

# Leserforum

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **71 (2014)**

Heft 6: **Zitrone hilft bei Übelkeit?**

PDF erstellt am: **16.07.2024**

## **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.



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 Abon-  
nentinnen und Abonnenten der  
GN **gratis**.

# Das Leserforum

## Sehnenscheiden- entzündung

Nach einem Unfall, bei dem Sehnen und Nerven an der Hand durchtrennt wurden, leidet Frau W. B. aus Evillard unter ständigen Schmerzen. Die Diagnose lautet Sehnenscheidenentzündung, Morbus Sudeck und geschrumpfte Gelenkkapsel.

Seit einigen Monaten ist nun auch das Schultergelenk der Unfallhand von Schmerzen und Bewegungseinschränkung betroffen. Eine weitere Behandlung mit Cortison möchte Frau B. nach Möglichkeit vermeiden.

Gleich zwei Schwestern setzen sich in diesem komplizierten Falle für Frau B. ein: «Meine Schwester hat Ihren <Hilferuf> im A.Vogel-Leserforum gelesen und mir geschickt. Ich bin Ergotherapeutin und behandle seit fast 36 Jahren Personen mit Handverletzungen», schreibt Frau M. D. aus Schaffhausen. Sie weiss guten Rat.

«Ihre Schulterschmerzen sind eine Reaktion auf den Unfall, die Operation, die erlittenen Schmerzen durch passives Bewegen, die Schonhaltung durch die Schmerzen in der Hand.» Unter anderem empfiehlt Frau D.: «Lassen Sie kei-

ne schmerzhaften Therapien über sich ergehen, denn diese zusätzlich erlittenen Schmerzen können den ganzen Heilungsprozess verzögern und erschweren.

Suchen Sie sich eine Hand-Ergotherapeutin in Ihrer Nähe, die Ihre Schulter im Liegen lockern wird, eine Therapeutin, die Ihre Hand wohlwollend massiert und lockert (retrograde, entstauende Massage) und sie so zu mehr Bewegung in Finger- und Handgelenk bringt, ohne zusätzliche Schmerzen.»

Die erfahrene Ergotherapeutin macht auch Mut, für sich selbst einzustehen: «Entscheiden Sie, was Ihnen gut tut und was nicht, lassen Sie nicht einfach alles mit sich machen. Lassen Sie sich nicht nur behandeln, übernehmen Sie die Genesung Ihrer Hand auch selbst.

So können Sie beispielsweise Ihre Finger, die Hand, den Arm täglich liebevoll eincremen, was wohltuend wirkt. Wallwurzsalbe würde den Verhärtungen/Entzündungen gut tun. Reines Lavendelöl (nicht jenes für Duftlämpchen), in Drogerien erhältlich, wirkt ebenfalls lindernd. Das sanfte Bewegen der einzelnen Fingergelenke (End-/Mittel-/Grundgelenk) und aller zusammen ist sinnvoll. Mit Spielen wie <Solitaire>, <Reversi>, <Vier gewinnt>, die die Geschicklichkeit

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.

(nicht Kraft) üben, würde das sogar noch Spass machen.»

Ganz ähnlich lauten die Empfehlungen von Frau D.-U. S. aus Bauma, ebenfalls Fachfrau für Handrehabilitation.

«Es wird von schmerzhafter Therapie berichtet ... da werden laufend neue Irritationen gesetzt! Eine sanfte, mobilisierende, Kontraktur-reduzierende Therapie wäre sinnvoll, also eine Ergotherapie mit Schwerpunkt Handrehabilitation.

Die alltäglichen Belastungen sollten für einen gewissen Zeitraum reduziert werden, Ruhepausen sind ein Muss! Eventuell ist eine Schiene zur Entlastung und Ruhigstellung sinnvoll, für die Nacht

oder stundenweise am Tag. Zur Schmerzminderung eignet sich sehr milde Kühlung (trockene Linsen in einem dünnen Stoffsäckchen, tiefgekühlt, etwa eine Minute, vorsichtig ausprobieren).

Eine solche Behandlung kann sich aber noch über einige Monate hinziehen.»

Beide Therapeutinnen betonen: Sanfte Methoden führen langfristig zu einem besseren Ergebnis.

## Schmerzende Fusssohlen

Herrn A. B. aus Dormagen schmerzen die Fusssohlen, wahr-

scheinlich als Folge einer Chemotherapie. Das Brennen und Stechen machen das Gehen zur Qual. Herr B. bat um Rat aus der Leserschaft.

«Sind die Schmerzen Folge einer Nervenschädigung durch die Chemotherapie, also eine Neuropathie ähnlich wie bei Diabetes, ist die Behandlung schwierig», weiss Herr H. G. aus München.

«Vielleicht könnte eine regelmäßige Behandlung mit transkutaner elektrischer Nervenstimulation (TENS; eine schmerzlose Reizstromtherapie, d. Red.) helfen. Die Kosten dafür übernehmen in Deutschland in vielen Fällen die Krankenkassen.»

**Leserforum-Galerie «Grüne Paradiese»:** In Kanada fotografierte Roberto Bontà die idyllische Szene mit smaragdgrünem See.



Frau M. D. aus Zürich hat in einem ähnlichen Fall gute Erfahrungen mit Akupunktur gemacht. «Nach einer längeren Akupunkturbehandlung und heutiger Selbstbehandlung mit Akupressur bin ich längere Zeit schmerzfrei.»

Zu einer Leberentgiftung rät Frau L. L. aus Sementina. «Am besten mit Begleitung durch einen erfahrenen Naturheiltherapeuten. Ausserdem: Basische Fussbäder nehmen.»

«Falls es sich um einen entzündlichen Prozess handelt, könnten Teufelskrallen-Tabletten helfen»,

ergänzt Frau B. D. aus Hof. «Aber in einem solchen Falle ist extrem wichtig, dass eine genaue Diagnose gestellt wird, welche Ursachen die Schmerzen haben.»

## Makuladegeneration

Bei Frau M. R. aus Wolfhausen ist das linke Auge von einer trockenen Makuladegeneration betroffen. Da der Augenarzt keinerlei Behandlungsmöglichkeiten sieht, hofft sie auf Erfahrungen der Leserinnen und Leser.

Mehrere Leserinnen empfehlen

die Einnahme von Lutein und Zeaxanthin, Substanzen, die die Makula des Auges schützen und gesund erhalten.

So Frau R. J. aus Esslingen: «Das Nahrungsergänzungsmittel ‹AugenLicht› von A.Vogel enthält Zink, natürliches Lutein und schwarze Johannisbeeren. Das wäre einen Versuch wert.»

«Die Uni-Kliniken Jena und Leipzig haben herausgefunden, dass Nahrungsergänzungsmittel mit Lutein helfen», betont auch Frau C. B. aus Buchholz. Ausserdem setzt sie auf Information: «Die Uni-Klinik Bonn arbeitet mit der

**Leserforum-Galerie «Grüne Paradiese»:** Die Blumenvielfalt dieser Juniwiese mit Schlangenknöterich, Leimkraut, Margeriten und Storchschnabel erfreute Erika Müri-Marrer auf dem Walsersweg im Safiental.



Selbsthilfegruppe Pro Retina zusammen, die aus allen Uni-Kliniken und Forschungsgruppen im In- und Ausland Ergebnisse sammelt und Rundschreiben an jeden Interessierten sendet.»

«Seit 13 Jahren leide ich an trockener Makuladegeneration, in beiden Augen», berichtet Frau H. G. aus Wallisellen. «Etwa ein Jahr nach der Diagnose erhielt ich von meiner neuen (deutschen) Augenärztin Kapseln mit Vitaminen und Spurenelementen (das Mittel enthält Vitamin C und E, Zink, Kupfer, Lutein und Omega-3-Fettsäuren, d. Red.). Seit vielen Jahren nehme ich nun täglich «Vitalux Plus-Kapseln, die inzwischen in der Schweiz ohne Rezept erhältlich sind. Der Zustand meiner Augen hat sich in all den Jahren nur wenig verschlechtert. Ich kann das Mittel nur empfehlen und wünsche Erfolg damit.»

Die Mittel «Lutein» und «Vision Support» von «Healthworks» (englischsprachige Webseite) empfiehlt Frau M. U. aus Turbenthal.

Frau R. B. aus Steffisburg nimmt «Myrtaven»-Kapseln gegen ihre AMD. «Der Zustand blieb seit Jahren stabil.» Ausserdem empfiehlt sie «das

Buch von Herrn Andreas Nieswandt, Düsseldorf, «Heile Deine Augen». Er macht Augenakupunktur nach Prof. John Boel und behandelt ganzheitlich. Auch in der Schweiz gibt es gut ausgebildete Augenakupunkteure, z.B. Frau Müller-Kyburz in Düdingen.» (Zur Behandlung der Makuladegeneration durch A. Nieswandt s. a. GN 7-8/2006, d. Red.)

Auf Augenakupunktur schwört auch Frau H. B. aus Zürich. «Ich (Jahrgang 1927) leide schon seit vielen Jahren an Makuladegeneration. «Es lohnt sich. Seit sieben Jahren ist der Zustand stabil. Ich kann ohne grosse Mühe die Tageszeitung lesen.»

## Neue Anfragen

### Mundwinkel-Risse

Frau A. M. aus Genf leidet häufig unter eingerissenen Mundwinkeln. «Das ist schmerzhaft und unschön. Kurzfristig heilen die Risse ab, aber manchmal habe ich schon keine Lust mehr, herzlich zu lachen oder auch nur zu lächeln, denn dann beginnt alles von vorne. Cremes und Salben haben bisher nicht geholfen.»

## Rückenschmerzen

Seit etwa zwei Jahren leidet Herr D. F. aus Riehen (43 Jahre) an Rückenschmerzen.

«Manchmal wache ich sogar nachts vor Schmerzen auf. Tagsüber sind sie bei der Arbeit (Büro) am stärksten. Laut Ärzten ist organisch nichts zu finden. Schmerzen habe ich trotzdem. Vielleicht kennt jemand dieses Problem auch und hat Tipps für mich?»

## M. Meulengracht

«Mein Neffe – 29 Jahre alt – hatte vor etwa drei Monaten eine kurze, aber heftige Magen-Darm-Erkrankung», berichtet Frau B. R. aus Nals.

«Am nächsten Morgen war seine Gesichtshaut gelb. Blutproben und Untersuchungen ergaben: zu hoher Bilirubinspiegel. Nach einem Ausschlussverfahren kam der Arzt zu der Diagnose «Morbus Meulengracht»», (eine weit verbreitete Erhöhung des Bilirubinspiegels im Blut, d. Red.).

«Meinem Neffen geht es gesundheitlich gut, und zur Zeit ist auch die Gesichtsfarbe ganz normal. Nachdem wir aber gar keine Erfahrungswerte mit diesem Syndrom haben und die Ärzte auch nichts Konkretes dazu gesagt haben, möchte ich fragen, ob eine Leserin oder ein Leser das Syndrom kennt?

Gibt es etwas, auf das mein Neffe besonders achten sollte? Er hat grossen beruflichen Stress, ernährt sich aber gesund und ist sehr sportlich.»

### 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