

# Leserforum

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **68 (2011)**

Heft 4: **Nicht sauer sein**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **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.



## Blähungen

Seit Jahren leidet Frau T. H. aus T. an äusserst unangenehmen Blähungen, vor allem in den Morgen- und Abendstunden. Bisherige Versuche mit Akupunktur, Kinesiologie, Ernährungsberatung, Unverträglichkeitsanalysen etc. brachten wenig Erfolg. Vor einiger Zeit wurde eine Colitis ulcerosa diagnostiziert.

«Sie haben Unverträglichkeitsanalysen machen lassen. Hat man Sie da auch auf Histamin-Intoleranz getestet?», fragt Frau C. D. aus Dielsdorf nach.

«Die Beschreibung Ihrer Beschwerden kommt mir bekannt vor, und auch die Diagnose Colitis ulcerosa. Bei einer Histaminunverträglichkeit können die Auslöser sehr vielfältig sein und die Beschwerden (Blähungen) machen sich erst mindestens fünf bis sechs Stunden nach dem Essen bemerkbar.

Die Ärzte sind da noch nicht wirklich sensibilisiert. Erst als ich aufgrund einer Kontaktallergie in der Dermatologie getestet wurde, wurde mir diese spezielle Intoleranz bestätigt. Die ganze Geschichte hat über 30 Jahre gedauert.»

Der Naturarzt Dr. med. h.c. H.-K. Weltner aus Grenzach-Wyhlen schreibt hierzu: «Das Auftreten von Blähungen (Flatulenz/Meteorismus) kann viele Ursachen haben. Es kann z.B. bereits durch Luftschlucken verursacht werden. Dann kann die Ursache Verstop-

fung, Herzinsuffizienz oder Pfortaderhochdruck sein.

Kann dies ausgeschlossen werden, sollte man anderen Ursachen auf den Grund gehen. Da wäre erstens ein Befall durch den Dampilz *Candida albicans* zu nennen. Diesen kann man mit Nystadin-Tabletten (Apotheke, etwa von Stada) leicht bekämpfen.

Eine weitere Ursache könnte ein Mangel an Verdauungsenzymen sein. Durch diese Enzyme wird die Nahrung aufgespalten, so dass sie im Dünndarm vom Körper aufgenommen und verarbeitet wird. Ist ein Mangel vorhanden, geht die Angelegenheit in den Dickdarm, wo Bakterien die Aufspaltung vornehmen. Dabei entsteht jedoch Gas, was sich in Blähbauch und Winden äussert. Eine Therapie wäre die Einnahme eines Pankreatin-Präparates wie «Panzynom forte» (von Axcan Pharma) oder ähnlichem.»

«Ich würde es mit der Einnahme von «BactoSan» versuchen», meint der Drogist Herr H. H. aus Strengebach.

«Das ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit acht verschiedenen Bakterienstämmen, das eine gestörte Darmflora wieder ins Gleichgewicht bringen kann. Das Pulver wird einmal pro Tag in Wasser aufgeschwemmt und sollte möglichst zwei Monate lang eingenommen werden.»

«Vor acht Jahren wurden bei mir Darmdivertikel operiert», berich-



### Hallo Gesundheitstelefon!

071 335 66 00

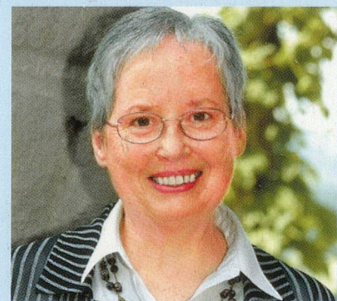
aus Deutschland und Österreich:

0041 71 335 66 00

Das Team:



Heilpraktikerin Gabriela Hug



Apothekerin Ingrid Langer

sind an folgenden  
Tagen gerne für Sie da:

Mo/Di/Do:

8 bis 12 und von 13.30 bis 16 Uhr

Fr: 13.30 bis 16 Uhr.

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

In der Rubrik «Leserforum» veröffentlichen wir persönliche Erfahrungsberichte. Nicht immer sind sie in gleicher Weise auf andere Personen anzuwenden. Beanspruchen Sie daher in Zweifelsfällen stets fachlichen Rat.





Leserforum-Galerie «Haustiere»: Schöne Katze auf schickem Gefährt! Das Foto mit Flair stammt von Leser Hans Baer.



Leserforum-Galerie «Haustiere»: Katzenwäsche. Leser Lothar Bartholmé porträtierte die Kinder seiner geliebten Minka.

tet Frau V. A. aus Zürich. «Danach hatte ich immer Darmprobleme, Verstopfung oder Durchfall. Meine Akupunkteurin empfahl mir das Wellnessgetränk «Chi». Jeden Morgen ein Weissweinglas auf nüchternen Magen, und nach einigen Monaten hatte ich überhaupt keine Probleme mehr. Ich habe «Chi» auch anderen empfohlen, immer mit Erfolg, und hoffe, dass es auch bei Ihnen wirkt.»

(«Chi» ist ein nicht pasteurisiertes, fermentiertes Erfrischungsgetränk aus Wasser, Zucker und verschiedenen Auszügen aus Früchten, Tee oder Wurzeln. Verschiedene Hersteller, u.a. Soyana; d. Red.)

## Ischiasschmerzen

Chronische Ischiasschmerzen veranlassten Frau G. S. aus Lingen zu ihrer Anfrage an den Leserkreis. Als Ursache wurde ein verkürzter und verhärteter Piriformis-Muskel festgestellt. Sitzen und Liegen auf der linken Seite sind ständig schmerzhaft.

«Solche Beschwerden sind mir aus eigener Erfahrung bekannt!», schreibt Frau H. K. aus Herisau.

«Auch bei mir wurde erst der Musculus piriformis als Ursache diagnostiziert. Nach erfolgloser Physiotherapie ergab dann eine MRI-Untersuchung: Diskushernie! (Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule, d. Red.).

Die entsprechende Nervenwurzel wurde CT-gesteuert infiltriert. Kurze Zeit später war ich fast und nach einer gezielten anschliessenden Physiotherapie und täglichen Wan-



derungen seit mehr als einem Jahr praktisch völlig beschwerdefrei.»

«Die Leserin sollte sich einen guten Therapeuten suchen, der die Dorn-Breuss-Methode ausübt», schlägt Herr R. K. aus Mauchenheim vor. «Vielleicht handelt es sich um einen Beckenschiefstand oder ähnliches. Mehr Informationen finden Sie unter anderem bei [www.breuss-dorn-therapie.de](http://www.breuss-dorn-therapie.de).»

«Mein Mann hatte vor vielen Jahren mit diesem Übel zu kämpfen», berichtet Frau E. B. per E-Mail.

«Nichts half, bis wir zu guter Letzt noch auf die Idee mit Akupunktur kamen. Nach drei Behandlungen war er schmerzfrei und ist es geblieben. Ich hoffe für Frau G. S., dass sie den gleichen Erfolg verbuchen kann.»

Auch Frau M. I. aus Murzelen hat eigene Erfahrungen mit schweren Ischiasschmerzen.

«Genauso wie Sie Ihre Beschwerden beschreiben, litt auch ich über Jahre an heftigen linksseitigen Ischiasschmerzen mit Taubheitsgefühl und Muskelkrämpfen bis in die Zehen. Kortison und Irfen-Tabletten brachten nur kurzfristige Linderung. Ich holte mir Hilfe in der Homöopathie. Seit einem halben Jahr nehme ich Gnaphalium C 30

(Ruhrkraut). Seit drei Monaten sind die Schmerzen verschwunden. Lassen Sie sich in einer Apotheke für Homöopathie gut beraten, da man die Globuli nicht unbeschränkt und nicht in hoher Dosierung einnehmen darf.»

## Neue Anfragen

### Beinprobleme

«Ich habe ein seltsames Gefühl in den Beinen und Füßen, als ob ich auf Wolken laufen würde», beschreibt Frau I. F. aus Schwarzenbach ihren Zustand.

«Daher fahre ich auch nicht Auto. Beim Arzt wurden Röntgenaufnahmen, Ultraschall und Blutuntersuchungen gemacht, ohne Befund. Es ist kein Diabetes und keine Durchblutungsstörung. Der Neurologe sagt, es sei eine Nervensache. Helfen konnte mir bisher niemand. Vielleicht haben Leser der «Gesundheits-Nachrichten» Erfahrungen mit einem ähnlichen Problem gemacht?»

### Pigmentstörung

Die dreissigjährige Tochter von Frau W. B. aus Evillard lebt seit einem Jahr in Australien und hat seit etwa sechs Monaten ein Hautproblem.

«Es bilden sich gelbliche bis bräunliche Flecken im Gesicht. Der Arzt spricht von einem Chloasma, ausgelöst durch ihre hormonelle Verhütungsmethode (Spirale). Da-

gegen könne man nicht viel tun, ausser lasern oder die Haut mit einer bestimmten Lösung abschälen. Dies bringe aber auch nicht immer Erfolg.

Sie wendet täglich eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor an, die ihre vorher schon bestehende Akne nun auch wieder zum «Blühen» bringt.

Hat jemand aus dem Leserkreis Erfahrung mit diesem Problem? Ich wäre sehr dankbar und froh, wenn meiner unglücklichen Tochter geholfen werden könnte. Allen herzlichen Dank im Voraus für einen Rat oder einen Tipp.»

### Hohes Cholesterin

«Meine Cholesterinwerte sind zu hoch, obwohl ich erst 44 Jahre alt bin», stellt Herr D. C. aus Luzern fest.

«Das Gesamtcholesterin, also HDL plus LDL plus Triglyzeride ist mit 270 mg/dl deutlich erhöht, und auch das Verhältnis stimmt laut Arzt nicht: Das «gute» HDL ist mit 34 mg/dl zu niedrig und das LDL mit 192 mg/dl viel zu hoch.

Was kann ich nun tun? Ich rauche nicht, bin aber in den letzten Jahren beruflich sehr stark eingespannt.»

#### Erfahrungsberichte

##### Können Sie helfen?

##### Wissen Sie einen guten Rat?

Schreiben Sie an:

Gesundheits-Nachrichten  
Leserforum

Postfach 43, CH-9053 Teufen

E-Mail:

[info@gesundheitsforum.ch](mailto:info@gesundheitsforum.ch)