

# Leserforum

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **58 (2001)**

Heft 2: **Ernährung : worauf Chinesen achten**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

## **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.

## Vom Reizhusten zum Abhusten



Die Ärztin Silvia Bommer vom A. Vogel-Gesundheitsforum gibt praktische Tipps, wie man den manchmal quälenden und oft erschöpfenden Husten als Begleiterscheinung einer Erkältung besser in den Griff bekommt.

Husten ist eine exzellente Verteidigungsmassnahme des Körpers, z.B. gegen Fremdkörper oder Staub. Er ist keine eigentliche Krankheit, sondern tritt als Symptom bei diversen Krankheiten auf. Die Behandlung ist so verschieden wie die Ursachen. Chronische Katarrhe der Luftwege benötigen andere Arzneien als ein akuter Erkältungshusten oder krampfartiger Keuchhusten.

Im Erkältungsfall entwickelt sich meist zunächst ein trockener Reizhusten. Nach wenigen Tagen geht er in einen Husten über, der durch Schleimbildung und oft sehr starken Hustenreiz charakterisiert ist. Hier greift wieder die Verteidigungslinie bzw. die «Selbstreinigung» des Körpers: mit dem Schleim werden Millionen von Viren herausbefördert. (Achtung: Ansteckungsgefahr!)

### • Reizhusten und trockener Husten

Zum Gurgeln und Spülen sind reizmildernde, entzündungshemmende und antibakteriell wirkende schleimhaltige Pflanzen geeignet. Altbewährte Schleimdrogen sind Eibisch, Huflattich, Spitzwegerich und Isländisch Moos, aus denen man Tees bereitet. Sie sind aber auch in vielen Hustenbonbons und anderen Fertigprodukten enthalten.

### • Husten mit Verschleimung

Hier sollte der Hustenreiz keinesfalls unterdrückt werden. Vielmehr muss der Hustenkrampf gelöst und der «reinigende» Auswurf des Schleims gefördert werden. Geeignete Pflanzen sind Efeu, Eukalyptus, Fenchel, Thy-

mian, Süssholz und Anis. Man trinkt entweder Tee oder nimmt Kombinationspräparate wie «Bronchosan» von A. Vogel.

### • Inhalationen und Bäder

Das Einatmen von leicht kochsalzhaltigem Wasserdampf, eventuell mit einem Zusatz von ätherischen Ölen wie Fichte oder Rosmarin, dient der Befeuchtung der Schleimhäute. Po-Ho-Öl von A. Vogel (in D: Bi-Vo-Öl) mit Ölen von Pfefferminze, Eukalyptus, Wacholder, Kümmel und Fenchel ist praktisch zur Inhalation, wenn man unterwegs ist: Man gibt einige Tropfen auf ein Taschentuch und atmet tief ein. Fichtennadel- oder Eukalyptusbäder (nicht zu heiss!) regen die Durchblutung an und erleichtern die Atmung.

### • Wickel

Bei Husten und Katarrh helfen beruhigende und durchblutungsfördernde Wickel oder Brustkompressen mit Zwiebeln, Kartoffeln oder Ingwer (2 TL Ingwer-Pulver in einen halben Liter heisses Wasser einrühren; ein gefaltetes Kompressentuch darin tränken, ausdrücken und auf die Haut legen, eventuell mit einer Wärmflasche warm halten, 45 bis 60 Minuten einwirken lassen).

### • Für zwischendurch

Lutschtabletten bzw. -Bonbons und Hustensirup mit Isländisch Moos oder Tannenspitzenextrakt wirken schleimlösend und schmerzlindernd; gut geeignet auch für Kinder.

### • Zimmerluft

Trockene und zu warme Luft verstärkt den Hustenreiz. Lüften Sie gut und sorgen Sie für Luftbefeuchtung.

### • Vorsicht

In folgenden Fällen konsultieren Sie besser einen Arzt: Wenn chronisch kranke und ältere Menschen sowie Babys und Kleinkinder betroffen sind. Bei anhaltenden Beschwerden, Fieber, blutigem Auswurf, verstärkten Atembeschwerden oder Luftnot.

### • Noch mehr zum Thema:

Auf [www.g-n.ch](http://www.g-n.ch) im Forum

# Das Leserforum

In dieser Rubrik veröffentlichen wir Briefe von Lesern, welche andere Leser und Leserinnen um Hilfe bei kleineren oder grösseren Gesundheitsproblemen bitten. Wir geben die Ratschläge unverändert weiter und weisen darauf hin, dass es sich jeweils um persönliche Erfahrungen handelt, die nicht in jedem Fall in gleicher Weise auf eine andere Person anzuwenden sind. Wenden Sie sich daher im Zweifelsfall stets an einen Arzt oder Therapeuten.

## Erfahrungsberichte

### Wundrose (Nachtrag)

Zur Anfrage von Herrn F. (33) aus Hattenhofen kamen nachträglich noch Erfahrungsberichte.

Frau Dr. med. U. B. (Ärztin i. R.) aus Nalgold reicht eine Erfahrung aus der eigenen Pra-

xis nach: «Bei einem ca. 50-jährigen Patienten trat alljährlich im Frühsommer eine hochfieberhafte Wundrose am linken Bein auf (der Fuss war durch eine Kriegsverletzung schwer geschädigt). Die Schwere des Krankheitsbildes und die immer notwendigen Antibiotikagaben bewogen mich zur Therapie-Änderung. Ich spritzte Eigenblut als Kur, beginnend mit einem halben Kubikzentimeter intramuskulär, dann ein Kubikzentimeter und steigerte wöchentlich (einmal) um einen bis zu 10 Kubikzentimetern. In 30 Jahren der Nachbeobachtung trat kein Rückfall mehr auf.

Frau M. M. aus Basel schreibt dazu: «1993 ging ich mit Fieber, Kopfweg, Erbrechen und Schmerzen am rechten Bein (geschwollen, Ödeme) zum Hausarzt. Er schickte mich sofort ins Spital, wo sie mich als Akutfall in der Abteilung Dermatologie behielten. Diagnose: Erysipel (Wundrose). Symptome: am rechten Unterschenkel prallvolle, mit Wasser gefüllte Blasen, sehr schmerzhaft. Eine Woche lang durfte ich das kranke Bein nicht mal aus dem Bett runter halten. Behandlung: Desinfektion,



DIE LESERFORUM-GALERIE

Heinz Suter: Orange - Blüte und reife Frucht

Diuretikum (entwässerndes Medikament), Antibiotikum etc. Eine Heilung mit homöopathischen Mitteln wäre wohl kaum möglich gewesen. Nach Aussage des Professors sollte sich diese Infektion nicht wiederholen, ich bekam sie allerdings noch zweimal, aber sehr schwach und wurde zuhause behandelt.»

### Kribbeln in den Händen (Nachtrag)

Auch zu diesem Thema, das bereits in der Dezember-Ausgabe behandelt wurde, kamen noch Stellungnahmen.

Frau C. S. aus Zofingen meint: «Bei mir kamen die «eingeschlafenen Hände» von Problemen mit den Halswirbeln. *Massagen* und die *Zilgrei-Methode* haben geholfen.»



DIE LESERFORUM-GALERIE  
Richard Fischer: Bananenstaude

Frau J. V. aus Luzern teilt mit: «Das Karpaltunnelsyndrom kann, bei nicht allzu weit fortgeschrittenen Beschwerden, gut mit *physiotherapeutischen Massnahmen* behandelt werden. Oft besteht ein Zusammenhang mit fehlender Beweglichkeit der Halswirbelsäule, welche durch Mobilisierung, Kräftigung und Haltungsschulung gelindert werden kann. Es gibt auch Techniken, um die Nervstrukturen besser gleiten zu lassen (am Karpalband vorbei) und/oder zu dehnen. Diese Techniken und die dazugehörigen Heimübungen können beim Physiotherapeuten erlernt werden.»

### Lipödem (Nachtrag)

Frau A. L. aus Biel, Gesundheitsschwester und Manuelle Lymphtherapeutin berichtet: «Ich behandle täglich Menschen mit Lipödem. Es handelt sich um eine Vermehrung der Fettzellen im Gewebe, meist der Beine vom Beckenkamm bis zu den Knöcheln. Diese Fettgewebsstörung tritt vorwiegend symmetrisch auf und beginnt um die Pubertät. Sie betrifft vor allem Frauen und kann interfamiliär nachgewiesen werden, z.B. bei Grossmutter, Tante, Mutter etc. Betroffene sollten auf genügend *Bewegung* achten, die weich und harmonisch ist, nicht «sportlich». Die Muskulatur sollte nämlich nicht hart werden, weil die Zirkulation dadurch weiter behindert wird. Gut sind daher Velofahren, Schwimmen, Aquajogging, Walking, Ski-Langlauf. Einengende Kleider, langes Sitzen und Übergewicht sowie heisse Bäder, Sauna und langes Sonnenbaden sollten vermieden werden. Das Tragen von *Kompressionsstrumpfbosen* und *bequemen Schuhen* mit weicher Sohle ist sehr zu empfehlen. Ebenso eine gute Hautpflege der Beine. Ausserdem: regelmässige *Lymphdrainagen-Behandlung*.

## Neue Anfragen

### Frostbeulen

Frau M. M. aus Trimbach leidet seit fünf Jahren während der Heizperiode von Ende Oktober bis April unter Frostbeulen an Zehen und Fersen und erkundigt sich nach den Erfahrungen der Leserinnen und Leser.

### Nasenpolypen/Rhinophym

Frau W. G. aus Puderbach fragt nach Therapiemöglichkeiten bei Nasenpolypen (gutartige Wucherung innerhalb der Nase) und Rhinophym (Wucherung der Talgdrüsen der Nasenhaut).

### Versteifung des Fussgelenks

Frau V. B. aus Bäretswil hat eine sehr schmerzhafteste Arthrose im Fussgelenk als Folge eines Skiunfalls vor vielen Jahren. «Der Arzt empfiehlt eine operative Versteifung des Gelenks, wobei es mit zwei Schrauben fixiert werden soll. Hat jemand diese Operation schon gemacht und weiss, wie es nachher mit dem Laufen und Autofahren ist?»

## Anfragen an das Leserforum

richten Sie bitte an folgende Adresse:

A. Vogel Gesundheitsforum  
GN-Leserforum  
Postfach 43  
CH 9053 Teufen  
Fax 071/335 66 12  
E-Mail: r.vetter@bioforce.ch

## Gesundheitsforum Telefon 071/335 66 00 aus dem Ausland: 0041/71/335 66 00

Das Team des A. Vogel-Gesundheitsforums:

Dr. med Jürg Hess,  
med. pract. Silvia Bommer,  
Naturheilkundeberater Lukas Herzig und  
Heilpraktikerin Gabriela Schnüchel  
gibt telefonisch kostenlos Auskunft:  
Montag bis Freitag:  
8.00 bis 12.00 und 13.30 bis 20.00 Uhr

## Impressum

**Gesundheits-Nachrichten**  
Zeitschrift für Naturheilkunde  
Februar 2001, 58. Jahrgang  
erscheint 11 mal im Jahr

**Redaktionsadresse**  
Verlag A.Vogel AG  
Hätschen, Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
Telefon 071/335 66 66,  
v. Ausland: ++41/71/335 66 66  
E-Mail: info@verlag-avogel.ch

**Internet**  
www.verlag-avogel.ch  
www.g-n.ch

**Herausgeberin**  
Denise Vogel

**Redaktion**  
Chefredaktion:  
Ingrid Zehnder-Rawer (IZR)  
Stellvertretung:  
Clemens Umbricht (CU)

**Mitarbeiter**  
Katja Chmelik (KC)  
Maria Habich (MH)  
Jürgen Müller (JM)  
Carmen Prandina (CP)  
Christine Weiner (CW)

**Copyright**  
by Verlag A.Vogel AG

**Gestaltung/Satz, Lithos**  
Seelitho AG, Stachen

**Fotos**  
Aura, Baumann, Blue Planet,  
Comstock, Incolor, Prisma  
Image Bank, Sutter, Bioforce,  
Heinz Suter, Vladimir Pusec  
Frank Rawer, Thomas Schüpbach

**Druck**  
Zollikofer AG, St. Gallen

**Papier**  
Chlorfrei gebleicht

**Jahresabonnement**  
Schweiz Fr. 30.–  
Deutschland DM 35.–  
Österreich ATS 300  
übriges Europa Fr. 35.–  
Naher Osten, Nordafrika Fr. 42.–  
alle anderen Länder Fr. 45.–

**Einzelheft**  
Fr. 3.– / DM 3.50/ ATS 28.–

**Anzeigenverwaltung**  
Stefanie Zweifel  
Telefon 071/335 66 70

**Abonnemente**  
Verlag A.Vogel AG  
Hätschen, Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
Telefon 071/335 66 55  
Fax 071/335 66 88  
für Deutschland und Österreich:  
Telefon 0041 71/335 66 55  
Fax 0041 71/335 66 88

**Abonnementszahlungen**  
In der Regel nur mit vor-  
gedrucktem Einzahlungsschein.  
Bei Fehlen eines solchen:

In der Schweiz:  
Postscheckkonto Nr. 90-7440-5  
Verlag A.Vogel, CH 9053 Teufen  
CREDIT SUISSE St.Gallen  
Konto-Nr. 539-420 524 71-1  
Gesundheits-Nachrichten  
CH-9053 Teufen

in Deutschland:  
Postbank D-76118 Karlsruhe  
Konto-Nr. 0070082756  
BLZ 660 100 75  
Verlag A.Vogel AG  
CH-9053 Teufen

übriges Ausland:  
Bankscheck, ausgestellt auf:  
A.Vogel/s  
Gesundheits-Nachrichten  
CH-9053 Teufen