Kombination derselben erfahren Sie aus dem GN-Artikel «Nicht zu wenig, nicht zu viel» von Dr. Andrea Flemmer, GN 10/2010, d. Red.)

Kieferarthrose

Wegen einer Kieferarthrose steht Frau R. F. aus Altstätten möglicherweise eine Operation bevor. Sie sucht Alternativen dazu und bittet um Ratschläge der Leser.

«Vielleicht sollten Sie sich zuerst einmal mit Ihrem Zahnarzt beraten, was man vor einer Operation noch tun kann», schlägt Frau A. M. aus Riehen vor.

«Denn Ursache für die Arthrose können Kieferfehlstellungen sein, bei mir hatte sich z.B. der so genannte Diskus verlagert. Ich bekam eine Schiene, die diese

Fehlstellung zumindest teilweise korrigierte.»

Das Gesundheitsforum pflichtet dieser Empfehlung bei und empfiehlt zusätzlich die Einnahme von Glucosamin und das gründliche Kauen von (festen) Nahrungsmitteln, damit der Kiefer bewegt wird. Auch die homöopathischen Mittel *Causticum* oder *Hekla Lava* könnten eine Besserung bringen. Da sie je nach Typ unterschiedlich eingesetzt werden, wäre die Konsultation eines erfahrenen Homöopathen empfehlenswert.



Leserforum-Galerie «Sport, Spiel und Spass»: Gehört Venedig den Venezianern, den Touristen oder den Tauben? Anania Paolo fotografierte aus einer ungewöhnlichen Perspektive.

Neue Anfragen

Asthma

«Ich, 58, habe Asthma», schreibt uns Frau H. B. aus Lüdingen.
«Die Medikamente, die ich vom Arzt bekomme, helfen aber zu wenig. Was kann ich noch tun? Ich freue mich über jeden Rat und Bericht von anderen Betroffenen.»

Sehnenscheiden-entzündung

Durch Überbelastung hat sich bei Frau A. W. aus Freiburg eine schmerzhafte Sehnenscheidenentzündung am rechten Handgelenk entwickelt.
«Das Handgelenk wurde mit kalten Umschlägen behandelt und ruhiggestellt, was zunächst auch Besserung brachte. Die Entzündung ist aber sehr hartnäckig und kehrt immer wieder zurück, auch die Schmerzen werden nun seit einiger Zeit wieder stärker. Was könnte ich noch versuchen? Ich hoffe auf den Rat der Leserinnen und Leser.»

Fibromatose

«Mein Mann leidet unter einer Fibromatose vom Desmoid-Typ (Bindegewebe <frisst> Muskel)», berichtet Frau S. K. aus Ostermündigen.

«Hat jemand von der Leserschaft der Gesundheits-Nachrichten Erfahrung mit dieser offenbar sehr seltenen Krankheit? Ich wäre für-

jegliche Information sehr dankbar.»

(Eine Fibromatose ist eine Bindegewebswucherung, zwar an sich gutartig, aber meist sehr schnell und aggressiv wachsend. Ein Desmoid-Tumor bildet sich an den Umhüllungen von Muskeln und wächst häufig in das umliegende Gewebe ein. Die Erkrankung ist in der Tat sehr selten, d. Red.)

Dünnes Haar

«Hilfe!», sucht Frau E. B. aus Mannheim. «Ich hatte schon immer recht feines Haar, womit ich dank passender Frisur aber gut leben konnte. In letzter Zeit jedoch habe ich den Eindruck, dass die Haare immer dünner und irgendwie strohig werden. Andererseits verliere ich nicht mehr Haare als normalerweise. Kann das an den Wechseljahren liegen? Und was kann ich tun, um das Haar zu kräftigen? Ich freue mich über jeden Vorschlag.»

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

Leserbriefe

Die GN in Thailand

Letzte Woche sind die Oktober- und November-Ausgaben der GN bei mir eingetroffen – beide zur selben Zeit. Das ist hier halt so mit der Post, macht aber nichts! Ich schätze die GN sehr.

Als absoluter Kapern-Liebhaber habe ich mich sehr über den Beitrag von Gisela Dürselen gefreut – habe ich doch selbst auch schon über Kapern geschrieben und rezeptiert: in einer SaisonKüche Ausgabe 2004.

Den Pesto auf Seite 26, GN Oktober, habe ich selbstverständlich gleich ausprobiert, mit selbst gemachter Pasta genossen und werde das auf jeden Fall wiederholen! In St. Gallen konnte ich mich jeweils mit Kapern aus dem Salz versorgen, hier bin ich schon glücklich, eingelegte zu finden. Der Luffa-Beitrag von Ingrid Zehnder hat mich ebenfalls gefreut, ist diese Gurkenart doch hier heimisch und auch bei mir zur Körperpflege sehr geschätzt. Noch nicht bis zur Schwammbildung ausgereifte Luffa sind auf dem Markt als Gemüse im Angebot und heissen buaap haawm. Zucchiniartig im weitesten Sinn, sind sie doch eher schwammig und können nicht für alle Zucchini-Gerichte verwendet werden. Am besten schmecken sie in einer Suppe oder im Teig ausgebacken.

Beim «Kohldampf!» kann ich mindestens mit Weiss- und Rotkohl mithalten. Blaukabis ist hier eher zum Ausgarnieren bestimmt, in feinen Streifen zierte er so manchen Teller- rand. Ich bereite ihn nach Art meiner Grossmutter zu.

Felix Häfliger, Phang Nga, Thailand
Autor des Kochbuchs «A.Vogel für
Giessler»