Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 76 (2019)

Heft: 1-2

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: 05.07.2025

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

Leserforum

Splitternde Nägel
Mit splitternden Nägeln plagt sich Frau H. H.-T. aus Lyssach seit längerer Zeit – trotz gesunder Ernährung.

Ein Extrakt aus verschiedenen Hirsekomponenten hat Frau L. F. aus Aarau geholfen. Man müsse allerdings Geduld haben, bis es Wirkung zeige.

Zusätzlich zu einer kalk- und kieselsäurereichen Ernährung rät Frau K. P. aus Freiburg zur Einnahme von Urtica-Kalk-Präparaten.

Schüsslersalz Nr. 11 empfiehlt Frau S. U. aus Biel gegen Nagelprobleme.

Frau M. P. aus Karlsruhe weist darauf hin, dass auch die Nagelpflege ein wichtiger Faktor ist. Feilen sei deutlich besser als das Schneiden der Nägel mit der Nagelschere. Die harte Nagelschere verbiege die Nägel. Das führe dazu, dass sie splittern oder reissen. Statt einer Metallfeile empfiehlt sie, auf Sand- oder Glasfeilen zurückgreifen und die Nägel nur in eine Richtung hin zu feilen.

Entzündung der Achillessehne
Herr F. S. kämpft mit einer langwierigen Achillessehnenentzündung und hofft auf Hilfe aus der Natur.

Sein Arzt habe ihm eine Treppenstufenübung empfohlen, so Herr F. P. aus Baden: Man stellt sich zunächst auf die Zehen und senkt dann die Fersen unter das Niveau der Stufe. Dabei gut am Geländer festhalten. Am besten wiederholt man die Übung bis zu 15 Mal, macht dann 30 Sekunden Pause und übt weitere 15 Mal.

Mit Quarkwickeln hat Frau B. Z. aus Wil gute Erfahrungen gemacht.

Eine Stosswellentherapie brachte Frau R. L. aus Plaffeien endlich Beschwerdefreiheit – nachdem zuvor Cortison nicht gewirkt hatte und sie schon über eine

In der Rubrik «Leserforum» veröffentlichen wir persönliche, ungeprüfte Erfahrungsberichte. Beanspruchen Sie daher vor der Anwendung stets fachlichen Rat.

Gesundheitstelefon

Tel. 071 335 66 00 (Schweiz)
Tel. +41 71 335 66 00 (Deutschland/Österreich)
Mail: info@avogel.ch

Unser Gesundheitstelefon ist wie folgt besetzt: Mo/Di/Do, jeweils 8–12 Uhr und 13.30–16 Uhr

Heilpraktikerin Gabriela Hug

Bei Fragen rund um das Thema Gesundheit und Naturheilkunde berät unsere Expertin Abonnentinnen und Abonnenten der GN gratis.

Leseforum-Galerie «Mein Lieblingsplatz in der Natur»:

Leser Johann U. Müller schätzt den Etang de la Gruère im Jura, in der Nähe von Saignelégier. Für ihn ist das der ideale Ort, um auszuspannen.

Selbst bei klirrender Kälte ist der Blausee im Berner Oberland genauso tiefblau wie im Sommer. Christian Tschopp hat ihn schon zu allen Jahreszeiten abgelichtet.

OP nachdachte. «Diese Therapie ist zwar vor allem im Fuss-/Fersenbereich recht unangenehm und schmerzhaft, hat aber vollen Erfolg gezeigt.»

Mit einer Bandage nach Mass habe ihr ein Orthopädie-Techniker in Basel geholfen, schreibt Frau M. H. aus Laufen: «Nach einigen Wochen war ich schmerzfrei.» Sie habe zuvor monatelang gelitten.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Alfred Vogel empfahl eine regelmässige Dehnung der Sehnen. Zudem riet er, öfter am Tag die Schuhe und Absatzhöhe zu wechseln. In «Der Kleine Doktor» gibt er Anleitung zu Brei-Umschlägen mit geschlagenem Eischnee und durchblutungsfördernden Kräutern. Da der Eischnee hart wird, erhält man einen festen, kräftigen Verband. Sobald man diesen wieder abgenommen hat, sei es ratsam, Wallwurztinktur einzureiben.

Fussbäder sinnvoll?

Ihr TCM-Therapeut hat Frau D. Z. aus St. Gallen tägliche Fussbäder verordnet. Sie fragt sich, ob das wirklich etwas für die Gesundheit bringt.

Ihr haben Fussbäder bei ihren Einschlafschwierigkeiten geholfen, so Frau F. U. aus Genf. Dem Fussbadewasser gab sie auf Anraten ihrer Therapeutin jeweils einen EL Zimt bei. Gut sei aber auch Senfmehl.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Fussbäder üben eine Reizwirkung auf die Haut und den Kreislauf aus. Das macht sie zu einer Wohltat für den gesamten Organismus. Zur allgemeinen Stärkung kann man Salbei, Thymian oder Rosmarin beifügen. Gegen Stress und Stimmungstiefs haben sich Zitronenöl oder Melisse bewährt.
Ein ansteigendes Fussbad (von körperwarm langsam auf 39 °C) gleicht aus Sicht der chinesischen Medizin die Energie des Nieren- und Blasenmeridians aus, die in den Füssen ihren Anfang nehmen.

Schnell beantwortet am Lesertelefon

Ein Fernsehbeitrag hat Frau M. aus Thun verunsichert. Die Sendung befasste sich mit Randen (Rote Bete). «Es wurde gesagt, dass das Gemüse krebserregend sei. Ist da was dran?», möchte die Anruferin wissen.

Dabei ging es vermutlich um die Nitrataufnahme durch Lebensmittel in unserer Ernährung, die kritisch gesehen wird. Nitrat ist eigentlich ein wichtiger Nährstoff für die Pflanzen. Ein Zellaufbau ohne Nitrat ist nicht möglich. Darum wird mit Nitrat gedüngt. Unser Magen wandelt während des Verdauens Nitrat zu Nitrit um. Die Gefahr besteht darin, dass Nitrit sich mit Bestandteilen von Eiweissen zu potenziell schädigenden Stoffen verbindet, den Nitrosaminen. In zahlreichen Tierversuchen wurden diese als stark krebserregend identifiziert.
Nitratreiches Gemüse wie Randen enthält jedoch auch Vitamin C und das hemmt – neben weiteren Inhaltsstoffen – die Umwandlung in Nitrit/Nitrosamine.
Die Empfehlung: Zitronensaft zu einem Randen-Gericht verwenden und/oder weiteres Vitamin-C-reiches Gemüse und Obst zur Ergänzung wählen.

Ihr Erfahrungsschatz!

Liebe Leserinnen, liebe Leser!
Welche guten Tipps haben Sie, ganz unabhängig von den hier gestellen Fragen? Welche Methoden der Naturheilkunde haben Ihnen am besten geholfen? Mit welchen Hausmitteln lösen Sie bevorzugt gesundheitliche Probleme? Welche Ernährungsformen tun Ihnen bei bestimmten Beschwerden gut? Wir freuen uns, wenn Sie Ihren Erfahrungsschatz für gesunde Lebensführung mit den Abonnentinnen und Abonnenten der «Gesundheits-Nachrichten» teilen.
Schreiben Sie uns (Adresse im Kästchen unten rechts auf dieser Seite) oder rufen Sie einfach kurz an: +41 71 335 66 91 (Redaktionsleitung) bzw. Rufnummer des Gesundheitstelefons (siehe S. 31 unten).
Wir freuen uns auf Ihren Erfahrungsschatz!

Weiss belegte Zunge
Eine dauerhaft stark weiss belegte Zunge beklagt Herr M. W. aus Rheinfelden. Er fragt sich, ob sich dahinter eine Magenschwäche oder eine ernste Erkrankung verbergen könne.

Vom Magen her unterstützend ernähren, lautet der Tipp von Frau E. N. aus Chur: möglichst viele Bitterstoffe verzehren oder entsprechende Tropfen einnehmen. Das helfe gegen den Zungenbelag.

Ausgiebiges Gurgeln mit Molkenkonzentrat empfiehlt Herr S. P. aus Luzern. Ausserdem sollte man die Zunge regelmässig mit einem Schaber reinigen.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Zungenbeläge bestehen in der Regel aus alten Zellen, Nahrungsresten und Keimen. Normalerweise wird dieser Belag beim Essen oder mit der Mundhygiene beseitigt. Ein dicker, weisser Zungenbelag deutet häufig auf Magen-Darm-Probleme hin, kann aber auch im Rahmen einer Erkältung auftreten.

Wer weiss Rat?

Probleme mit dem Bein
Frau U. M. macht ihr linkes Bein zu schaffen. Sie hat das Gefühl, als werde es tagsüber «länger». Der Unterschenkel ist gerötet, mitunter tritt am Abend noch eine Knöchelschwellung auf. «Weder Osteopathie noch Physiotherapie und Chiropraktik waren hilfreich. Weiss jemand einen Rat?»

Auge ungewöhnlich feucht
«Seit Wochen habe ich ein Auge, das stets leicht feucht ist», schreibt Frau B. S. aus Tegna. Der Augenarzt habe ihr Tropfen verschrieben, die allerdings nicht wirkten. Das Auswaschen des Auges mit einer Salzlösung brachte auch nichts. «Was kann ich tun?»

Schliessmuskel lässt nach
Unter einem Schliessmuskel, «der nicht mehr so funktioniert», leidet die 77-jährige Leserin H. B. Der Zustand sei sehr unangenehm. Sie habe bereits mit Hämorrhoiden- und Kamillensalbe experimentiert, allerdings ohne Erfolg. Frau B. hofft auf wirksame Tipps.

Juckende Mundbläschen
Von juckenden Wasserbläschen in den Mundwinkeln betroffen ist Frau A. aus dem Kanton Genf. Sie fragt nach Behandlungsmöglichkeiten und Hinweisen zu den Ursachen dieser Symptomatik.

Können Sie helfen?
Schreiben Sie uns!
Gesundheits-Nachrichten | Leserforum
Postfach 63, CH-9053 Teufen
E-Mail: info@avogel.ch