

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 54 (1997)  
**Heft:** 7: Reise-Hepatitis und andere Leberentzündungen

**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:** 29.01.2026

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

# Das Leserforum

In dieser Rubrik haben Leserinnen und Leser die Möglichkeit, bei gesundheitlichen Fragen auf die Erfahrungen anderer Leser zurückzugreifen. So wertvoll der Erfahrungsaustausch ist, er kann und soll nicht den Rat eines Arztes oder Therapeuten ersetzen. Die Redaktion bedankt sich bei den vielen Lesern, die an diesem Erfahrungsaustausch Anteil nehmen.

• IZR

## Erfahrungsberichte

### Rückfluss von Magensäure

Frau E. M. aus Gessertshausen leidet seit Jahren unter dem Rückfluss von Magensäure in die Speiseröhre und konnte bisher keine Hilfe für das chronische Leiden finden.

Frau I. Z. aus Dornhan-Weiden berichtet: «Auch ich leide seit einigen Jahren an Reflux-Ösophagitis (= Entzündung der Speiseröhre durch Rückfluss von Magensäure). Nach vielen Untersuchungen und Ausprobieren verschiedener Empfehlungen wurde mir in einer Klinik zur Reduzierung der körpereigenen Magensäureproduktion das Mittel *Pantozol* verordnet. Mit der Einnahme von einer halben Tablette pro Tag konnten meine Beschwerden weitgehend gelindert bzw. beseitigt werden; ein eventueller operativer Eingriff steht bei mir jetzt nicht mehr zur Diskussion.»

Auch Frau H. D. aus Bad Herrenalb litt monatelang unter den gleichen Beschwerden, weil, wie sie sagt, altersbedingt der Magen zur Speiseröhre hin nicht mehr ganz schliesst. Sie ist aber beschwerdefrei, seit sie auf Verordnung ihrer Ärztin *Propulsin 10* (3 mal täglich) und *Pantozol* (zunächst 1 mal täglich, nach vier Wochen nur noch alle zwei Tage) einnimmt.

Frau E. W. aus Habkern schreibt: «Ich hatte seit gut zwanzig Jahren das gleiche Leiden. Alles mögliche wurde ausprobiert. Wiederholt bekam ich eine Entzündung in der Speiseröhre, die nun gefährliche Narben hinterliess. Im April dieses Jahres liess ich eine Operation machen. Ich war eine Woche im Spital, erholte

mich gut und habe seitdem gar keine Beschwerden mehr.»

Bei Frau J. P. aus Steinfurt lag der Grund für den Säurerückfluss in einer Hiatus-Hernie (Störung zwischen Magenmund und unterstem Speiseröhrenabschnitt), die in schweren Fällen operiert werden kann. Frau P. selbst fand Hilfe durch das Medikament *Antra 20*.

Herr W. R. aus Chur schickt eine ausführliche Dokumentation mit allgemeinen Verhaltensregeln wie «sehr gut und lange Kauen, tägliche Essensmenge auf möglichst viele Mahlzeiten verteilen, Trennkost zubereiten, milchsaures Gemüse essen und «Kanne Brottrunk» trinken, nach dem Essen nicht bücken, nicht seitlich oder auf dem Bauch schlafen, Rückenlage mit hoch gelagertem Oberkörper bevorzugen. Zur Säurebindung und Darmberuhigung im «Akutfall» nimmt er die Birkenkohle-Tabletten mit Kümmel *Carvon* (Weleda).

Herr R. R. aus Erfurt hat eine interessante Erfahrung gemacht: «Auch bei mir waren alle Medikamente, Kur und autogenes Training erfolglos. Erst der ärztliche Rat, die gesamte Matratze des Bettes (nicht nur das Kopfteil) schräg zu stellen, und zwar das Kopfteil um 25 Zentimeter höher als das Fussteil, brachte verblüffenden Erfolg. Seit Jahren bin ich beschwerdefrei.»

Frau L. aus Suhl, Inhaberin eines Reformhauses rät, «über mehrere Monate *Tausendgildenkraut-Tee* zu trinken, da er die Er schlaffung des Schliessmuskels am Magen ausheilen kann.»

Frau oder Herr A. G. aus Schwanden konnte einen *Überschuss* (nicht Rückfluss) an Magensäure mit einem einfachen Mittel kurieren: «Täglich drei Mal folgende *Mischung* einnehmen: einen Teelöffel biologischen Apfelessig mit einem Teelöffel Honig und einem Deziliter (100 ml) warmem Wasser. Ich hatte damit sehr guten Erfolg.»

### Scheuermann'sche Krankheit

Bei dem 72jährigen Herrn O. A. aus Mörschwil stellte der Arzt die genannte Krankheit fest, die im allgemeinen eher bei Kindern und Jugendlichen auftritt.

Frau R. B. aus Zürich schreibt dazu: «Mein Vater hatte im Alter von etwa 70 Jahren die gleichen Beschwerden und wurde durch die Be-

handlung bei einem ausgebildeten *Chiropraktor* vollständig geheilt. Ich empfehle Ihnen, zu einem *Doktor* der Chiropraktik zu gehen,



### LESERFORUM-GALERIE - ZWEI LESERFOTOS IM JULI

Anna-Catrin Gautschi, Basel (Julitag in der Toskana, oben)

Marianne Burkhard, Burgdorf (Julitag in Dänemark, unten):

Ob Süd, ob Nord - auch im Hochsommer können Strände menschenleer sein.



denn diese haben eine bessere Ausbildung als Massiere oder Therapeuten. Die Behandlung wird von den Krankenkassen bezahlt.»

### **Mit dem Rauchen aufgehört und sieben Kilo zugenommen**

Frau S. V. aus Rudolfstetten beklagte sich darüber, dass in all den Broschüren über die Nikotinentwöhnung so wenig über das steht, was dann mit dem Körper bzw. dem Stoffwechsel passiert. Trotz Sport und mässigem Essen gelingt es ihr nicht, die Kilos, die sie als Nichtraucherin zugelegt hat, wieder loszuwerden.

Herr L. S. aus Löhne schlägt folgende Massnahmen zur Gewichtsreduzierung vor. «Ein neues homöopathisches Arzneimittel *Cefamadar* von der Firma Cefak/Kempten vermindert die Esslust und trägt dazu bei, Gewicht zu reduzieren. Auch Trennkost ist sinnvoll. Bewährt hat sich folgende Massnahme: Spezielle Schuhinlagen mit entsprechenden Noppen der Fussreflexzonentherapie bewirken eine Reduktion des Körpergewichts. Die Einlagen gibt es in Deutschland in Sanitätshäusern und Versandhäusern.»

Herr E. G. aus Hamburg hat ein rigoroses Rezept. Er schreibt: «*Kartoffeln* sind Schlankmacher! Man isst zuerst eine Woche lang täglich Pellkartoffeln. Anschliessend ein bis zwei Tage Heilfasten, wobei man nur Traubensaft trinkt. Am dritten Tag (morgens) folgt (*hungrig*) ein *Marsch* bis zu etwa 20 Kilometer, geübte Personen laufen bis zu 30. Ich persönlich habe mit dieser Methode mein Zuviel an Gewicht beseitigen können.»

Es ist normal, dass es nach der Entwöhnung vom Rauchen meist einige Zeit dauert, bis sich alle Körperfunktionen wieder normalisiert haben. Wenn die Ernährung leicht, ausgewogen und vitaminreich ist, verringert sich das Körpergewicht meist nach drei bis vier Monaten wieder. Damit die Kilos leichter purzeln, versuchen Sie es vielleicht mal mit der basisch betonten *Trennkost* nach Christopher Vasey/Erika Bänziger (siehe GN 4/97), der einwöchigen *A. Vogel-Kur*, einigen *Fastentagen* oder sogar dem geselligen Fastenwandern, wie wir es auf Seite 36 vorstellen.

## **Neue Anfragen**

### **«Kloss» im Hals**

Frau M. K. aus Stuttgart möchte die Leser fragen, ob jemand Erfahrung mit dem sogenannten Globussyndrom (Kloss im Hals) hat, das ein unangenehmes Enge-/Fremdkörpergefühl verursacht und das Schlucken und die Atmung behindert. Sie schreibt: «Nach einer starken Erkältung blieb mir der Kloss im Hals. Inzwischen sind drei Jahre vergangen. Medizinisch wurde alles abgeklärt. Ich habe schon vieles versucht, aber bisher ohne Erfolg.»

### **Gerstenkorn**

Frau I. E. aus Mölln schreibt: «Wie gut, dass es ein Leserforum in den GN gibt! Ich habe folgendes Problem: Ich hatte im Juni 1996 am rechten Augenlid ein Gerstenkorn. Es schmerzte, und etwa drei Tage lang glaubte ich, der gelbe Kern platzt augenblicklich. Er tat es nicht, bildete sich zurück und verzog sich in die Mitte des Lides. Vier verschiedene Salben halfen nicht. Auf die Frage an den Arzt, was passieren könne, sagte er: «Gar nichts. Wenn es Sie stört, überweise ich Sie an eine Augenklinik. Dort wird geschnitten und das Korn entfernt.» Das verhärtete Knötchen, das man mit dem Finger fühlen und auch sehen kann, ängstigt mich immer noch. Wer hat Ähnliches erlebt, eventuell schneiden lassen und kann mir zu einer Entscheidung raten?»

Suchen Sie den Erfahrungsaustausch mit anderen GN-Lesern oder möchten Sie Hilfestellung geben, schreiben Sie an:

**Verlag A. Vogel  
Gesundheits-Nachrichten / Leserforum  
Postfach 63 / CH 9053 Teufen**

### **Der Leserbrief zur Reisezeit**

Anlässlich einer dreiwöchigen Vietnam-Rundreise habe ich täglich Echinaforce und Papaya-Fruchtabletten eingenommen. Als einer der wenigen bin ich von Magen- und Darmbeschwerden völlig verschont geblieben. Ohne diese Präparate gehe ich nie auf eine grosse Reise!

*J. Spaltenstein, Zürich*