Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 76 (2019)
Heft: 10

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: 16.07.2025

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

Leserforum

Was tun gegen Nachstar?
An beiden Augen am grauen Star operiert, wurde bei Frau R. G. aus Bendorf nun links bei einer Kontrolle ein Nachstar festgestellt. Sie bittet um Rat.

Auch Frau V. R. litt unter grauem Star. «Manchmal kann es zu einer Nachtrübung kommen, das kann man lasern lassen, dann sollte es gut sein», berichtet sie.

Schüsslersalze könnten die Sauerstoff- und Nährstoffverwertung des Auges verbessern, rät Herr L. K. aus Luzern. Darum empfiehlt er, Kalium sulfuricum (D6) und Kalium arsenicum (D6) einzunehmen.

«Während des Tages benutze ich bestimmte Augentropfen mit Hyaluronsäure und Ectoin, die helfen mir am besten», schreibt Frau M. N. aus Wien. Während der Nacht benutze sie ein Vitamin-A-Gel. «Ich war auch schon bei einer TCM-Ärztin, die hat mir einen Tee gegeben und die Augen sind trockener geworden.» Das sei wohl nicht das Richtige gewesen.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Insgesamt augenstärkend wirken die Schüsslersalze Kalium phosphoricum (D6), Calcium fluoratum (D12) und Silicea (D6). Sinnvoll ist auch, den Leberstoffwechsel anzuregen.

Anmerkung der Redaktion: Bis zur Hälfte aller Patienten entwickeln nach einer Katarakt-Operation einen sogenannten Nachstar. Dies sei zwar ärgerlich, aber kein Grund zur Sorge, sagen Augenärzte. Ein einfacher und kurzer Lasereingriff schaffe Abhilfe, raten die Ophthalmologen.

Geruchs- und Geschmacksverlust
Nach längerer Erkältung leidet Frau A. B. unter Geruchs- und Geschmacksverlust. Sie hofft auf Tipps.

Frau U. P. aus Lörrach weist darauf hin, dass auch der Mundbereich Quelle des Übels sein kann. Man sollte prüfen, ob es tote Zähne gebe.

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

Drogistin HF
Christina Keller

Heilpraktikerin
Gabriela Hug

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

Leserforum-Galerie: «Mein Lieblingsplatz in der Natur»

Hans Koller begeistert sich für den idyllischen Fläschersee, «aufgenommen auf unserer Herbstwanderung vom Älpli oberhalb Malans zum Falknis».

«Ein prächtiger Platz ist der Gipfel des Piz Blaisun im Oberengadin, die Sicht geht zum Piz Üertsch und hinunter zu namenlosen Bergseen», so Fredy Joss.

Nasenspülungen mit Kochsalz und Ölziehen empfiehlt Herr F. A. aus Lindau. Das Öl (z.B. Kokosöl) sollte nach Möglichkeit bis zu 20 Minuten im Mund hin- und herbewegt und danach ausgespuckt werden.

Zur Unterstützung der Schleimhäute mehrmals täglich Schüsslersalz Natrium chloratum (Nr. 8, D6) und Kalium sulfuricum (Nr. 6, D6) nehmen, rät Frau P. F. aus Bern.

Altersschwäche
Herr B. aus Bonn (78) beklagt Schwäche nach Anstrengungen, zudem schwitze er stark und könne nachts nicht mehr schlafen.

Auf den Elektrolythaushalt achten, mahnt Frau C. W. aus Genf. Oft helfe es schon, nach Anstrengungen eine Bouillon zu trinken.

Regelmässiges Krafttraining unter Aufsicht, empfiehlt Herr D. P. aus Mannheim.

Abwaschungen mit Salbei und Rosmarin gegen das Schwitzen und die Einnahme von Hafertinktur zur Stabilisierung des Nervensystems (das reguliere auch den Schlaf), lautet der Tipp von Frau I. L. aus Wil.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Gerade bei älteren Menschen ist eine ausreichende Eiweisszufuhr wichtig, nicht zuletzt, um dem Muskelabbau vorzubeugen. Senioren sollten Experten zufolge 1,2 bis 1,5 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht aufnehmen. Für einen normalgewichtigen älteren Menschen mit ca. 70 Kilo hiesse das 70 bis 84 Gramm Protein am Tag.

Gerstenkörner beim Kind
Der Sohn von Frau B. R. aus Niederteufen hat häufig Gerstenkörner an einem Auge, stets an derselben Stelle. Sie fragt, ob man was dagegen tun könne oder die Gerstenkörner einfach in Ruhe lassen solle.

Auswaschen mit Augentrost (Euphrasia officinalis), empfiehlt Frau D. L. aus Genf. Helfen könne auch, die

Schnell beantwortet am Lesertelefon

«Ich habe eine Gürtelrose. Was kann ich naturheilkundlich tun?», fragt Frau B. H. aus Vaad.
Alfred Vogel empfahl Echinacea und Hafertinktur zur Stärkung des Immunsystems und der Nerven, zusätzlich einen Vitamin-B-Komplex. Zum äusserlichen Einreiben bzw. Abtupfen riet er zu Molkenkonzentrat und Johannisöl. Kühlend wirke auch Aloe-Vera-Gel (Bild).

«Ich bin Mitte 50 und leide unter diversen Hautflecken. Lässt sich dagegen etwas machen?», fragt Frau L. aus Zürich.
Sinnvoll ist, den Leberstoffwechsel mit einem entsprechenden Präparat (z.B. auf Artischockenbasis) anzuregen. Um die Entgiftung über den Darm zu unterstützen, empfiehlt sich ein Molkenkonzentrat und eine Einschränkung des Verzehrs von Kohlenhydraten. Die Hautflecken selbst kann man mit Schüsslersalbe Nr. 1 (Calcium fluoratum) behandeln.

Augen des Kindes mit Calendula-Lösung abzutupfen. Am besten verwende man sterile Watte dafür.

Schwarztee im Beutel (Bio) aufbrühen und den abgekühlten Beutel auflegen, so das Rezept von Frau K. P. aus Liestal.

Wohltuend seien warme Leinsamensäckchen als Auflage für die Augen, rät Frau P. A. aus Biel.

Zur Unterstützung des Heilungsprozesses die Schüsslersalze 1, 3, 9 und 11 einnehmen, lautet der Tipp von Herrn J. Z. aus Basel.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Stets darauf bedacht sein, dass am erkrankten Auge nicht gerieben wird, sonst weitet sich die Entzündung aus. Ausserdem auf ausreichende Hand- und Augenhygiene achten.

Ihr Erfahrungsschatz!

«Ich hatte immer **eingeschlafene Hände**», berichtet Frau S. aus Basel. «Die Schüsslersalze 6, 7 8 und 9 und die Einnahme von Molkosan brachten meinen Stoffwechsel auf Vordermann. Zusätzlich habe ich mein Gewicht reduziert. Das half.»

«Meine **Nervenschmerzen** haben sich mit der Einnahme von homöopathischem Hypericum C30 und Johannisölauflagen gebessert», so Frau M. B. aus St. Gallen.

Welche guten Tipps haben Sie? Rufen Sie an: +41 71 335 66 91 (Redaktionsleitung). Wir freuen uns auf Ihren Erfahrungsschatz!

Neue Anfragen

Druckgefühl im Hals
«Ich habe Knoten in der Schilddrüse. Die wurden zwar als ungefährlich eingestuft, doch mein Hals ist jetzt sehr empfindlich, ich verspüre ein Druckgefühl und Hustenreiz», so Frau S. W. aus München. Sie hofft auf einen Tipp gegen die Beschwerden.

Periphere Polyneuropathie
Herr E. M. aus D. (84) erhielt die Diagnose Periphere Polyneuropathie und nimmt verschiedene Medikamente. Nach dem Mittagsschläfchen wache er mit schmerzenden Unterschenkeln auf, sein Kopf sei heiss (kein Fieber), die Hände und Füsse fühlten sich taub an und brennten. Bis er sich davon erholt hat, können schon mal zwei Stunden vergehen. Ähnlich ergeht es ihm beim nächtlichen Schlaf, besonders gegen Morgen hin, da machen sich vermehrt auch Beinkrämpfe bemerkbar. Die hätten sich durch die Gabe von Vitamin B1 etwas gebessert. Er hofft auf guten Rat.

Langjährige Schlafstörungen
Von Jugend an kämpfe ihre Schwester mit Schlafstörungen, schreibt Frau H. K. aus Möllbrücke. Sie habe schon allerhand ausprobiert, doch nichts helfe gegen die Einschlafschwierigkeiten trotz totaler Erschöpfung.

Bluthochdruck und Medikamente
Frau L. K. aus Kriens wird mit mehreren Medikamenten gegen Bluthochdruck behandelt und sucht nach einer Möglichkeit, die Einnahme zu reduzieren.

Können Sie helfen?
Wissen Sie einen guten Rat?
Gesundheits-Nachrichten | Leserforum
Postfach 63, CH-9053 Teufen
E-Mail: info@avogel.ch