Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 71 (2014)

Heft: 5: Runter mit dem Blutdruck

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: 16.07.2025

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

Drogistin Marlis Cremer

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

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

Das Leserforum

Ohrenschmalz

Enge Gehörgänge, die immer wieder durch Ohrenschmalz verstopfen und schlechtes Hören verursachen, plagen Frau R. N. aus dem Schwarzwald. Das Aufweichen und Spülen bei der Ohrenärztin hat zu Reizungen des Gehörgangs geführt.

Auch Frau M. P. aus Tadten hat einen verengten Gehörgang, was über Jahrzehnte immer wieder zu Verstopfungen und Entzündungen führte.
«Ich war schon ganz verzweifelt und musste fast jeden zweiten Monat ärztliche Hilfe (mit Ausspülen etc. und Antibiotika) in Anspruch nehmen. Schliesslich empfahl mir mein Ohrenarzt, in der Apotheke dreiprozentigen Wasserstoff zu besorgen und einzutropfen. Seither muss ich nicht mehr zum Arzt.
Nicht erschrecken, es rauscht am Anfang, aber es hilft. Eintropfen, zwei bis vier Minuten einwirken lassen, dann mit Watte aufsaugen. Dazu lege ich mich auf die Seite und ziehe ein bisschen am Ohrläppchen. Ich hoffe, dass es Frau N. auch so gut hilft wie mir.»

«Versuchen Sie es mit ‹Audispray›», rät Herr M. H. aus München. «Das ist eine mikrobiologisch kontrollierte Meerwasserlösung, die das Ohrenschmalz verflüssigt und zersetzt und so die natürliche Ausscheidung erleichtert. ‹Audispray›-Ohrenhygiene ist über Apotheken zu beziehen.»

Herr K. F. aus Buchholz schlägt ein einfaches Hausmittel vor.
«Das kleine Geheimnis ist eine sogenannte Glycerinspritze (meine ist aus Glas und fasst 30 Kubikzentimeter). Die fülle ich mit wärmerem Leitungswasser (wie es das Ohr verträgt) und spritze öfters, bis sich das Ohrenschmalz löst. In hartnäckigen Fällen eine Pause einlegen, um ein Schwindelgefühl zu vermeiden. Das Innenohr muss danach gut getrocknet werden. Ich muss diesen Vorgang nur alle zwei bis drei Monate wiederholen. Die einfache Methode hinterlässt keinen gereizten Gehörgang.»

Ein weiteres Hausmittel hilft Frau H. G. aus Trier.
«Ein Kamillendampfbad macht festes Ohrenschmalz weich. Halten Sie jedes Ohr für einige Minuten über das Dampfbad. Anschliessend lässt sich Ohrenschmalz mit einer Ohrenspritze oder einem Spray leichter entfernen. Stossen

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.

Sie jedoch niemals einen festen Ohrenschmalzpfropf in den Gehörgang zurück. Das kann zu Verletzungen und Entzündungen führen.»

Pilze im Darm

Frau U. S. aus St-Sulpice leidet unter Darm- und Verdauungsproblemen. Als Ursache wird eine Pilzinfektion vermutet.
Trotz ausgewogener Ernährung wiegt Frau S. mehr als zehn Kilogramm zu wenig. Sie trinkt etwa zwei Liter Kamillen- oder Fencheltee täglich und nimmt auf ärztliches Anraten Protein-Zusätze ein.

«Für die Darmflora ist Molkosan sehr gut!», rät Frau C. H. aus Schiffweiler. «Ausserdem nehme ich bei akuten Beschwerden eine selbstgemachte Arznei, die vor vielen Jahren in der Fernsehsendung ‹Hobbythek› vorgestellt wurde. Leere Kapseln kaufen (gibt es in der Apotheke), mit jeweils einem Tropfen Teebaum-Öl füllen und verschliessen. Andere mit jeweils einem Tropfen Oregano-Öl füllen und verschliessen. Das Ganze als Kur verwenden: Am ersten und zweiten Tag in möglichst gleichen Abständen über den Tag hinweg etwa 10 Kapseln schlucken (abwechselnd Teebaum und Oregano). Ab dem dritten Tag nur noch Teebaumöl nehmen und ausserdem jeden Tag weniger Kapseln, bis eine Woche vorbei ist und man nur noch zwei bis drei Kapseln nimmt. Die Kur verträgt nicht jeder, denn beide Öle sind sehr scharf. Aber mir hilft es immer, obwohl ich magenkrank bin. Achtung: Beim Abfüllen unbedingt darauf achten, dass nichts daneben geht. Im Mund brennt es stark.»

«Kamillentee, regelmässig und literweise getrunken, verliert seine Wirkung», weiss Frau R. S. aus Seon.
«Das Gegenteil tritt ein, man wird verstopft. Den Kamillentee mal ganz weglassen und mit verschiedenen anderen Teesorten

Leserforum-Galerie «Grüne Paradiese»: Grüne Kaskaden über natürliche Kalksteinbecken faszinierten Heidi Bieger in Kambodscha.

abwechseln, z.B. mit Eisenkraut, Anis, Süssholz, einem Tee aus frischem Ingwer, einfach alles was schmeckt. Oder anstatt Tee einmal mit Molke oder mit Rahm angereicherter Buttermilch abwechseln.»

«Mein Arzt riet mir bei einem Darmpilz zu bestimmten Lebensmitteln», schreibt Herr D. B. aus Hofheim.
«Ich solle essen und trinken: Sauerkraut und alle Gemüse roh oder gekocht, Salate, Tomaten, Gurken, Hülsenfrüchte, Speisepilze, Fleisch, Fisch, Eier, Käse, ungesüsste Milchprodukte, Roggenvollkornbrot, Reis, wenig Kartoffeln, Kaffee, Tee, Mineralwasser, Milch, trockenen Wein und Gemüsesaft ohne Zucker – und es traten nie mehr Pilze auf.»

Auch Herr B. verweist auf den Teekonsum: «Achten Sie darauf, nicht zuviel Kamillen- und Fencheltee zu trinken. Zwei Liter täglich sind zuviel.»

Es könnte sich auch um eine andere Erkrankung handeln, vermutet Frau C. B. aus Buchholz.
«Das klingt nicht nach einer Pilzinfektion, das kann ich als ehemals Betroffene sagen.» Sie regt an, auch noch nach anderen Ursachen für die Beschwerden und das geringe Körpergewicht zu forschen.

Übelkeit

Frau A. B. aus Luzern plagt eine täglich auftretende Übelkeit, die aufgrund bestimmter Medikamente entsteht. Die Mittel dürfen jedoch nicht abgesetzt werden. Frau B. fragte, was sie gegen die Übelkeit unternehmen könne.

Frau B. B. aus Dormagen ist selbst seit langer Zeit chronische Schmerzpatientin.
«Ohne Schmerzmedikamente komme ich nicht aus! Meine Empfehlung an Ihre Leserin ist, allmorgendlich als Frühstück Haferbrei (möglichst aus Vollkornflocken) zu essen. Der Hafer kleidet die Magenwände aus und bereitet den Magen auf die Medikamente vor. Ich bin Diätassistentin und habe beste Erfahrungen mit dieser Vorgehensweise gemacht.»

«Bei Übelkeit könnte man es mit Ingwertropfen, frischem oder kandiertem Ingwer probieren», schlägt Herr M. H. aus München

Leserforum-Galerie «Grüne Paradiese»: Die blühende Alpwiese am Seealpsee hat es Beat Hopfengärtner angetan.

vor. «Auch Silicea-Balsam könnte helfen; das gibt es in Naturkostläden oder Reformhäusern.»

Von guten Erfahrungen mit Pfefferminze berichtet Frau R. I. aus Zürich. «Nicht zu viel, drei Tropfen Pfefferminzöl in etwas Wasser genügen. Bei mir hat das sogar gegen Reiseübelkeit gewirkt.»

Das Gesundheitsforum ergänzt: Möglicherweise lohnt sich ein versuch mit Gastronol-Magentabletten von A.Vogel. Das homöopathische Komplexmittel kann auch bei nervösen Magenbeschwerden eingesetzt werden.

Neue Anfragen

SAPHO-Syndrom

«Meine junge Nichte leidet am sehr schmerzhaften ‹SAPHO-Syndrom› und spricht schlecht auf die Medikamente an», schreibt Frau B. Z. aus Suhr. «Hat jemand Erfahrung damit? Wir sind für jeden Tipp dankbar.»

Beim SAPHO-Syndrom, einer Erkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis, leiden die meist jungen Patienten unter Entzündungen der Haut, der Gelenke und der Knochen, d. Red.

Fussschweiss

Frau A. W. aus Frauenfeld geht nicht mehr gerne aus dem Haus. «Das Problem sind meine Füsse, an denen ich sehr stark schwitze. Damit es nicht unangenehm riecht, benutze ich Puder und habe immer ein bis zwei Paar saubere Socken zum Wechseln bei mir.
Dennoch habe ich immer den Eindruck, dass das heftige Schwitzen auffällt. Meine Schuhe mag ich erst gar nicht ausziehen – das ist mir sehr peinlich. Ich hoffe auf gute Ratschläge.»

Lidrandentzündung

Auch Frau H. H. aus Salzburg wendet sich an die Leserinnen und Leser.
«Ich habe eine chronische Lidrandentzündung mit Krusten an den Augenlidern, besonders in der Frühe. Kann mir vielleicht jemand raten, was ich dagegen tun kann?»

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

Rätsel GN 1-2/2014: Wer hat gewonnen?

In unserem kniffligen Rätsel in der Ausgabe Januar/Februar waren zu gewinnen:
Ein zweitägiger Aufenthalt im Kurhotel Bad Ramsach
25 Produktpakete mit Produkten von A.Vogel/Bioforce und der Stüber GmbH Reutlingen
20 Bücher «Eine Prise Gesundheit»
10 mal 2 Kinogutscheine.

Die glücklichen Gewinnerinnen und Gewinner sind:
N. Babey, C. Baronio, U. Beck, A. Berthoud, D. Bischof, A. Bischof-Dorey, K. Branske, M. Burri, E. Cosandier, E. Dang, A. Egger-Ramstein, C. Erdin, R. Etter, I. Greiner, U. Habicht, U. Heller, C. Hennecke, U. Herz, N. Heusser, H. Hochedlinger, C. Hofstetter, D. Janes, L. Kauer, C. Keiser, D. Kern, S. Kloter, E. Lasshofer, C. Lehner, R. Leuenberger, C. Lotter, F. Marin, L. Markwalder, M. Mathis, I. Mezger, R. Näf, C. Nussbaumer, M. Nussbaumer, W. Ostermann, C. Oswald, E. Peter-Beney, S. Römer, U. Schmutz, R. Schwegler, H. Sedlmair, E. Spuri, S. Siegrist, H. Stebler, M. Stirnimann, C. Stocker, R. Suter, K. Thürlemann, M. Tschachtli, A. Weisskopf, A. Wick, S. Zeller, B. Zurbuchen.

Wir gratulieren und bedanken uns herzlich für die Zuschriften der Leserinnen und Leser, die sich über ihren Gewinn gefreut haben.