Leserforum

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **76 (2019)**

Heft 12

PDF erstellt am: **27.07.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Leserforum

Druckgefühl im Hals
Frau S. W. aus München hat Knoten in der Schilddrüse und klagt über Druckgefühl und Hustenreiz.

Eventuell könnte eine «Schlucktherapie» ratsam sein, meint Frau C. M. aus Solothurn. Durch angeleitete Muskelübungen oder Veränderungen der Körperhaltung beim Essen können so die Beschwerden gelindert werden.

Herr P. F. aus Chur empfiehlt äusserlich kalte Quarkwickel sowie Inhalationen mit Kamille oder Oregano.

Frau U. F. aus Neuenburg hat gute Erfahrungen mit Schüsslersalz Nr. 1 (Calcium fluoratum) gemacht; es soll die Elastizität des Gewebes kräftigen und erhalten.

Periphere Polyneuropathie
Herr E. M. aus D. (84) erhielt die Diagnose Periphere Polyneuropathie und nimmt verschiedene Medikamente. Ihn plagen schmerzende Beine und Krämpfe.

Von Polyneuropathie betroffen ist auch Frau A. H. (82) aus Charette-Varennes. Seit einer Behandlung in der Klinik am Steigerwald Geroldzhofen, die sie sehr empfehlen könne, wird sie nachts nicht mehr von brennenden und unruhigen Füssen geweckt. «Es sei denn, ich sündige mit Schokolade, Zuckerhaltigem, Kaffee oder Wein.»

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

Zu Einreibungen mit Wacholderöl und kühlendem, beruhigendem Aloe-Vera-Extrakt rät Frau F. P. aus Bern.

Eine elektrische Nervenstimulation zeigte bei Frau O. Z. aus Murten gute Wirkung.

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»

Ein warmer, goldener Abendschein am Himmel, ringsum alles dick verschneit und Natur pur – so liebt Sylvia Fawer den Winter in Lappland.

Furioses Himmelsspektakel am Bachalpsee: «Diesen Ort erreicht man nur über eine Gondelbahn und eine anschliessende Wanderung», schreibt David Hagmann.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Krämpfe lassen sich mittels durchblutungsfördernder Massnahmen lösen, hier können Cremes mit Capsaicin gute Dienste leisten (nur anwenden, wenn keine Entzündung vorliegt).

Langjährige Schlafstörungen
Frau H. K. aus Möllbrücke sucht nach Hilfe für ihre Schwester, der nichts gegen ihre Einschlafschwierigkeiten helfe.

Zum Einnehmen von Schüsslersalzen rät Frau L. B. aus Olten. Bei Einschlafstörungen seien Schüsslersalz Nr. 7 (Magnesium phosphoricum, D6) und Nr. 22 (Calcium carbonicum, D6) eine gute Wahl.

Produkte aus Baldrian und Hopfen brachten Herrn U. F. aus Chur den Schlaf zurück.

Sind mit den Einschlafschwierigkeiten Ängste verbunden, könnte die Einnahme von Extrakten der Passionsblume helfen, rät Frau C. W. aus Basel.

Einreibungen mit Johannisöl haben Frau L. S. aus Aarau geholfen, ebenso warme Fussbäder am Abend vorm Zubettgehen.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Alfred Vogel empfahl das Reibesitzbad (entwickelt von Louis Kuhne). Häufig genügen schon fünf Minuten der Anwendung, um zu ruhigem Schlaf zu finden.
In «Der kleine Doktor» beschreibt der Naturheilkunde-Pionier u.a., wie das Reibesitzbad funktioniert: «Eine Badebürste mit Stiel umwickelt man mit einem Lappen, taucht die Bürste ins kalte Wasser und fährt damit um die Sexualorgane (...) Während dieser Behandlung sollte man (...) unbedingt die Körperwärme durch warme Tücher, die man um sich schlingt, erhalten. Die Anwendung wird sich abends am besten auswirken, denn sie verschafft einen ruhigeren Schlaf, weil man das Blut vom Kopf in den Unterleib zieht, was ein leichteres Ausschalten der Gedanken ermöglicht (...)».

Schnell beantwortet am Lesertelefon

«Mich plagt seit Längerem ein Hexenschuss. Was kann ich da machen?», fragt Herr B. aus Luzern.
Täglich Auflagen mit warmem Johannisöl lindern die ärgsten Schmerzen. Entspannend sind auch Einreibungen mit Arnikagel und heisse Kompressen. Am Abend hilft Hypericum (Johanniskraut) in homöopathischer Form.

Johanniskraut und -öl

«Jeden Monat habe ich Beschwerden mit meiner Menstruation. Die Schmerzen sind oft sehr schlimm, mein Arzt weiss auch nicht mehr weiter. Ich nehme Schmerzmittel, möchte das aber eigentlich nicht», schildert Frau D. aus Darmstadt.
Gut ist, warme Auflagen oder Heublumensäckchen während der Menstruation aufzulegen – das entspannt. Eine weitere Option ist, die Bauchgegend mit Schüsslersalbe Nr. 7 einzucremen und zusätzlich Schüsslersalz Nr. 7 (Magnesium phosphoricum) zur Entkrampfung einzunehmen. Ferner empfehlen sich Gänsefingertinktur sowie entspannende Bäder und Tees.

Bluthochdruck und Medikamente
Frau L. K. aus Kriens möchte die Einnahme von Bluthochdrucksenkern reduzieren und hofft auf Tipps.

Frau A. H. aus Charette-Varennes «weigerte» sich nach eigenem Bekunden schon vor 20 Jahren, Medikamente gegen zu hohen Blutdruck einzunehmen. «Stattdessen trinke ich jeden Morgen eine Tasse Weissdornblüten- und Weissdornblättertee.» Das habe ihren Blutdruck markant gesenkt. «Abnehmen Richtung Idealgewicht, viel Bewegung und eine positive Lebenseinstellung sind ebenfalls gute Ideen», schreibt sie.

Herr L. P. aus Stuttgart empfiehlt Pflanzenextrakte wie Lavendel, Melisse und vor allem Weissdorn als Tee oder in Kapseln.

Zu Schüsslersalzen rät Frau A. F. aus Lenzburg. Nr. 15 (Kalium jodatum) soll eine entspannende Wirkung im Herz-Kreislauf-System entfalten; Nr. 23 (Natrium bicarbonicum) beeinflusse den Blutfluss positiv.

Das Gesundheitsforum ergänzt: A. Vogel riet, auf die richtige Ernährung zu achten. Salzarm essen, scharfe Gewürze meiden, mild gedämpfte Gemüse verzehren und anstatt Eiern, Hülsenfrüchten und Fleisch sollten lieber Buchweizengerichte und Naturreis auf den Tisch kommen.

Neue Anfragen

Was tun bei Altersflecken?
«Seit den Wechseljahren nehmen die braunen Flecken nicht nur an den Händen, sondern auch im Gesicht zu. Hat jemand aus der Leserschaft einen Tipp dagegen?», fragt Frau K. aus St. Gallen.

Anfälliges Kleinkind
«Ich habe ein Kleinkind, das ständig Nasenlaufen hat und auch Husten. Wir sind oft die Nacht hindurch beschäftigt. Was können wir vorbeugend dagegen machen?», fragt Frau S. G. aus Chur.

Ihr Erfahrungsschatz!

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Über einen «**komischen Kopf**» klagte Frau H. aus Ingolstadt. «Am Gesundheitstelefon hatten Sie mir ein Ginkgopräparat und Omega-3-Fettsäuren empfohlen. Nicht nur, dass ich nun klarer bin im Kopf – auch meine Augen sind besser geworden», freut sich die Leserin.

Seit sie das empfohlene Urtica-Kalk-Präparat eingenommen habe, seien innerhalb von gut zwei Wochen die **Probleme mit den Fingern** wesentlich besser geworden», berichtet Frau K. aus Bern.

Haben auch Sie einen guten Tipp? Schreiben Sie uns oder rufen Sie an: +41 71 335 66 91 (Redaktionsleitung).
Wir freuen uns auf Ihren Erfahrungsschatz!

Mandeln raus oder nicht?
Herr U. K. aus Biel hat einen Sohn im Teenageralter, der unter häufig entzündeten Mandeln leidet. Seine Frau und er möchten dem Jungen eine Operation ersparen. Beide hoffen auf Tipps, wie man weitere Mandelinfektionen mithilfe der Naturheilkunde verhindern kann.

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