

# Das Leserforum

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **73 (2016)**

Heft 4: **Salz : die Würze der Welt**

PDF erstellt am: **08.08.2024**

## **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.

# Das Leserforum

## Blasenentzündung

Mit ständigen Blasenentzündungen, Brennen beim Wasserlassen und schmerzbedingter Schlaflosigkeit quält sich B. F. aus Offenburg. Sie fragt nach Hausmitteln und Hilfe zur Vorbeugung.

Gleich zwei Leserinnen empfehlen in diesem Fall D-Mannose (in der Schweiz von Fa. Hänssler, in Deutschland diverse Hersteller; erhältlich in Apotheken).

Frau H. D. aus Ulisbach weiss: «Den Einfachzucker kann man vorbeugend oder bei den ersten Anzeichen nehmen.» Frau E. B. aus Beringen bestätigt: «Meine bisher ebenfalls ständig wiederkehrenden Blasenentzündungen bleiben seither aus und ich kann diese Behandlung nur weiterempfehlen.»

Das Gesundheitsforum ergänzt dazu: D-Mannose verhindert, dass sich die Escherichia-Coli-Bakterien an der Blasenwand festsetzen können und wirkt laut einer kleinen Studie ebenso gut wie ein Antibiotikum. Experten sind allerdings der Ansicht, dass sich das Mittel besser zur Vorbeugung als zur Therapie eignet. Der Zucker wird nicht verstoffwechselt und ist daher auch für Diabe-

tikerinnen einsetzbar. Allerdings wird er in der Schweiz recht teuer gehandelt.

Frau M. H. aus Biberist teilt telefonisch mit, dass sie beim Blasenzentrum in Frauenfeld Hilfe bekam. Sie erhielt eine umfangreiche Broschüre und wertvolle Tipps von einem Arzt; vor allem das Trinken von Preiselbeersaft und das Auftragen von «Eucerin»-Salbe brachten den gewünschten Erfolg. Hilfreich können auch einige Tropfen Teebaumöl in einem Sitzbad wirken.

Cranberry-Saft bzw.-tabletten (Amerikanische Preiselbeere) kann auch Frau J. F. aus Wohlen empfehlen.

«Meine Mutter (73) hatte jahrelang wiederkehrende Blasenentzündungen, und auch ich (52) litt so manches Mal darunter», berichtet Frau M. B. aus Vaduz.

«Deshalb bin ich froh, auf das Biologische Arzneimittel «Angocin® Anti-Infekt N» der Fa. Repha GmbH gestossen zu sein. Wir haben sehr viel ausprobiert, aber dieses Mittel hat uns wirklich effektiv und langfristig geholfen.»

Einen Tipp aus der Traditionellen Chinesischen Medizin gibt Frau



**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**.

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.



S. R. aus Herznach weiter. «Maisgriffeltee hat eine sehr gute Wirkung und ist zur Vorbeugung wie zur Heilung einsetzbar. Ich hatte ebenfalls immer wieder akute Entzündungen, oft in kurzen Abständen. Seit ich diesen Tee (in der Drogerie erhältlich) täglich trinke, bin ich viel weniger anfällig, eine wirkliche Entzündung tritt nur noch selten auf.»

## Knötchenflechte

Nach Erfahrungen in der Behandlung von Lichen ruber mucosae (Knötchenflechte der Mund-

schleimhaut, d. Red.) erkundigt sich Frau H. D. aus Basel, deren Bekannter darunter leidet.

«Die Knötchenflechte behandelt man am besten mit dem Haft-Gel «Clobetasol», lautet der Ratsschlag von Herrn E. S. per Mail. «Das Rezept kann der Hautarzt ausstellen. Man trägt einen Tropfen Gel auf die Zungenspitze auf und verteilt es so auf die betroffenen Stellen der Mundschleimhaut. Das Haft-Gel kann man bequem über Nacht auftragen. Diesen Vorgang wiederholt man einige Male bis der Befall ver-

schwindet. Allerdings tritt der Lichen ruber oft erneut auf und muss wieder behandelt werden.»

Das Gesundheitsforum ergänzt dazu: Clobetasol (Clobetasolpropionat) ist ein entzündungshemmendes, sehr wirksames Glucocorticoid, also ein Kortison-Verwandter. Zu den häufigsten unerwünschten Wirkungen gehören lokale Hautreaktionen. Die Behandlung sollte niemals über längere Zeit ausgedehnt werden.

«Mir haben Mundspülungen mit Dentaforce-Mundwasser viel ge-

**Leserforum-Galerie «Farbenpracht»:** Die Männchen der Mandarinente mit ihrem schillernden Gefieder und den auffälligen orangefarbenen «Segeln» gehören sicher zu den farbenprächtigsten Tieren. Raymar Heller fing den exotischen Wasservogel auf der Havel bei Potsdam ein.





nützt», berichtet Frau A. H. aus Hausen. «Zusätzlich habe ich pflanzliche Omega-3-Fettsäuren und Weizenkeimöl sowie die Schüssler-Salze Nr. 4, 6 und 10 (3 x 2 Tabletten/Tag) eingenommen. Ich verspürte eine deutliche Linderung.»

Zu Mundspülungen mit Pflanzenextrakten rät auch Frau P. W. aus Marbach.

«Ratanhia, Myrrhe und Ringelblumenextrakt sind sehr gut geeignet. Es gibt z.B. ein Mundwasser der Fa. Weleda mit Ratanhia, das ich empfehlen kann. Unter-

stützend und lindernd kann auch ein Ringelblumenbalsam für die Lippen wirken.»

## Hüftschmerzen

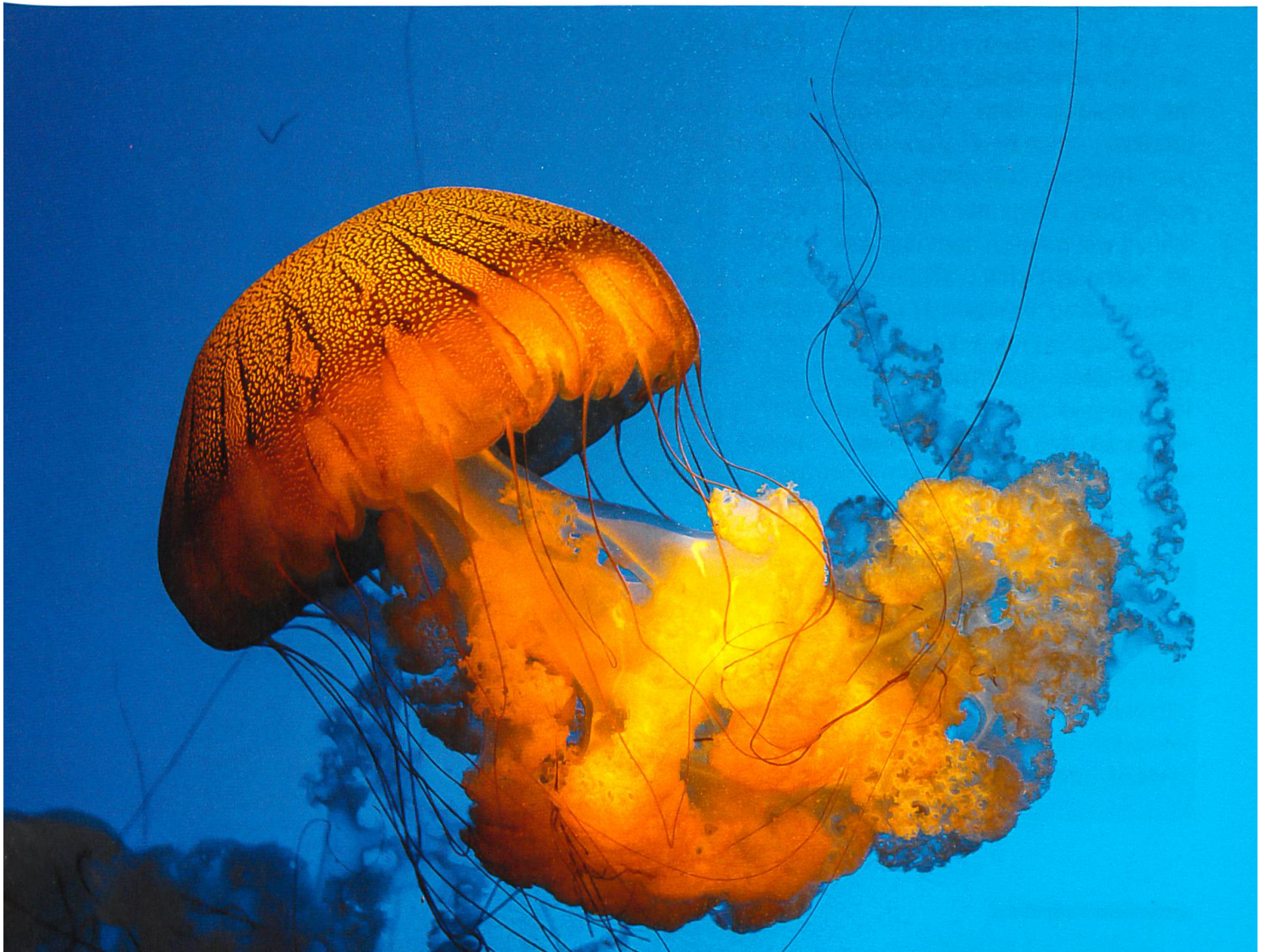
Der Enkel (25) von Herrn B. N. aus Rudolfstetten leidet während und nach dem Unihockey- und Beachvolleyball-Training an starken Hüftschmerzen und offenbar an einem «Femoroacetabulären Impingement» (Bedeutung: Das Kugelgelenk schlägt am Beckenknochen an). Herr B. N. möchte wissen, ob jemand Erfahrungen

mit einer entsprechenden Operation (Abschleifen der Gelenkkugel und des Beckenrandes) hat.

Diese OP bereits durchgemacht hat Frau R. H. aus Hittnau.

«Vor fünf Jahren wurde bei mir eine Abschleifung der Gelenkkugel vorgenommen. Die Schmerzen sind durch Arthrose aufgetreten, und die Gelenke haben auch aneinander gerieben. Ich konnte nicht lange stehen oder sitzen. Nach der Behandlung sind die Schmerzen weg, und ich kann auch wieder längere Zeit an einem Ort stillstehen. Ich würde

**Leserforum-Galerie «Farbenpracht»:** Transparente Schönheit. Quallen bevölkern die Ozeane in kugeliger, würfelförmiger oder schirmartiger Form und in unterschiedlichster Färbung. Sabrina Schenkel fotografierte dieses wie Feuer leuchtende Exemplar im Aquarium.





die Behandlung sofort wieder machen, kann sie dem Enkel von Herrn B. N. also empfehlen.»

Einen Denkanstoss in eine andere Richtung gibt Frau R. S. aus Seon. «Mein Mann litt/leidet ebenfalls unter Hüftschmerzen. Ursache ist aber nicht direkt die Hüfte, sondern die verkürzte Muskulatur, speziell in den Oberschenkeln. Sein Sport hiess Faustball; da ist man ebenso oft in der Hocke wie beim Beachvolleyball. Unihockey ist auch keine «aufgerichtete» Sportart, und berufsbedingtes Sitzen ebenfalls nicht dienlich.

Wir haben mit einer Bewegungstherapeutin und deren gezielten Massagen gute Erfahrungen gemacht.»

Die Naturheilpraktikerin Frau M. K. aus Biel/Bienne rät Folgendes: «Als erstes täglich die Hüften mit Wallwurtzinktur (Beinwell, Urtinktur) einreiben. Sofort mit den Hüftkorrekturbewegungen nach Dorn beginnen. Und so schnell wie möglich den Atlas mit der Methode nach R.C. Schümperli korrigieren lassen. Ich selbst habe mich auf Statikprobleme spezialisiert, praktiziere diese Technik seid fast elf Jahren und werde von den Resultaten immer wieder positiv überrascht.»

Anm. d. Red.: Frau K. weist ausdrücklich darauf hin, dass sich der «Atlasprofilax» nach R. Schümperli signifikant von der «Atlaslogie» unterscheidet. Vgl. dazu auch den Artikel von Adrian Zeller in dieser Ausgabe, S. 22 bis 25.

Craniosakraltherapie lautet der Vorschlag von Frau K. M. S. aus Chur. Sie vermutet Stürze als Ursache der Schmerzen oder auch eine Beinlängendifferenz.

«Ich würde Craniosakraltherapie empfehlen, um das ziemlich sicher verschobene Becken wieder in die richtige Position zu bringen.»

## Neue Anfragen

### Pollenallergie

«Alle Jahre wieder bringen mich im Frühjahr die Pollen buchstäblich zum Weinen», schreibt Frau M. B. aus Basel. «In den GN 1-2/2014 habe ich den Artikel über Akupunktur bei Allergien gelesen. Mich würde interessieren, ob es Leserinnen und Leser gibt, die Erfahrungen damit haben – oder vielleicht auch andere Tipps? Besonders stark plagen mich Birkenpollen.»

### Beschwerden am Mittelfuss

«Ich leide unter starken Mittelfussbeschwerden und einem schmerzhaften Polster, das sich am Ballen gebildet hat», berichtet Frau A. P. aus Saarbrücken.

«Der behandelnde Orthopäde diagnostizierte «Metatarsalgie» (Anm. d. Red.: oft belastungsabhängige Schmerzen der zweiten bis fünften Zehen und zugehörigen Mittelfussknochen).

«Sollten die verordneten Einlagen keine Linderung bringen, rät der Mediziner zur Operation. Hat jemand Tipps zu alternativen Therapien gegen dieses Problem?»

### Schluckbeschwerden

Herr F. P. aus Biel klagt über Schluckbeschwerden.

«Seit ein paar Monaten habe ich ein komisches Gefühl im Hals – als ob etwas darin sei, das sich nicht auflöst. Das Schlucken tut weh und ist mühsam. Beim Arzt habe ich bereits abklären lassen, dass keine Erkrankung der Schilddrüse vorhanden ist. Hat jemand Erfahrungen mit einem solchen Phänomen und einen Tipp?»

#### 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](mailto:info@avogel.ch)