

Leserforum

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **79 (2022)**

Heft 3

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.

Fragen und Ratschläge

Leser fragen

Geschwollene Hand

Herr H.K. aus Stuttgart

«Ich habe eine geschwollene Hand, betroffen sind alle Gelenke und der Handrücken. Schmerzen habe ich keine, was mich wundert», berichtet der Leser. Sein Arzt sei der Ansicht, es handle sich um Arthrose. Herr K. hofft auf Tipps gleichfalls Betroffener.

Stiller Reflux?

Frau I. R. aus Zermatt

«Ich leide unter stillem Reflux. Medikamente möchte ich auf Dauer nicht einnehmen. Leider werden die Symptome immer stärker und häufiger: nie Sodbrennen, nur ein ständiges Brennen und Kratzen im Hals. Wer könnte mir weiterhelfen?»

Nieren-Probleme

Frau A. B.

Sie fragt, was die Ursache für eine nächtliche Überfunktion der Nieren sein könne: «Pro Nacht sechs bis neunmal zum WC müssen und tagsüber normal, d.h. drei- bis viermal.»

Ihr Erfahrungsschatz!

Bei **unruhigen Beinen** hat Frau I. O. aus Zürich sehr gute Erfahrungen mit der Anwendung von Essigsocken gemacht. Ihr half zudem eine Ernährung basierend auf Obst und Gemüse, ohne Zucker, Mehl oder Milchprodukte.

«Ich habe immer einen trockenen Hals mit **Hustenreiz**. Mir helfen Wasserinhalationen mit Meersalz und Sirup aus Spitzwegerich oder Sonnentau», meldet Herr H. K. aus Stuttgart. Zum Schleimlösen setzt er auf Biberneln-wurzeltee.

Cholesterin senken

Frau J. S.

«Ich soll gemäss meinem Hausarzt nun cholesterin-senkende Medis nehmen. Lieber möchte ich dies aber nicht tun! Was raten Sie mir, welche Produkte oder Massnahmen könnten mir helfen, das Cholesterin zu senken?», möchte die Leserin wissen.

Stellen Sie Ihre Frage
direkt in unserer

Chatbox

auf der Seite
www.avogel.ch/chat



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



«Hier umhüllt eine Nebelwolke einen Baum», bewundert Judith Hopfengärtner den Blick aus ihrer Stube in Eschenbach.

Leserforum-Galerie 2022:
«Wind und Wetter»

«Der erste warme Regen lässt die Krokusse auf dem Niederhorn erblühen», freut sich Christian Tschopp.



Leser antworten

Probleme mit den Armen

Herr E. J., Basel, GN 12/2021

Jede Bewegung tut Herrn J. in den Armen weh. Es sei ein Gefühl, als werde an den Nervensträngen gezogen. Physiotherapie brachte keine Besserung; auch ein Rheuma-Spezialist fand keine Ursache.

«Von einem guten Orthopäden auf Schleimbeutelentzündung untersuchen lassen», empfiehlt Frau C. R. aus Saarbrücken. Vielfach setzten Hausärzte Kortisonspritzen ein, die aber nichts brächten.

Unangenehme Magensäure

Frau M. S., GN 12/2021

Ihr Mann hat Probleme mit der Magensäure, was sich besonders nachts zeige.

«Eine Umstellung der Ernährung, viel rohes Obst, rohes Gemüse und Salate und täglich der Saft einer rohen Kartoffel» bewirkten bei Drogist H. Z. (89) aus Coburg bereits vor über 60 Jahren, dass «ich heute überhaupt keine Probleme mehr damit habe».

Harndrang und Harnverhalt

Frau A. K., Lübeck, GN 12/2021

Eine Freundin der Abonnetin quält sich seit Jahren mit dem Wasserlassen. Trotz heftigen Harndrangs kann sie kein Wasser lösen.

Als Pilates-Lehrerin nahm Leserin C. N. aus Rafz kürzlich online an einem Beckenboden-Kongress teil. Ihre Erkenntnis daraus: Wenn die Blase kein Wasser lösen kann, könnte die Blasenmuskulatur vielleicht durch eine sogenannte Dauerspannung des Beckenbodens beeinflusst sein, was wiederum Auswirkungen auf den Harnleiter haben könne. «Eine Beckenboden-Physio mit Fokus auf Entspannung könnte Hilfe verschaffen», schreibt sie.

Ein homöopathischer Extrakt aus Bärentraubenblättern half Frau A. S. aus Sitterdorf. Bei Beschwerden nahm sie jeweils zwei bis drei Tropfen davon.

Gesundheitstelefon

Tel. 071 335 66 00 (Schweiz)

Tel. +41 71 335 66 00

(Deutschland/Österreich)

Mail: beratung@gesundheitszentrum-avogel.ch

Unser Gesundheitstelefon ist besetzt:

Mo-Fr, jeweils 8-11.30 Uhr

kurzfristige Änderungen vorbehalten



Drogistin HF
Christina Schmidhauser



Heilpraktikerin
Gabriela Hug

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

Unsere Expertinnen raten

Zu tiefe Körpertemperatur

Frau B. M., GN 12/2021

Die Leserin leidet unter tiefer Körpertemperatur (35,3 °C, an der Stirn gemessen); seit ihrer Kindheit friert sie generell sehr schnell.

Vorweg: 35,3 °C an der Stirn gemessen gelten noch als normal. Wichtig ist eine Kreislaufaktivierung, z.B. mithilfe von Kneipp-Anwendungen wie Trockenbürsten und kalten Abwaschungen. Gut sind auch ansteigende Fussbäder und Einreiben mit Franzbranntwein. Helfen können Weissdorn- und Ginkgopräparate. Speisen und Getränke sollten vorwiegend warm konsumiert werden.