

Leserforum

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 12: **Wenn der Darm nicht mitspielt**

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
info@avogel.ch

Das Team



Heilpraktikerin Gabriela Hug



Drogistin HF 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

Scheidenbrennen

Die 84-jährige Frau K. aus Basel leidet stark unter einem unangenehmen Brennen in der Scheide. Bisherige Therapieversuche blieben ohne Erfolg.

Johannisöl könnte eine Lösung sein, meint Frau T. B. aus Luzern. «Ich stelle selbst ein sehr wirksames Johannisöl her, das nicht ranzig wird und auch auf allen Schleimhäuten angewendet werden kann. Ich gebe ein kleines Probefläschchen kostenlos ab.»

Das Gesundheitsforum ergänzt dazu: Johannisöl hat sich bei Schmerzen und Brennen in der Scheide durchaus bewährt und wird auch von Frauenärztinnen empfohlen. Eine andere Möglichkeit wäre ein Versuch mit dem Mittel «Delima feminin» von Pekana (Apotheke), das Granatapfelöl enthält.

«Sehr gute Rückmeldungen habe ich bezüglich des pflanzlichen Arzneimittels «Angocin» bekommen», berichtet unsere Leserin Frau C. V. «Alle, die es bisher genommen haben, hatten nach kurzer Zeit keine Unterleibsbeschwerden mehr. Die Filmtablet-

ten enthalten Kapuzinerkresse- und Meerrettichwurzelpulver. In der Apotheke muss das Mittel via Deutschland bestellt werden, da es in der Schweiz leider nicht erhältlich ist. Oder Sie kaufen es selbst im nahe gelegenen Deutschland in einer Apotheke.»

Anm. d. Red.: Bei dem apothekenpflichtigen Arzneimittel «Angocin® Anti-Infekt N» handelt es sich um ein pflanzliches Antibiotikum. Vom Hersteller wird es zur Anwendung bei Harnwegsinfektionen empfohlen.

«Natürlich ist unser Hausrezept nicht auf eine so lange Leidenszeit erprobt», schränkt Frau R. S. aus Seon ein, «aber ich will dennoch auflisten, was ich jeweils empfehle: a) viel, sehr viel trinken, b) rittlings auf dem WC sitzen, Oberkörper leicht nach hinten gelehnt, und ½ bis 1 Liter Kamillenwasser, so warm wie möglich, langsam über die Scheide rinnen lassen. Dies mindestens zweimal täglich.»

Anm. des Gesundheitsforums: Frau S.' Hinweis auf die Trinkmenge ist ausgesprochen wichtig. Gerade bei älteren Menschen kann eine zu geringe Flüssig-

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.

keitsaufnahme unerwartet starke Beschwerden hervorrufen, besonders auch durch zu trockene Schleimhäute.

«Führen Sie guten Bio-Naturjoghurt mittels eines Tampons oder sauberen Tuches so weit wie möglich in die Scheide ein», schlägt Frau I. R. aus Gröna vor. «Ein Versuch damit kann nicht schaden.»

Einen anderen Aspekt bringt Frau S. M. aus Corcelles ins Spiel:

«Eine meiner Freundinnen hatte ähnliche Symptome, bis die Ärzte herausfanden, dass es ein Alcock-Syndrom ist. Dabei handelt es

sich um eine Kompression des Schamners (Nervus pudendus). Mit interner und externer Osteopathie konnte sie von den Beschwerden befreit werden.»

Anm. d. Red.: Bei einem Alcock-Syndrom ist auch eine OP möglich; nach dieser sind fast drei Viertel aller Patienten schmerzfrei.

Überbein

Ein Überbein unterhalb und an der Aussenseite des grossen Zehs (jedoch kein Hallux valgus) plagt Herrn T. H. aus Kiel. Eine OP des

Überbeins brachte keinen dauerhaften Erfolg. Vor allem beim Gehen und Wandern schmerzt und drückt die Stelle sehr.

«Mit Teufelskralle-Tabletten (A.Vogel Atrosan) habe ich einen durchschlagenden Erfolg erzielt», berichtet Herr W. J. aus Teufen.

«Mein Überbein hat mich jahrelang gequält. Nach der Einnahme von Teufelskralle-Tabletten über etwa ein Jahr hinweg ist die verknöcherte Verdickung zwar noch da, aber ich bin völlig schmerzfrei, auch beim Wandern!»

«Treten die Beschwerden vor allem bei Überanstrengung auf,

Leserforum-Galerie «Grüne Paradiese»: Roter Baum im grünen Dschungel. Die ungewöhnliche Aufnahme gelang Heidemarie Bieger in Kambodscha.



können Wickel sehr hilfreich sein», weiss Frau H. G. aus Wolfratshausen. «Ich verwende Lehmwickel oder Umschläge mit Wallwurz/Beinwell, was schnell Linderung bringt. Bei Überanstrengung ist zudem das homöopathische Mittel *Ruta graveolens* zu empfehlen.»

Bei diesen Beschwerden empfiehlt Frau I. R. aus Grüna die Anwendung von Schüssler-Salzen: «Nehmen Sie das Schüssler-Salz Nr. 1, Calcium fluoratum, in der Potenz D6, täglich drei Tabletten, im monatlichen Wechsel mit der Potenz D12, ebenfalls drei Tabletten. Dazu das Mineralsalz Nr. 2,

Calcium phosphoricum, in der Potenz D6: stündlich eine Tablette im Mund zergehen lassen, bis zu einer Tageshöchstdosis von 12 Tabletten.»

Knacken im Kiefer

Beim Öffnen des Mundes und beim Essen knackt das Kiefergelenk von Frau S. D. aus Solothurn seit einiger Zeit hörbar. Seit kurzem treten auch leichte Schmerzen auf. Frau D. hoffte auf Rat.

«Ich hatte auch ein Knacken im Kiefer und wusste nicht, was ich machen soll», berichtet Frau S. W.

aus Saarbrücken von ihren Erfahrungen. «Ich bin zudem noch Hörfunkmoderatorin, und man hat das Knacken sogar im Radio gehört! Durch einen Tipp eines Kollegen habe ich einen Zahnarzt gefunden, der sich auf craniomandibuläre Dysfunktion, CMD, spezialisiert hat. Ich stand kurz vor einer Arthrose im Kiefergelenk.

Der Arzt hat mir eine Schiene angefertigt und einige Monate später auch meinen Biss korrigiert. Ich habe seither keine Rückenprobleme mehr und kann auch wieder schmerzfrei joggen. Diese Probleme hatte ich zuvor nicht mit dem Kiefer und schon gar

Leserforum-Galerie «Grüne Paradiese»: Ein moosüberwachsenes Dach in Giswil erkannte und fotografierte Jacqueline Sigg-Speiser als Liliput-Paradies.



nicht mit dem Knacken in Verbindung gebracht. Man muss sich aber sorgfältig nach einem Facharzt erkundigen. Es gibt viele Zahnärzte, die eine Schiene anfertigen, aber nur wenige, die es auf CMD geschult machen.»

«Mein Knacken im Kiefer kurierte ich mit Kauübungen vom Kieferorthopäden», schreibt Frau E. A. aus Thun.

«Das Wichtigste: Bewusst kauen. Das Essen geniessen. Zähne beim Kauen rechtwinklig aufeinanderdrücken. Dadurch bleiben die Kieferbänder straff und halten Unter- und Oberkiefer zusammen. Beim Gähnen mit Lippen und Mundhöhle ein stehendes «O» formen statt eines liegenden.

Und wenn's mal wieder knackt, weiter üben. Es funktioniert!»

Ähnlich gute Erfahrungen hat Frau M. Z. aus Bern gemacht.

«Meine Zahnärztin hat mir ein Merkblatt zum Training der Kau-muskulatur gegeben. Schon nach drei Tagen war ich frei von Schmerzen!»

Das Gesundheitsforum ergänzt: Auch Übungen aus der Spiraldynamik können bei Kieferproblemen hilfreich sein. Diese finden Sie z.B. in dem Buch «Entspannter Kiefer – schmerzfrei und beweg-

lich» von Christian Larsen und Bea Miescher, Trias Verlag.

«Ich würde Frau D. eine osteopathische Behandlung empfehlen», meint Frau C. M. aus Dinhard. «Bei mir hat das schnell und super geholfen, obwohl ich sogar nach dem Knacken eine totale Blockade im Kiefergelenk hatte. Manchmal hat dieses Knacken auch mit Zähneknirschen und/oder Stress zu tun. Gute Besserung!»

Es könne vielleicht auch eine Kieferarthrose vorliegen, vermutet Herr K. W. aus Düsseldorf. «Dann könnte die Einnahme von Glucosamin hilfreich sein.»

Neue Anfragen

Lähmung der Hand

«Meine Tochter (37 Jahre) hat an der linken Hand eine Spastik, die ein Jahr nach einem Schlaganfall auftrat», schreibt Frau C. Z. aus Fisingen. «Sie kann die Hand nicht öffnen, lediglich der Zeigefinger lässt sich nach einem Jahr Physiotherapie und Botoxspritzen etwas strecken. Hat hier jemand Erfahrungen bzw. kann

Therapien nennen, die helfen, die Spastik zu heilen?»

Epstein-Barr-Virus

«Ich habe mir wohl durch eine allgemeine Abwehrschwäche während einer Virus-Grippe das Epstein-Barr-Virus eingehandelt», berichtet Frau G. S. aus Bad Dürrenheim. «Das wurde durch eine Blutuntersuchung nachgewiesen. Jetzt plagen mich die unterschiedlichsten Beschwerden. Was würden die Leser mir raten?»

Anm. d. Red.: Das Epstein-Barr-Virus ist der Erreger des Pfeifferschen Drüsenfiebers (Mononukleose). Dieses geht mit Symptomen wie Halsschmerzen, Fieber, geschwollenen Lymphknoten, Müdigkeit und Abgeschlagenheit einher.

Mundtrockenheit

Frau M. O. aus E., GN-Leserin seit über 30 Jahren, wendet sich vertrauensvoll an die Leserinnen und Leser. Ihr macht eine starke, vermutlich psychisch beeinflusste Mundtrockenheit zu schaffen.

«Bin ich mit anderen Menschen zusammen, habe ich nicht den Mut, etwas zu erzählen. Sofort ist der Mund absolut trocken. Meine Nerven- und Seelenärztin hat mich mit leichten Aufhellern und beruhigenden Mitteln eingestellt. Aber die Mundtrockenheit ist noch immer ein Hindernis und eine Plage. Man kann nicht sprechen, wenn die Zunge staubtrocken ist. Ich hoffe auf viele Ratschläge.»

Erfahrungsberichte

Können Sie helfen?

Wissen Sie einen guten Rat?

Schreiben Sie an: Gesundheits-Nachrichten | Leserforum

Postfach 43, CH-9053 Teufen

E-Mail: info@avogel.ch