Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 72 (2015)

Heft: 12: Alles Gute für die Nieren

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: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das Leserforum

Husten am Morgen / Reflux

Ein morgendlicher Husten, verursacht vermutlich durch einen Überschuss an Magensäure, plagt Herrn R. Z. aus Comano. Da Säureblocker wie das vom Arzt verordnete ‹Pantoprazol› Nebenwirkungen auslösen können, sucht Herr Z. nach Alternativen. Zudem möchte er gerne Tipps von den Leserinnen und Lesern, welche Speisen und Getränke die übermässige Magensäureproduktion verschlimmern könnten.

Das Gesundheitsforum merkt an: Obwohl sehr wahrscheinlich ist, dass der Husten durch den Magensäureüberschuss hervorgerufen wird, sollte Herr Z. – falls nicht schon geschehen – abklären lassen, ob schwere Erkrankungen wie beispielsweise eine COPD oder auch die Nebenwirkungen von Medikamenten ausgeschlossen werden können.

Herr B. K. aus Uster hat folgende Tipps: «Das Kopfende des Bettes hochstellen. Mahlzeiten im Sitzen einnehmen, langsam essen, für entspannte Atmosphäre sorgen. Warme Umschläge mit Johannisöl machen.»

Was das Essen bei Reflux angeht, kennt Frau R. D. aus Münster «eine einfache Regel: Essen Sie nicht zu viel Süsses, nicht zu scharf und nicht zu fettig. Sie werden bald merken, dass das die Beschwerden lindert.»

Auf Speisen und Getränke nimmt auch Frau I. R. aus Grüna Bezug: «Kaffee, unreife oder sehr säurehaltige Früchte, Rohkost sowie Süssigkeiten, besonders solche mit weissem Zucker, sollten Sie meiden. Gute Besserung!»

Frau E. R. aus Winterthur möchte Herrn Z. bezüglich des Medikaments beruhigen: «Eine kurzfristige Behandlung mit ‹Pantoprazol› (vier Wochen, einmal täglich) ist völlig unbedenklich. Nebenwirkungen treten meist bei einer langfristigen Einnahme auf.»

Die Redaktion ergänzt: Da es sich um eine Refluxerkrankung handelt, findet Herr Z. viele nützliche Tipps in der Ausgabe 9/2013 der «Gesundheits-Nachrichten», im Artikel «Reflux natürlich behandeln». Dort sind sowohl Speisen und Getränke aufgeführt, die das Krankheitsbild verschlimmern, als auch natürliche Arzneimittel und Behandlungsmethoden.

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.

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 Abonnentinnen und Abonnenten der GN **gratis.**

Schwangerschafts-übelkeit

In ihrer ersten Schwangerschaft litt Frau A. N. aus Regensdorf lange Zeit unter extremer Übelkeit. Da sie sich aber ein zweites Kind wünscht, sucht sie nach Möglichkeiten, diesen Zustand zu vermeiden oder zumindest zu lindern.

«Oft kommt man in weiteren Schwangerschaften mit der Übelkeit viel besser zurecht», spricht ihr Frau C. F. aus Basel Mut zu. «Ausserdem kann ich Ingwertee oder Ingwerwasser wärmstens empfehlen. Da Ingwer durchblutungsfördernd ist, sollten es nicht mehr als vier Gramm täglich sein. Auch sollten Sie über mehrere kleine Mahlzeiten verteilt essen – und nur das, was Sie auch wirklich mögen!»

«Meine Schwangerschaften liegen zwar schon 40 Jahre zurück, doch mir hat ein Mittel sehr geholfen: Nux vomica», berichtet Frau V. P. aus Basel.
«Mein Frauenarzt hat zwar gelächelt, aber gemeint: ‹Wenn es hilft, dann ist es ja gut!› Es hatte keine Nebenwirkungen. Ich hoffe, dass es auch Frau A. N. hilft und sie sich auf ein weiteres Kind freuen kann.»

Mit homöopathischer Nux vomica hat auch Frau J. H. aus Männedorf gute Erfahrungen gemacht. Sie ist Hebamme und betreut auch Frauen in der Frühschwangerschaft.
«Aber das Mittel muss für Sie passen; es gäbe z.B. auch Ipecacuanha oder Sepia. Die Schüsslersalze Nr. 5, Kalium phosphoricum, und Nr. 7, Magnesium phosphoricum, könnten ebenfalls helfen, ebenso wie Akupunktur. Bezüglich letzterem sollten Sie sich in der Frühschwangerschaft jedoch nur an einen Spezialisten wenden!
Mein allgemeiner Rat wäre, dass Sie sich schon in der Frühschwangerschaft eine Hebamme suchen,

Leserforum-Galerie «Am Ufer»: Jörg Werndli porträtierte den türkisgrünen Gelmersee, einen Stausee im Berner Oberland.

die Sie auch alternativmedizinisch betreut.»

«Ohrakupunktur!» ist der Favorit von Herrn F. B. aus Bubikon. «Eine einzige Ohr-Dauernadel bringt oft schlagartige Erleichterung, die über mehrere Wochen anhalten kann. Die Nadel sollte beim ersten Auftreten von Übelkeit gesetzt werden (kaum schmerzhaft!) und kann bei Bedarf auch selbst stimuliert werden.»

Laufende Nase

Besonders in der kalten Jahreszeit leidet Herr F. G. aus Thun unter einer laufenden Nase; der Zustand verschlimmert sich bei trockener Luft, Nässe und Wind. Herr G. empfindet dies als sehr störend für sich und seine Umwelt und bittet um einen guten Ratschlag.

«Versuchen Sie's doch mit Homöopathie», schlägt Herr P. A. aus Basel vor. «Allium cepa (Küchenzwiebel) hilft bei wässrigem Schnupfen. Als ‹Nebenwirkung› werden die Augen auch beim Zwiebelschneiden nicht mehr tränen. In jeder Apotheke oder Drogerie erhalten Sie ein entsprechendes Präparat. Wichtig: Bei ungenügender Wirkung nicht die Dosierung, sondern die Frequenz der Einnahme erhöhen!»

«Auch wenn die laufende Nase nicht auf eine Erkältung zurückzuführen ist, helfen doch ähnliche Anwendungen und Mittel», weiss Frau H. G. aus St. Gallen. «Ich habe sehr gute Erfahrungen mit Inhalieren gemacht, was die Nasenschleimhaut feucht hält; Fussbäder wärmen kalte Füsse. Sehr zu empfehlen sind auch die Einnahme von Echinacea-Präparaten und die Verwendung von Weizenkeimöl (Vitamin E).»

«Haben Sie schon abklären lassen, ob eine Störung des Mineral-

Leserforum-Galerie «Am Ufer»: Eis! Im kalten Februar 2012 fotografierte Ursula Perkhofer diese Formation in Rorschach.

stoffhaushaltes oder Defekte an der Nasenschleimhaut vorliegen?», fragt Herr U. M. aus Laufen. «Das könnte durchaus eine Ursache sein.»

In eine ähnliche Richtung denkt die Kinesiologin Frau A. L. aus Herisau.
«Die laufende Nase ohne Erkältung und Allergie könnte ein Hinweis auf einen Natrium-Mangel und/oder gleichzeitigen Kalium-Überschuss sein. Oft ist es ein Salzmangel. Mir selbst hat diese Erkenntnis schon oft geholfen und ich konnte entgegenwirken. Die bedarfsorientierte Ernährung nach Heinrich Tönnies gibt uns da viele wertvolle Hinweise. Bei Ihnen in der Nähe gibt es diese Adresse: www.boe-online.ch.»

Rosacea

Nachtrag zu GN 11/2015; Pflegecreme bei Rosacea gesucht:
«Eventuell könnte die Cardiospermum-Salbe von Omida helfen», schreibt Frau M. J. aus Schönenwerd.
«Cardiospermum nutze ich auch, wenn ich Ekzeme oder Rötungen der Haut habe; man kann es von Kopf bis Fuss einsetzen, und es hat keine Nebenwirkungen.»

Neue Anfragen

Brennende Füsse

Frau E. T. aus Liebefeld erholt sich zur Zeit von mehreren Rückenoperationen. «Es wurde festgestellt, dass an der Lendenwirbelsäule ein Nerv gequetscht ist und diesem mehr Platz eingeräumt. Der Arzt meinte, Nerven seien nachtragend, und es würde etwa ein Jahr dauern, bis er sich erholt. In der Zwischenzeit muss ich Opiate einnehmen.
Nun verspüre ich eine äusserst unangenehme Nebenwirkung: Meine Füsse schmerzen und brennen wie Feuer. Weiss unter den Lesern jemand einen Rat, was man dagegen tun könnte?»

Apnoe/Erfahrungen mit Atemtraining

«Seit geraumer Zeit schnarche ich, und der Arzt hat mich daraufhin in ein Schlaflabor geschickt», berichtet Frau S. O. aus Erlen.
«Herausgestellt hat sich, dass ich unter einer sogenannten Apnoe leide. Der Arzt hat mir ein CPAP-Gerät verordnet. (CPAP = Continuous Positive Airway Pressure. Es handelt sich um eine Nasenmaske, die während des Schlafes getragen werden muss, d. Red.) Mit diesem bin ich jedoch gar nicht glücklich. Jetzt hat man mir das Atemtrainingsgerät ‹SpiroTiger› empfohlen, mit dem man eine Leistungssteigerung und eine Stärkung der Atemmuskulatur erzielen könne. Auch soll die Rachenmuskulatur gestärkt werden, mit dem Ergebnis, dass der Anwender nicht mehr oder nicht mehr so stark schnarcht.
Hat jemand in der Leserschaft Erfahrungen mit diesem Gerät? Oder eventuell auch andere Tipps für mich?»

Empfindliche Nieren

Frau A. H. aus Chur hat folgende Frage: «Ich habe schon seit geraumer Zeit empfindliche Nieren. Wenn es draussen kalt und feucht ist, beginnen die Nierengegend und der Rücken zu schmerzen. Der Schmerz strahlt zum Teil auch in die Blase aus und ist begleitet von einem unangenehmen Kältegefühl in der Nierengegend.
Bei Untersuchungen wurde kein organisches Problem festgestellt, auch die Laborwerte waren ohne Befund. Der Arzt meinte, es sei alles in Ordnung. Habe ich starke Schmerzen oder muss vermehrt Wasser lösen, erhalte ich dann Schmerzmittel oder Antibiotika. Das ist doch keine Lösung auf Dauer. Kennt jemand aus der Leserschaft solche Probleme bzw. Symptome, und was kann ich dagegen tun?»

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