

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 10: Zentrale Schilddrüse  
  
**Rubrik:** Leserforum

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 08.11.2024

**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



Heilpraktikerin Gabriela Hug

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

Im appenzellischen Teufen hat Alfred Vogel jahrzehntelang Menschen geholfen und ihnen Lebensfreude und einen gesunden Lebensstil vermittelt.

«Der Arzt und Therapeut ist wie ein Bergführer. Er geht zwar voran und zeigt den Weg, aber er trägt die Patienten nicht. Den Weg müssen sie selbst gehen.»

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

# Das Leserforum

## Spring-Finger

Gleich drei sogenannte springende Finger (Schnapp-Finger, Tendovaginitis stenosans) belasten Frau L. S. aus Aesch. Sie sucht Alternativen zu einer Kortisonbehandlung bzw. Operation.

Zu Fingerübungen rät Frau C. S. aus Berlin. «Ich habe vor einem Jahr Fingerübungen gemacht und nicht geahnt, dass dadurch meine beiden Spring-Finger nicht mehr auftreten! Mit dem Daumen und Zeigefinger leicht jeden einzelnen Finger umfassen und von der Wurzel bis zur Fingerspitze hin ausstreichen. Nicht ziehen. Jeden Tag die Übung für beide Hände einige Male wiederholen.»

Zu Fingerübungen rät auch Frau G. C. aus Buochs. «Nach der Operation des rechten Ringfingers fing das <Schnappen> an beiden Zeigefingern an, sodass ich keine OP mehr wollte. Mit den Übungen war nach kurzer Zeit alles gut, keine Schmerzen mehr; ich kann alle Finger wieder strecken, nur der operierte Finger blieb leicht krumm!»

Ebenso gute Erfahrungen machte Frau C. U. aus Konstanz.

«Ich habe auf jedem Spaziergang

meine Finger massiert und geradegebogen. Irgendwann hatte ich es geschafft, die Finger waren wieder normal. Das dauerte aber etwa ein Jahr; Geduld ist in jedem Falle angesagt.»

Frau E. D. aus Hefenhofen legte ihrem Spring-Finger einen leichten Verband an, «damit er sich nicht biegen konnte. Nach einigen Wochen war er wieder normal und ist es bis heute geblieben.»

«Auf keinen Fall operieren lassen!», rät Frau M. G. aus Thalwil. «Die Finger mit Wallwurzsalbe (Beinwellsalbe) einreiben. Es wird bald wieder gut.»

Gute Erfahrungen mit einer OP hat dagegen Frau C. R. aus Etoy gemacht.

«Ich hatte an beiden Daumen das gleiche Problem. Ich habe mich im Internet schlau gemacht und alle möglichen und unmöglichen Sachen ausprobiert. Nach sechs Monaten habe ich aufgegeben und die Daumen operieren lassen. Es war die beste und einzig richtige Lösung, auch wenn ich mich zunächst geweigert hatte. Seither habe ich keine Probleme mehr, selbst die Narben sehe und spüre ich nicht mehr. Viel Erfolg!»

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.

## Mandel- entzündung

Frau H. M. aus Basel leidet immer wieder unter Heiserkeit mit anschließender Mandelentzündung. Da sie im Chor singt, ist sie dadurch besonders stark beeinträchtigt. Bisherige Versuche, die Entzündungen einzudämmen, brachten keinen dauerhaften Erfolg.

«Ich rate Ihnen, täglich eine Nasendusche mit Emser-Salz (physiologische Kochsalzlösung) zu machen», schreibt Dr. Ph. G. per

E-Mail. «Erkundigen Sie sich in einer Apotheke oder Drogerie nach der Nasendusche der Marke Emser. Sicher sind Ihre Nasenschleimhäute sehr trocken – das ist die ideale Basis, damit sich Viren ansiedeln können. Achten Sie darauf, das Wasser für die Nasendusche abzukochen. Alles Gute!»

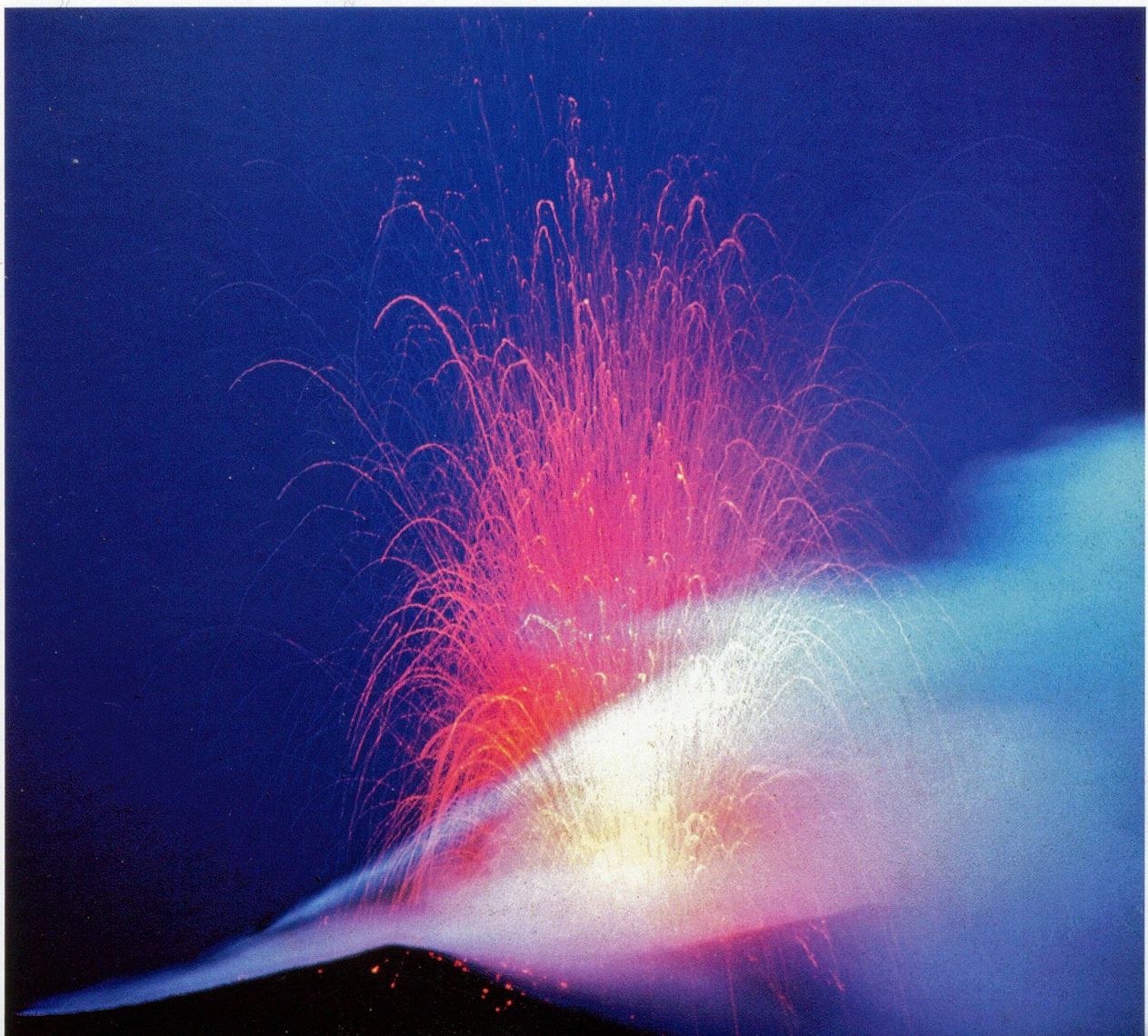
Das Gesundheitszentrum ergänzt: Mandelentzündungen werden meist durch Bakterien verursacht. Dies kann gut mit pflanzlichen Mitteln behandelt werden, z.B. dem A.Vogel Halsschmerzspray mit Rotem Sonnenhut und Salbei.

## Mittelohr- entzündung

Herr F. G. aus Bern leidet unter wiederkehrenden Ohrenentzündungen. Wind und Wasser, denen er als leidenschaftlicher Schwimmer und Segler häufig ausgesetzt ist, verschärfen das Problem.

Frau J. B. aus Schönenberg antwortet: «Ich habe folgende gute Erfahrung gemacht: Nach dem Baden benutze ich Taucher-Ohrentropfen. Da der Alkohol darin mit der Zeit das Ohr austrocknet, sollten jeden

**Leserforum-Galerie «Natur in Bewegung»:** «Blaue Stunde» nennt Othmar Attiger sein faszinierendes Bild vom Ausbruch des Stromboli. Der aktive Vulkan liegt auf der gleichnamigen Insel im Tyrrhenischen Meer.



zweiten Abend nach der Behandlung zwei Tropfen Rizinusöl ins Ohr gegeben werden. Rizinusöl ist das einzige Öl, das im Meerwasser nicht ausfällt.»

«Ich arbeite in einer Apotheke und wir stellen Taucher-Ohrentropfen her», berichtet Frau R. H. aus Wittwil. (Die Tropfen sind in der Schweiz nicht als Fertigarzneimittel erhältlich und müssen in einer Apotheke zubereitet werden, d. Red.) «Diese lassen das Restwasser im Ohr verdunsten und senken somit das Entzündungsrisiko. Die Tropfen haben sich sehr bewährt und werden auch bei Kindern angewendet, die gerne lange im Wasser sind. Das geht aber nur, wenn keine Deformation am Trommelfell vorliegt.»

Aus Erfahrung spricht Frau D. E. aus Murten. «Wir sind Taucher, und seit wir die Taucher-Ohrentropfen nach dem Rezept eines befreundeten Arztes in der Apotheke zubereiten lassen, hatten wir nie wieder Ohrenprobleme. Nach Tauchgängen die Tropfen während einer Minute im Ohr behalten.

Gegen den Wind hilft vielleicht Watte im Ohr oder ein Neopren-Stirnband. Das benutzen wir nach dem Auftauchen auf dem Boot wegen des Fahrtwindes. Viel Spass beim künftig ungetrübten Segeln und Schwimmen!»

Eine Alternative zu der Verwendung von Tropfen nennt Herr M. B. aus Berlin. «Ich fette meine Ohren vor den Tauchgängen mit ‹Bepanthen-Salbe› ein, sprich, ich

fülle sie mit etwas Salbe. Meine Taucherärztin meinte dazu, dieses Vorgehen sei optimal und eigentlich sogar besser als die Taucher-Ohrentropfen.»

## Neue Anfragen

### Glaskörpertrübung

Frau J. S. aus Bilten (54) hat seit zwei Jahren auf beiden Augen eine Glaskörpertrübung.

«Mein Augenarzt sagte mir damals, diese ‹mouches volantes› verschwinden meist mit den Jahren. Leider ist dies nicht der Fall, im Gegenteil, es wurde immer schlimmer. Auf dem linken Auge sehe

Leserforum-Galerie «Natur in Bewegung»: Im Tessin fotografierte Peter Scheidegger diesen wunderschönen «Schlangentanz».



ich sehr schlecht, immer sind ein trüber Fleck sowie schwarze Pünktchen im Sichtfeld. Nun hat man mir gesagt, es gäbe die Möglichkeit einer Operation. Dabei werde die Glaskörperflüssigkeit abgesaugt und ersetzt. Diese Operation erfolgt unter Vollnarkose und wird nur in seltenen und gravierenden Fällen durchgeführt. Das Risiko einer Infektion sei sehr gross. Wer hat Erfahrung mit diesem Eingriff? Ich habe Bedenken und grosse Angst, immerhin geht es ums Augenlicht. Ich bin dankbar für jeden Hinweis (Klinik, Medikament, Arzt), auch wenn jemand ohne OP eine Heilung gefunden hat.»

## Gelenkschmerzen

«Leider haben sich meine Gelenkschmerzen, hauptsächlich an Knie, linker Hüfte, Schultern und Handgelenk in letzter Zeit sehr verschlechtert», berichtet Frau I. B. aus dem Kanton Zürich. «Vor Jahren wurde ein zu hoher Harnsäurespiegel viel zu spät erkannt. Wahrscheinlich war er schon lange vorhanden; möglicherweise bin ich auch erblich vorbelastet. Ich bin Jahrgang 1947 und war ansonsten nie krank. Nun suche

ich Rat und Hilfe bei Menschen, die das gleiche Problem hatten und die ihre Situation verbessern oder ganz heilen konnten.»

Anmerkung des Gesundheitsforums: Frau B. nennt in ihrer Anfrage zwar nicht das Wort «Gicht». Der Verweis auf den zu hohen Harnsäurespiegel lässt jedoch den Schluss zu, dass diese Erkrankung der Ursprung für die Gelenkschmerzen ist.

## Kollagene Colitis

Frau A. J. aus Zürich leidet seit längerer Zeit unter einem Reizdarm. «Innerhalb von eineinhalb Jahren wurde zum zweiten Mal eine «kollagene Colitis» diagnostiziert (eine Entzündung der Dickdarmschleimhaut, die heftigen Durchfall verursacht, d. Red.) Das Medikament «Entocort CIR» hat mir damals sehr geholfen. Nun wird ärztlich abgeklärt, wie es weitergeht. Ich möchte aber selbst auch etwas zur Gesundung beitragen, z.B. mit einer veränderten Ernährung. Vielleicht weiss jemand aus dem Leserkreis darüber Bescheid? Für Ratschläge bin ich sehr dankbar.»

## Leserbriefe

### Sommer-Rätsel

Als ich kürzlich von der Arbeit heimkam, staunte ich nicht schlecht: Ich hatte beim Sommer-Rätsel ein schönes Sortiment Früchte und Gemüse gewonnen – wunderbar feine Sachen! Herzlichen Dank – nicht nur für den Gewinn, sondern auch für die stets wieder interessanten Artikel und Beiträge in der Zeitschrift GN.

Kris R. M. Eben, Grub SG

*Wir veröffentlichen den Leserbrief von Herrn Eben stellvertretend für die vielen netten Dankesbriefe, die uns erreicht haben, ob kleiner oder grosser Gewinn. D. Red.*

### Leserforumgalerie GN 10/2013

Zum Bild des Stromboli (S. 31, d. Red.) gibt es noch eine kleine Geschichte. Als Reiseleiter war ich mehrfach auf dem Stromboli. Wir übernachteten auch auf dem Gipfel. Bei einer dieser Gelegenheiten hatte ich eine ältere Dame dabei, der plötzlich «zu warm» wurde. Sie bekam Panik, was sofort die ganze Gruppe erfasste. Wir rutschten auf unseren Hinterteilen die «Schiara del Fuoco» (Aschenhalde, bewachsen mit spanischem Rohr) hinunter und glaubten alle, nun mit dem Schrecken davon gekommen zu sein. Dabei war die Rutschpartie viel gefährlicher als der Vulkan, und alle hatten Schrammen.

Othmar Attiger, Hausen bei Brugg

### 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