Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 76 (2019)
Heft: 11

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: 13.07.2025

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

Leserforum

Erbbedingter Haarausfall
Unter starkem, erbbedingtem Haarausfall leidet die 29-jährige Tochter von Frau D. H. aus Wilderswil. Ein dagegen verordnetes Mittel ist ihr unangenehm und kann erhebliche Nebenwirkungen haben.

Zur Einnahme von Schüsslersalzen rät Frau P. U. aus Zürich: Kalium sulfuricum (Nr. 6), Natrium chloratum (Nr. 8), Calcium fluoratum (Nr. 1) und vor allem Silicea (Nr. 1), das vollen Haarwuchs fördert.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Reich an Silicea sind (gestaffelt nach Menge pro 100 g des Lebensmittels) Hafer, Gerste, Hirse, getrocknete Datteln, grüne Bohnen, Vollkornroggen und -weizen, Bananen, Kartoffeln, Lauch sowie Wasser und Bier.

Gicht in Fingern und Zehen
Unter Schmerzen in den Fingern und Zehen leidet Herr J. S. aus Stuttgart. Der Arzt diagnostizierte Gicht. Der Leser möchte allerdings keine starken Medikamente nehmen.

Auf ein Hausmittel weisen die Leser H. und S. hin: «Jeden Morgen auf nüchternen Magen ca. 10 Pfefferkörner mit einem Glas Wasser einnehmen. Wirkt nicht sofort, braucht etwa einen Monat Geduld.»

In einer Luzerner Drogerie liess sich Frau A. S. aus Meggen ein pflanzliches Spray zusammenstellen, welches ihr half, berichtet die Leserin, die dasselbe Problem hat. Ihr Ernährungstipp: auf Spargel und Tomaten verzichten!

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

Das Gesundheitsforum ergänzt: Alfred Vogel empfahl zur äusseren Anwendung Wallwurz, dessen Wurzel man roh geraffelt auf die gichtigen Stellen legen solle. Wer keine Frischpflanze zur Hand hat, verwendet Wallwurztinktur. Diese solle man nur leicht einreiben, keinesfalls aber eine starke Massage damit durchführen. Alfred Vogels Erfahrung zufolge ist auch eine Anwendung mit Honig wohltuend zur äusseren Anwendung. 4 EL Honig vermengt man in einer Tasse

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: 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»

Einen sehr speziellen Platz am Oeschinensee oberhalb Kandersteg präferiert Guido Weder. «Die Kühle strahlen Ruhe aus», findet er.

An der stillen Lagune Jökulsarlon auf Island genoss Dietrich Rüger den Sonnenuntergang und machte sich so seine Gedanken zu den dahintreibenden Eisschollen ...

gründlich mit 1 EL Wallwurztinktur und erwärmt die Mischung im Wasserbad. Ein gefaltetes Tuch damit tränken und auf die schmerzenden Stellen legen. Am besten lässt man den Umschlag über Nacht einwirken. Damit die Wärme länger hält, kann man einen warmen Kirschkernsack auflegen.

Glaskörperablösung

«Hat jemand Erfahrung mit Glaskörperablösung?», möchte Frau H. N. aus Hünibach wissen, die «Spinnweben» vor Augen sieht. «Gibt es eine Alternative zur Operation?»

Anmerkung des Gesundheitsforums: Glaskörperveränderungen sind in der Regel altersbedingt und häufig mit dem Sehen von sogenannten Mouches volantes («fliegenden Mücken») verbunden. Bei anderen wiederum kommt es zu einer spontanen Glaskörpertrübung mit massiven ringartigen Verdichtungen, die als Spinnennetz sichtbar werden, das jeder noch so kleinen Bewegung des Auges folgt.
Wichtig ist eine genaue ärztliche Diagnose. Eine Glaskörperabhebung kann zu Netzhautrissen und einer Netzhautablösung führen. Statt einer Vitrektomie (operative Entfernung des Glaskörpers) wird heute auch eine Laser-Vitreolyse angeboten, bei der in ambulaten Sitzungen die im Glaskörperraum befindlichen Gewebeklümpchen durch Laserstrahlen aufgelöst werden.

Verschiedene homöopathische Mittel können unterstützend wirken, allerdings keinen heilenden Effekt erzeugen: Conium gegen Verdichtungen des Glaskörpers, sowie Calcium und China. Man sollte sich von einer Fachperson dazu beraten lassen.

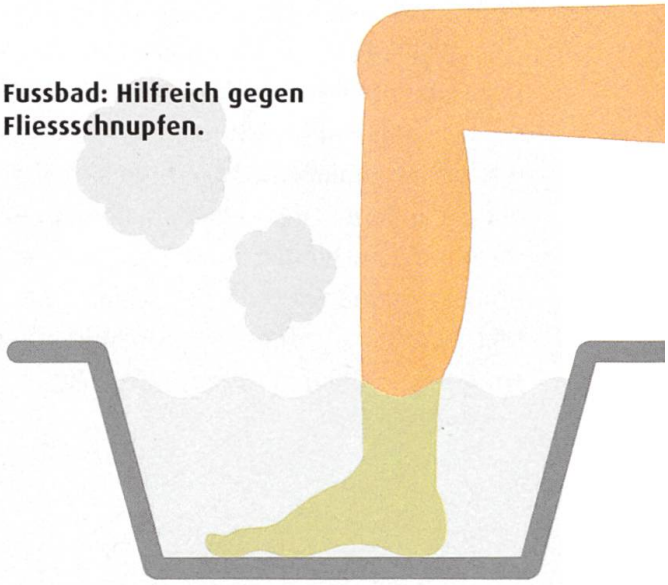
Knötchenflechte

Mit stressbedingtem Lichen Planus (Knötchenflechte) an Armen, Beinen und Kopf plagt sich Herr M. G. aus Lugano.

Ihr habe eine Lasertherapie geholfen, so Frau U. P. aus Bern. Dabei werden die entzündeten Hautstellen mit gebündelten Lichstrahlen behandelt.

Schnell beantwortet am Lesertelefon

«Jetzt beginnt wieder die Jahreszeit, in der ich immer mit Nastüchern rumlaufen muss wegen Fliessschnupfen. Es ist unangenehm, wenn die Nase ständig tropft», beklagt Frau S. M. aus Offenburg.
Häufiges Inhalieren mit wohltuenden Ingredienzen, z.B. Fenchelsamen oder Kamille, kann hilfreich sein. Zudem empfehlen sich Fussbäder, Schüsslersalz Natrium chloratum (Nr. 8) sowie die Einnahme eines Urtica-Kalk-Präparates. In puncto Ernährung sollte man häufiger eine warme Gemüsesuppe verzehren.



Fussbad: Hilfreich gegen Fliessschnupfen.

Mit Verdauungsbeschwerden plagt sich Herr M. aus Chur.
Das A und O ist langsames und gründliches Kauen; zudem im Laufe des Tages viel trinken. Bitterstoffe aus der Artischocke und Boldoblätter können helfen. Gut tun auch warme Umschläge auf dem Bauch und eine Bauchmassage (im Uhrzeigersinn!) mit Johannisöl.

Mit einer Lichttherapie hat Herr V.A. aus Murten gute Erfahrungen gemacht. Bei der PUVA-Therapie werden die betroffenen Stellen mehrmals wöchentlich für einige Minuten mit langwelligem ultraviolettem Licht behandelt.

Frau K.H. aus Wil rät dazu, die Knötchenflechte mit Schüsslersalz-Salben zu behandeln: Calcium fluoratum (Nr. 1) und Silicea (Nr. 11).

Ihr Erfahrungsschatz!

Hilfe, er schnarcht!
«Wir wollten keine Bettentrennung», schreibt Frau M.M. Ihr Trick gegen das Schnarchen des Partners: «Ich nähte einen kleinen, weichen Wollknäuel auf der Aussenseite des Pyjamas in der Mitte des Rückens an den Stoff. Da das Knäuel nur leicht unangenehm ist, erwachte der Schläfer nicht, drehte sich aber auf die andere Seite. Es klappte ab der ersten Nacht, und nach ein paar Wochen war die Umgewöhnung auf seitliches Schlafen perfekt. Das Knäuel wurde weggeschnitten und: Wir genossen fünf Jahrzehnte ein stilles Nebeneinander!»

Neue Anfragen

Lendenwirbel-Versteifung
Seit 2011 hat Frau R.M. aus Pfäffikon eine Spinalkanalstenose. Man hat schon einige Wirbel versteift und mit Schrauben versehen. Das Ganze verheilt schlecht, und es sollen weitere Wirbel versteift werden.
Gibt es eine Alternative?

Dystonie seit Unfall
«Seit einem Motorradunfall leide ich an Dystonie, habe schmerzhaftes Stechen in den Fingern», berichtet Frau M.S. aus Paspels. «Meine Nerven kommunizieren nicht mit den Muskeln. Kann mir jemand mitteilen, wo es eine Möglichkeit zur Neurostimulation gibt?»

Schleim im Hals
Ich habe ein Problem mit zähflüssigem Schleim im Hals», schreibt Herr E.B. aus Kriegstetten. Nach dem Erwachen sei es am schlimmsten. Er sucht nach der Ursache und fragt sich, ob der das Problem von der Magenschleimhaut her kommen könnte.

Brennende Füsse
Seit zwei Jahren leidet Frau R.L. aus Wettswil an brennenden, stechenden Schmerzen in den Füssen. Es schmerze besonders beim Laufen – und das, wo sie als sportliche 77-Jährige doch so gerne zu Fuss und mit dem Rad unterwegs sei. Zurzeit nimmt sie ein gängiges Schmerzmittel, sucht aber nach ursächlicher Hilfe.

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