Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 68 (2011)

Heft: 4: Nicht sauer sein

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: 15.07.2025

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

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 Verstopfung, Herzinsuffizienz oder Pfortaderhochdruck sein.
Kann dies ausgeschlossen werden, sollte man anderen Ursachen auf den Grund gehen. Da wäre erstens ein Befall durch den Darmpilz 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 Strengelbach.
«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.»

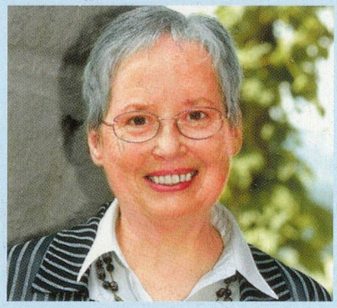
«Vor acht Jahren wurden bei mir Darmdivertikel operiert», berich-

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.

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 Abonnentinnen und Abonnenten der GN **gratis**.

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».

«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.»

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

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 Evilard 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). Dagegen 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.»