

Leserforum

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 7-8

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

Schwäche in den Beinen

Herr R. S.

«Ich bin 88-jährig und bei sehr guter allgemeiner Gesundheit. Mein Problem ist eine Schwäche in den Beinen, was sich vor allem beim Wandern auswirkt. Was könnte ich dagegen tun?»

Rückenschmerzen im Liegen

Frau U. S.

Sobald sie sich hinlegt, leidet die Leserin unter Schmerzen im Rücken, besonders rechts. Abklärungen ergaben eine leichte Abnutzung. Frau S. fragt sich, ob die Beschwerden mit einer Divertikulitis-OP von vor zehn Jahren zusammenhängen könnten.

Eingeschlafene Finger bei Nacht

Frau H. S.

«Nachts schlafen meine Finger ein, manchmal die ganze Hand. Das ist sehr schmerzhaft.» Frau S. bittet um Ratschläge, was sie dagegen unternehmen kann.

Chronische Magenschleimhautentzündung

Frau M. B.

Die Leserin leidet unter chronischer Magenschleimhautentzündung und hofft auf Tipps.

Ihr Erfahrungsschatz!

«Mit meinen Jungs bin ich des Öfteren auf dem Fussballplatz. Letztens sass der Jüngere im Ameisennest und fing sich fürchterlich an zu kratzen», berichtet Frau A. M. «Mir kam in den Sinn, dass Spitzwegerich helfen soll. Ich rieb die Blätter, bis sich ein Saft bildete, und gab den Saft sowie das Blatt auf die gerötete Stelle. Das Jucken liess nach.»

«Im Sommer plagen mich immer **geschwollene Beine**, so dass ich nicht alle Schuhe anziehen kann», so Frau H. K. aus Münster. «Es spannt und tut weh. Seitdem ich am Abend Kneipp-Socken mit kaltem Wasser getränkt anziehe, empfinde ich das als Wohltat. Ich kann es nur empfehlen, es ist sehr einfach anzuwenden. Achtung: Die Beine sollten nicht kalt sein. *Anmerkung der Redaktion:* Nasse Socken sind ein altes Hausmittel und haben ableitende und schlaffördernde Wirkung. Man taucht Leinensocken in kaltes Wasser, wringt sie aus, zieht sie an und streicht sie glatt. Wollstrümpfe darüberziehen und gut zudecken.»

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.



Diese beeindruckende Gewitterstimmung fing Josef Hinterleitner auf der Insel Hiddensee ein.

**Leserforum-Galerie 2022:
«Wind und Wetter»**

«Der brennende Himmel über dem Münstertal kündigt eine Warmfront mit bedecktem Himmel an», schreibt Jörg Werndli.



Leser antworten

Neurodermitis beim Kleinkind

Frau R. S., GN 5/2022

Ihre zweijährige Enkelin ist von Neurodermitis betroffen.

«Ich empfehle, der Enkelin über mehrere Wochen keinerlei Kuhmilchprodukte mehr zu geben», schreibt Frau M. R. Sie wisse das aus eigener Erfahrung. «Bis heute nehme ich keine Kuhmilchprodukte zu mir.»

Unsere Expertinnen raten

Probleme mit dem Stuhlgang

Frau M. H., GN 5/2022

Die Leserin beklagt, dass sie nach dem Essen jeweils sofort Stuhlgang habe.

Alfred Vogel riet zu Teefasten mit Pfefferminz-, Schafgarbe- und Gänsefingerkrauttee sowie Schonkost und Bauchwickel. Bei problematischem Stuhlgang empfahl er zudem Blutwurz (homöopathische Zubereitung), Melissentinktur sowie die Schüsslersalze Magnesium sulfuricum (D6) und Natrium phosphoricum (D6).

Nervlich angespannt

Herr S. E., GN 5/2022

Der Leser leidet unter Nervosität, innerer Unruhe, Angespanntheit sowie ab und zu an Nervenzucken.

Zubereitungen aus Hopfen, Melisse und Hafer könnten helfen – auch als Entspannungsbäder. Nervenstärkende Bäder kann man sich zudem mit Thymian und Rosmarin bereiten (dazu einen Kaltauszug der Kräuter machen und die Essenz dann ins Badewasser geben). Wichtig wäre, sich viel in der Natur zu bewegen, Stichwort «Waldbaden». Herr E. könnte es auch einmal mit Floating probieren («Schweben» in einem «Tank» mit spezieller Salzwasserlösung).

Trockenheit von Haut, Augen und Mund

Frau B. M., GN 5/2022

Sie plagt sich mit extrem trockener Haut, trockenen Augen und trockenem Mund.

Die trockenen Schleimhäute könnte man wie folgt unterstützen: im Mund mit regelmässigem Ölziehen und sorgsamem Kauen von Brotkruste, in den Augen durch Augentropfen mit Fettanteil und, was die Haut angeht, mithilfe von Waschungen mit Molkenkonzentrat und anschliessendem Einreiben mit Olivenöl.

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 Abonnentinnen und Abonnenten der GN gratis.