

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 7-8: Chronische Entzündungen : Chaos im Körper

Rubrik: Leserforum

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.02.2025

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

Leserforum

Morbus Crohn

Nach einer Fastenkur und damit verbundenen Darm-schmerzen erhielt Frau L. P. aus Zürich die Diagnose Morbus Crohn. Sie fragt, wer Erfahrung mit der Krank-heit und Tipps für sie hat.

«Ich rate zur Darmsanierung und dem Vermeiden von Nahrungsmitteln, die Beschwerden auslösen», so Frau N. P. aus St. Gallen. Generell solle man auf sei-nen Körper hören und austesten, was nicht vertragen wird. «Nicht von Vorteil sind Zwiebeln, Knob-lauch, scharfe Gewürze und Alkohol.» Wichtig sei auch, psychische Belastungen nicht zu verdrängen. «Geht es einem mental gut, macht der Darm auch weniger Beschwerden», so die Erfahrung von Frau P.

Weitere Betroffene berichteten (telefonisch), dass ih-nen Akupunktur geholfen habe und eine Behandlung mit Weihrauchextrakten sich positiv auf die Be-schwerden infolge Morbus Crohn ausgewirkt habe.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Morbus Crohn gehört zur Gruppe der chronisch-entzündlichen Darmerkrank-ungen. Die Entzündungen können überall im Ver-dauungstrakt auftreten, vom Mund bis zum After. Weihrauch ist als Kapsel oder Tablette gegen ent-zündliche Darmerkrankungen erhältlich. Das Harz wirkt gegen alle entzündlichen Krankheiten gut; bei Colitis ulcerosa und bei Morbus Crohn ist die positive Wirkung nachgewiesen. Die Boswelliasäure blockiert

offenbar den entzündlichen Prozess, und zwar gleich effektiv wie herkömmliche Medikamente. Studien zeigten zudem, dass leichter Ausdauersport den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen ver-mag. Die Studienteilnehmer hatten weniger oft Rück-fälle und längere Zeiträume ohne Beschwerden. Al-lerdings sollte wöchentlich zweimal mindestens 90 Minuten Sport betrieben werden, und das über einen Zeitraum von sechs Monaten, bis eine spürba-re Erleichterung eintritt.



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: Mo/Di/Do, jeweils 8–12 Uhr und 13.30–16 Uhr



Drogistin HF
Marlis Cremer



Heilpraktikerin
Gabriela Hug

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

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

Atemprobleme bei Hitze

Sommerhitze macht Herrn F.O. zu schaffen, dann kämpft er mit Atemproblemen. Der Arzt empfiehlt Medikamente gegen Kreislaufprobleme. Herr F.O. möchte aber lieber auf natürlichem Wege Abhilfe schaffen.

«Ausreichend dosiertes und gut verwertbares Vitamin E ist in den Hitzemonaten auf jeden Fall wichtig», so die Erfahrung von Herrn D.Z. aus Berg TG.

Ihre Hitze-Probleme in den Griff bekommen hat Frau K.L. aus Bern mit Kneippen. Die Wasseranwendungen müsse man aber über einen längeren Zeitraum konsequent durchführen, am besten unter Anleitung.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Der Kreislauf lässt sich gut mit Zubereitungen aus Weissdorn stärken.

Unterstützend könnte man auch eine Atemtherapie machen, um im Notfall, wenn es zu Herz- oder Kreislaufschwierigkeiten kommt, jeweils richtig über die Atmung zu reagieren.

Schröpf-Erfahrung

Frau L.I. aus Basel ist skeptisch, ob die Schröpfbehandlung («blutig schröpfen»), die an ihr vorgenommen wurde, tatsächlich gesund ist. Sie fragt nach Erfahrungen anderer Leser mit dem Schröpfen.

«Man sollte sich nie blutig schröpfen lassen, wenn man mental und körperlich erschöpft ist, diese Art von Schröpfen ist nur bei Fülleuständen zu empfehlen», so die Erfahrung von Frau D.G. aus Saarbrücken.

Mehrere Anruferinnen berichten von positiven Wirkungen des Schröpfens, sei es bei Nacken- und Schul-

Leserforum-Galerie «Natur & Stadt»:

Eine Belgien-Reise führte Roberto Bontà in die zweitgrösste Stadt Flanderns, nach Gent. Diese Spiegelung faszinierte ihn besonders.



terspannungen, zur Entschlackung und Entgiftung oder gar bei Husten.

Einer Leserin half das Schröpfen gegen ihre massiven Menstruationsbeschwerden.

Das Gesundheitsforum warnt: Für Personen, die Gerinnungshemmer einnehmen, ist das Schröpfen ungeeignet!

Hüftbeschwerden beim Hund

Frau M. F. aus Gossau möchte wissen, was sie naturheilkundlich für ihren acht Jahre alten, hinkenden Hund mit beginnender Hüftarthrose tun kann.

Nach einiger Suche kam Frau B. S. aus Neuenhof darauf, dass Goldimplantate die Arthrose-Schmerzen beim Hund neutralisieren. Das bestätigte auch der Austausch mit anderen Hundehaltern, die ihrem äl-

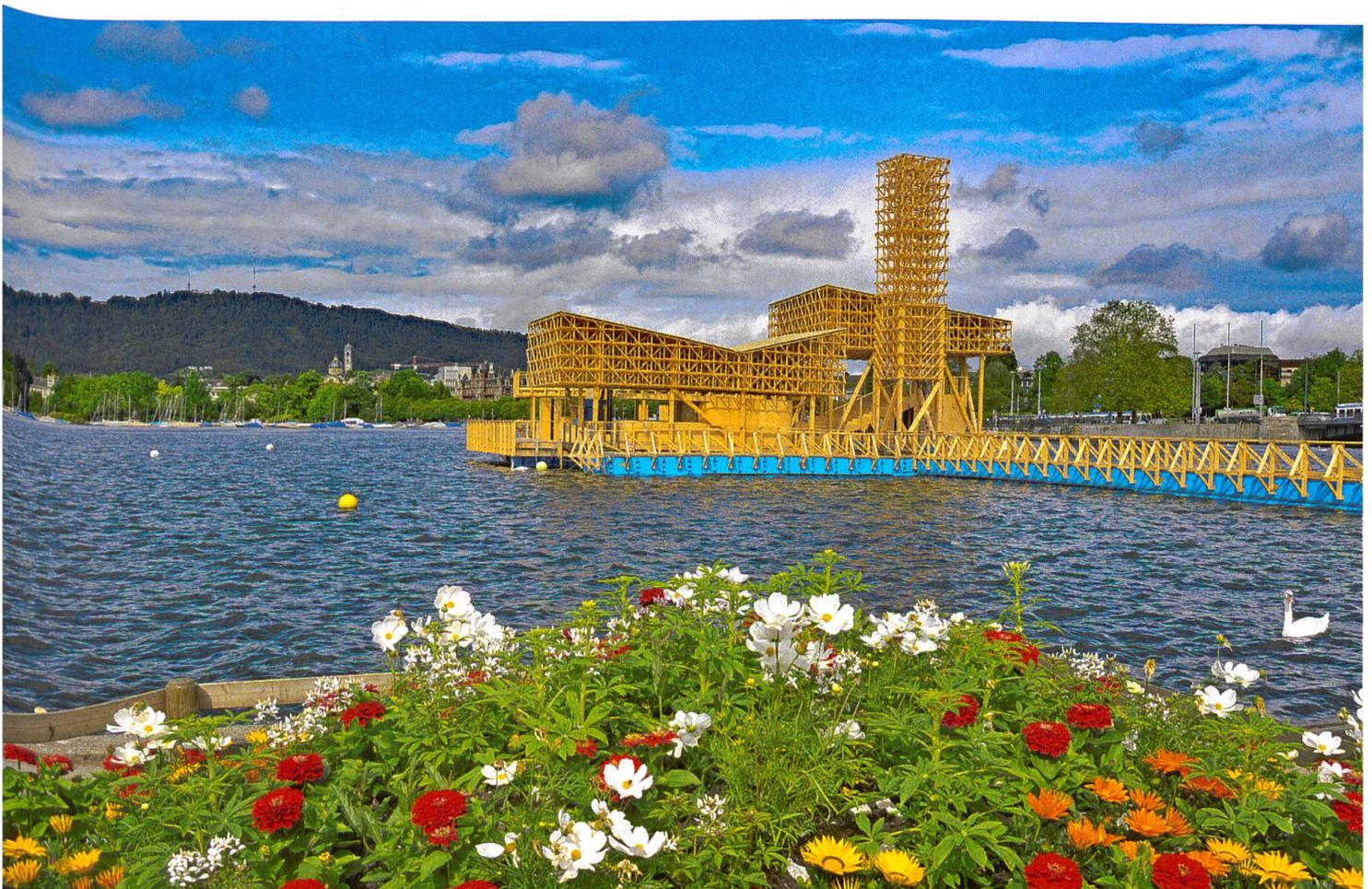
teren Hund aufgrund Hüftproblemen ebenfalls erfolgreich diese Implantate setzen liessen. Darüber hinaus lassen Frau S. und ihr Mann den Hund einmal monatlich von einer Osteopathin behandeln und geben kurmässig Vermiculite D6 (ein silikathaltiges australisches Mineral, Anm. d. Red.).

«Interessante Wirkstoffe, die mit Erfolg eingesetzt werden, sind orale Hyaluronsäure, mikrokristalliner Hydroxylapatit (MCHA) und organischer Schwefel (MSM = Methylsulfonylmethan), berichtet Frau L. Z. aus Berg TG.

Das Gesundheitsforum empfiehlt, es mit der Gabe von Teufelskralle zu versuchen. Die Tabletten kann man in Leberwurst einbringen, dann werden sie problemlos gefressen.

Leserforum-Galerie «Natur & Stadt»:

Bei der Kunstbiennale «Manifesta» 2016 in Zürich fand René Bühler dieses Motiv:
«Neben der Kunst war es die Badi mit der schönsten Aussicht am Zürichsee.»



Neue Anfragen

Probleme mit den Nasennebenhöhlen

«Ich leide seit etwa zwei Jahren an einer chronischen Nasennebenhöhlenentzündung, was auch noch Asthma ausgelöst hat. Ich habe schon viel ausprobiert und auch eine massive Besserung erreicht. Noch immer fehlt mir aber der Geruchssinn und die Ohren sind noch minim zugeschwollen. Über gute Ratschläge würde ich mich sehr freuen», schreibt Frau S.R. aus Bünzen.

Pfeifen im Ohr

«Seit einiger Zeit habe ich im linken Ohr ein Geräusch (leichtes Pfeifen, dauerhaft), welches mehr oder weniger stark auftritt», schreibt Herr M. G. aus Ennetbürgen. «Können Sie mir ein Mittel dagegen empfehlen?»

Heilsames Apfelkernöl?

«Mich würde schon lange interessieren, was es mit der Verwertung von Apfelkernen für ein hochwertiges Öl auf sich hat. Hat jemand Erfahrung, wie das eingesetzt wird?», möchte Herr D. Z. aus Berg TG wissen.

Kindliche Ruhelosigkeit in der Nacht

Ihr eineinhalbjähriger Sohn ist ein rundum gesundes Kind. Gewisse Sorgen bereitet einer jungen Mutter aus Niederteufen dennoch die Ruhelosigkeit des Jungen in der Nacht. Er plaudere stundenlang vor sich hin, manchmal sei er aber auch hässig. Sie fragt sich, woher diese nächtliche Aktivität wohl kommt.

Können Sie helfen?

Wissen Sie einen guten Rat?

Gesundheits-Nachrichten | Leserforum
Postfach 63, CH-9053 Teufen
E-Mail: info@avogel.ch

Anzeige

Biotta
Der Schweizer Bio-Pionier

Ingwer hat's in sich



Nach dem Motto «Mehr Natur geht in keine Flasche» stellt Biotta seit über 60 Jahren naturbelassene Säfte her. Sereina Egli, Produktmanagerin bei Biotta, hat einen Leser-Tipp zum Thema Ingwer.

Ingwer gehört wie Kurkuma zur Pflanzenfamilie der Zingiberaceae und kann in der Küche vielseitig eingesetzt werden. Der Direktsaft des Ingwers eignet sich hervorragend zur Verfeinerung von Tees, Smoothies, Suppen und vielem mehr. So wird die Nahrung zur Medizin. Denn Gingerol, die wichtigste bioaktive Verbindung im Ingwer, hat starke entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften. Hinzu zeigen weitere enthaltene Pflanzenstoffe schmerzlindernde Wirkungen. Ingwer kann Gelenkschmerzen lindern, die beispielsweise bei Arthritis auftreten.

Auch bei Sportlern ist diese Wirkungsweise bekannt und wird angewendet, um Muskelschmerzen im Training zu reduzieren. Einer aktuellen Studie zufolge können mit Ingwer sogar Schmerzen, die durch massive Muskelüberanstrengung verursacht wurden, effektiv gelindert werden.



An dieser Stelle kommt insgesamt fünf Mal in 2018 unser redaktioneller Kooperationspartner Biotta zu Wort.