Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 69 (2012)

Heft: 9: Schmerz

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

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 Abonnentinnen und Abonnenten der GN **gratis**.

Das Leserforum

Gangstörungen

Nach einer Hüftgelenk-OP bestehen bei Herrn P. S. aus Löffingen starke Gangstörungen. Untersuchungen beim Neurologen ergaben keinen Befund.

«Viel Geduld – und üben, üben, üben!», rät Herr K. H. aus Arbon. «In unserem Alter ist eine Hüftgelenksoperation ein schwerwiegender Eingriff mit entsprechenden Folgen. Bei mir haben sich ähnliche Beschwerden mit konsequenter Physiotherapie weitgehend reduzieren lassen.»

Weiterführende physiotherapeutische Behandlung empfiehlt auch das Gesundheitsforum; mässiges, unter Anleitung durchgeführtes Krafttraining könnte ebenfalls sehr hilfreich sein. Unterstützend könnten eine ganzheitliche homöopathische Behandlung und eventuell Akupunktur wirken.

Risse am Fuss

Ständig wieder auftretende Risse in den Zehenzwischenräumen plagen Frau T. T. aus Oberrohrdorf.

«Ich hatte das gleiche Problem, da die Zwischenräume zwischen einigen Zehen bei mir sehr eng sind», berichtet Herr A. F. aus St. Gallen. «Die Sprünge entstehen durch Pilze, die behandelt werden müssen. Damit der Pilz nicht wieder auftritt, hilft folgende Strategie: Waschen, föhnen und sauber trocknen, was Sie bereits tun, ist sehr wichtig. Jeden Abend vor dem Zubettgehen die Füsse mit Niveacreme einreiben und etwas massieren. Jeden Tag die Socken wechseln und eventuell Schuhe ersetzen.»

Auch Frau J. C. aus Esslingen tippt auf die Diagnose Fusspilz. «Immer nach dem Baden oder Duschen die Füsse sehr sorgfältig trocknen und die Zehenzwischenräume mit Teebaumöl einreiben – das sollte die Risse bald zum Verheilen bringen.»

«Wenn Föhnen und Pudern nicht mehr hilft, reibe ich alle Zehenzwischenräume mit etwas Pevaryl (ein apothekenpflichtiges Antimykotikum, d. Red.) ein», schreibt Herr J. B. aus Corcelles. «Die Salbe ist in jeder Apotheke erhältlich.»

«Risse heilen rasch mit Honig und Zimt», weiss Frau M. J. aus Waltenschwil. «Miteinander verrühren und über Nacht auftragen.»

Eine andere Möglichkeit der Entstehung der beschriebenen Risse als durch einen Fusspilz sieht Frau

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.

M. F. aus Bad Rappenau. «Diese Risse im Zehenzwischenraum hatte ich auch. Puderte und föhnte, um ihn auszutrocknen und damit Fusspilz vorzubeugen. Bis ich auf die Idee kam, dass vielleicht gerade dieses Austrocknen Ursache der Risse sein könnte. Also ölte ich fortan meine noch feuchten Füsse nach dem Waschen ein – mit dem Erfolg, dass sich tatsächlich keine Risse mehr bildeten.
Calendula-Massageöl, z.B. von Weleda, oder Mandelöl, das der Haut besonders gut tut, Juckreiz nimmt und sogar manchem Ekzem die Grundlage entzieht, wären aus meiner Erfahrung zu empfehlen.»

Falls es sich nicht um Fusspilz handelt, empfiehlt Frau S. H. aus Diepoldsau die Schüssler-Creme Nr. 1, Calcium fluoratum, zusammen mit der Creme Nr. 8, Natrium chloratum.
«Von der Firma Kellenberger Naturprodukte in Walzenhausen/AR (www. naturprodukte.ch) gibt es die wunderbare Kalayana-Creme ‹Schönheit›, die die Salze Nr. 1, 8 und 11 (Silicea) enthält. Diese Creme ist ein ‹Universalgenie› und äusserst angenehm aufzutragen.»

Magenprobleme

Ein harter Bauch in der Magengegend macht Frau N. D. aus Cortaillod auch bei leichter Kost zu schaffen. Sie suchte nach einem natürlichen Mittel gegen eine solche Magenstörung.

Zu dieser Anfrage sind bis Redaktionsschluss leider keine Antworten aus der Leserschaft eingetroffen. Das Gesundheitsforum rät Frau D. zu magenstärkenden Bitterstoffen aus Schafgarbe, Löwenzahn, Enzian, Tausendgüldenkraut usw. (z.B. in A.Vogel Gastrosan, einem Frischpflanzenpräparat, das in Drogerien und Apotheken erhältlich ist) oder zur Verwendung verdauungsfördernder Gewürze wie Beifuss, Wermut oder Kümmel (A.Vogel GewürzBitter ist ein Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung der Verdauung, das Pfefferminz-, Koriander-, Kurkuma- und Fenchelextrakt enthält).
Auflagen mit warmem Johannisöl wirken bei Verdauungsbeschwerden und hartem Bauch beruhigend und entspannend. Zusätzlich könnte auch in diesem Falle eine ganzheitliche homöopathische Behandlung hilfreich sein.

Leserforum-Galerie «Sport, Spiel und Spass»: Kurz aufgetaucht! Die junge Taucherin und das freundliche Krokodil porträtierte Isabelle Wiederkehr.

Vaskulitis

Zu dieser Anfrage aus der Juli-/August-Ausgabe, die Frau E. S. aus Stuttgart stellte, ist bereits eine Antwort eingetroffen. Ihr Schwiegersohn leidet an einer Entzündung der kleinen Blutgefässe, mit schwerwiegenden Folgen.

«Ich würde Ihnen Krillöl-Kapseln empfehlen», meint Frau A. Sch. aus Hochdorf dazu.
«Das Öl wird aus einer kleinen Krebsart gewonnen und ist ein starker Entzündungshemmer. Bei unserem Sohn, der auch an einer entzündlichen Krankheit leidet, haben sie geholfen.»
Das Gesundheitsforum ergänzt: Die antientzündliche Wirkung von Krillöl ist z.B. bei Arthritis durch Studien belegt. Eine Einnahme bei Vaskulitis sollte jedoch in Absprache mit dem Arzt erfolgen.
Weitere Antworten zum Thema Vaskulitis/Churg-Strauss-Syndrom veröffentlichen wir gerne in der Oktober-Ausgabe der GN.

Neue Anfragen

Kalkablagerungen an der Hüfte

«An beiden Gelenkköpfen der Hüftgelenke habe ich Kalkablagerungen. Auf dem Röntgenbild sieht es aus wie eine Zackenkrone, rundherum. Dies ist überaus schmerzhaft und in den Bewegungen bin ich stark eingeschränkt», schildert Frau M.-L. Z. aus Klingnau ihre Lage. «Nun habe ich gehört, dass solche Ablagerungen durch ‹Stosswellen› entfernt werden können; eine Bekannte weiss dies von Ablagerungen in den Schultergelenken.
Hat jemand aus der Leserschaft Erfahrung damit, ob diese Methode auch bei Hüftgelenken anwendbar ist? Weiss vielleicht jemand einen Arzt oder eine Klinik, wo eine solche Stosswellen-Therapie angewendet wird? Vielleicht kann mir ja jemand weiterhelfen.»

Epilepsie

Ich brauche Ihre Hilfe!», schreibt Frau M. B. aus Götzens.
«Ich bin 63 Jahre, seit 11 Jahren Diabetikerin (Typ 1) und seit zwei

Leserforum-Galerie «Sport, Spiel und Spass»: Schon zu kalt zum Baden? Die beiden Freunde am Pool fotografierte Verena Roth.

Wochen Epileptikerin. Der Diabetes ist kein Problem mehr für mich, aber die Diagnose Epilepsie hat mich schwer getroffen. Ich hatte in zwei Jahren vier Anfälle und dachte bisher immer, es kommt von einer Unterzuckerung.
Was kann ich ausser schulmedizinischen Medikamenten nehmen, um meinen Körper zu unterstützen und eine Besserung zu erzielen? Für einen Tipp, der mir Hilfe bringt, wäre ich sehr dankbar.»

Sehnenriss an der Schulter

Frau M. F. aus Zell leidet unter einem Sehnenriss an der rechten Schulter. «Jede Bewegung bereitet mir Schmerzen, die sich bis in die Hand herunterziehen», berichtet sie am Telefon. «Was kann ich tun, um diese Schmerzen zu lindern?»

(Viele Sehnenrisse an der Schulter entstehen im Alter durch Abnützung, auch ohne Unfall oder Sturz. Aufgrund ihres Alters – 85 Jahre – ist Frau F. der Meinung, dass eine Operation des Sehnenrisses nicht mehr in Frage kommt; d. Red.)

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

Kindheitserinnerungen an Naturerlebnisse, Editorial GN 6/12

Es ist eine traurige Geschichte, die mir so lange in Erinnerung geblieben ist.
Unsere Familie bewirtschaftete während der Kriegsjahre am Stadtrand einen Gemüsegarten von knapp zwei Aren Grösse. Mein Vater zog dort Gemüse, Bohnen, Himbeeren und Johannisbeeren; in einer Ecke wucherte neben dem Brunnentrog Rhabarber.
Im schattigsten Winkel hatte Vater eine Sitzbank aus Pfosten, Latten und Leisten gezimmert. Damit man darauf recht bequem sitzen konnte, platzierte er auf dem Boden einen Holzrost, quasi als Fussschemel.
Ich war damals etwa neun Jahre alt, kein grosser Gartenfreund, an der Natur mit ihren Pflanzen und besonders Tieren aber sehr interessiert. Das führte dazu, dass ich unter diesem Lattenrost ein Mäusenest entdeckte. Zwei putzige Mäuseeltern umsorgten aufgeregt zahlreiche winzige, rosarote Mäuslein in einem Nestchen aus Halmen, Fasern, Federn und Haaren, und sie liessen mich zuschauen.
Ganz beglückt berichtete ich Vater meine Entdeckung, musste mir aber sogleich anhören, wie schädlich dieses Mäusepack sei und wie viel Schaden es an den Nutzpflanzen anrichte.
Mit der Gartenschaufel trat der Vater alles nieder, ganz selbstverständlich, als ob das so sein müsste.
Meine Niedergeschlagenheit, meine Trauer beachtete er kaum und wandte sich wieder den nützlichen Pflanzen zu.
Während meines späteren Berufslebens als Lehrer wehrte ich mich immer wieder gegen diese – meiner Ansicht nach anmassende – Unterscheidung und versuchte, «die Schäden der Schädlinge» und «den Nutzen der Nützlinge» zu relativieren. Ein Gartenfreund bin ich längst geworden und auch geblieben. Diese Geschichte aber habe ich meinen Schülern nie erzählt.

Kurt Schönenberger, Andwil

Senkrechte Gärten, GN 7-8/2012

Glückwunsch zu Ihren informativen Beiträgen – besonders die senkrechten Gärten des Patrick Blanc in der Juli-Ausgabe sind sensationell!

Helga Reisch, Frastanz

Gestaltung der GN

Gratulation zur Gestaltung dieses Blattes! Ich bin kein Experte in Journalismus, aber ich bin auch kein Weinkenner und weiss trotzdem, wenn mir ein «guter Tropfen» schmeckt.

Erwin Wiprächtiger, Einigen

Vielen Dank für die immer interessanten und hilfreichen Artikel in den Gesundheits-Nachrichten.

Claudia Fleck, Potsdam