

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Unser Selbsthilfeforum : Leser helfen Lesern

#### **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:** 19.02.2026

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

## Unser Selbsthilfeforum: Leser helfen Lesern

Unsere Anregung des gegenseitigen Erfahrungsaustausches in der Oktober-Nummer 1990 der «Gesundheits-Nachrichten» hat ein äusserst positives Echo ausgelöst. Wir erhielten viele ermunternde Zuschriften. Inzwischen sind auch Ratschläge von unseren Lesern auf den Hilferuf von Frau Sch. betreffend der Sklerodermie eingetroffen. Im Namen von Frau Sch. danken wir für diese Unterstützung. Nun sind weitere Anfragen mit der Bitte um Hilfe bei uns eingegangen, die wir unseren Leserinnen und Lesern gerne weiterleiten – mit der Bitte um ein erneut grosses Echo. Eine Zusammenfassung der vielen (auch ärztlichen) Ratschläge zur Sklerodermie veröffentlichen wir in unserer Februar-Ausgabe.

**Frau K. G.:** «Wer weiss Rat bei Rhinitis vasomotorica? Ich bin vor acht Jahren operiert worden. Dabei wurden die hinteren Muscheln um die Hälfte gekappt. Jetzt sind sie schon wieder so weit nachgewachsen, dass die nächste Operation fällig wäre. Das möchte ich aber nicht.

Für Hinweise wäre ich sehr dankbar.»

**Frau P. H.:** «Ich finde die Einführung einer Rubrik «Leser helfen Lesern» sehr gut und nützlich.

Ich hätte auch gleich ein Anliegen. Vielleicht weiss jemand aus dem Leserkreis Hilfe bei Tinnitus. Das sind sehr lästige Kopfgeräusche. Ausserdem habe ich Tubenprobleme. Meine Ohren gehen immer zu. Das beeinträchtigt auch das Hörvermögen. Ich wäre natürlich sehr glücklich, wenn jemand für mich einen Rat wüsste. Die Ärzte wissen in beiden Fällen nicht weiter.»

**Frau R. G.:** «Seit dem Tod unserer Kinder leide ich an Colitis ulcerosa (chronische Dickdarmzündung). Bei jedem seeli-

schen Stress beginnt mein Darm wieder zu bluten.

Wer weiss mir Rat?»

**Frau J. U.:** «Ihren Vorschlag «Leser helfen Lesern» begrüsse ich sehr und würde mich freuen, wenn so etwas zustande käme.

Auch ich hätte gleich einen Hilferuf an die Leser der «Gesundheits-Nachrichten».

Wer weiss Rat und Hilfe bei amyotr. Lateral-

sklerose?

Da es bei dieser Erkrankung leider keine Heilmittel gibt, suche auch ich nach Ratschlägen, die die Krankheit günstig beeinflussen oder gar zum Stillstand bringen können. Vielleicht hat ein Leser aus dem Leserkreis Erfahrungen gemacht oder ist gar selbst an dieser Krankheit erkrankt.»

**Frau H. G.:** «Seit einigen Jahren leide ich an Osteoporose.

Welche Leserin kann mir aus Erfahrung Möglichkeiten aufzeigen, um diesen Knochenschwund einzudämmen oder gar zu heilen?»

**Das Selbsthilfeforum steht nicht nur den Abonnenten der «Gesundheits-Nachrichten» offen, sondern allen, die Hilfe suchen oder einen Ratschlag erteilen können. Mit Ihrer Unterstützung wollen wir den Erfahrungsaustausch fortsetzen und hoffen auf ein gutes Gelingen. Für Ihren Gesundheitstip und die damit verbundene Mühe werden wir uns mit einem kleinen Präsent bedanken.**