

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 56 (1999)  
**Heft:** 7: Tanz in den Sommer : mit Liebe, Lust und Lebensfreude

**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:** 23.02.2026

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

# Das Leserforum

**Fragen zu Gesundheitsproblemen von Leserinnen und Lesern mit der Bitte um Antwort von Lesern: Das Leserforum ist eine Austauschbörse von praktischen Erfahrungen. Wir müssen darauf hinweisen, dass die Erfahrungsberichte die ärztliche oder therapeutische Beratung nicht ersetzen dürfen.**

• IZR

## Erfahrungsberichte

### Reizdarm

Herr A. D. aus Disentis leidet seit Jahren unter einem Reizdarm, verbunden mit Krämpfen und Schmerzen.

Der häufig vorkommende Reizdarm oder Reizkolon (Colon irritabile) bezeichnet die Kombination von in Abständen auftretenden Bauchschmerzen und unregelmässiger Ver-

dauung, ohne dass eine andere diagnostizierte Erkrankung vorliegt. (Insulinpflichtige) Diabetiker leiden besonders häufig unter Reizsyndromen des Magen-Darm-Trakts. Die Ursache des Reizdarms ist noch nicht einwandfrei geklärt, doch dürfte der Hauptgrund eine Funktionsstörung der unwillkürlichen Muskeln im Dickdarm sein. Begünstigt wird der Reizdarm durch Alkohol- und Nikotinkonsum, hastiges unkonzentriertes Essen, und ballaststoffarme Ernährung. Oft wird zu wenig Flüssigkeit aufgenommen, und zu geringe körperliche Bewegung fördert die Symptomatik. Viele Fachleute vermuten als Ursache auch psychovegetative Störungen, d.h. das Magen-/Darmsystem der Betroffenen reagiert auf Stress, Ängste und seelische Belastungen mit Krämpfen, die in unterschiedlichem Mass zu Schmerzen führen können. Deshalb sind ganzheitliche Beratung und Information über den Umgang mit diesem Leiden wichtig. Einbezogen werden sollten auch komplementärmedizinische Therapien

Verlag A.Vogel, Postfach 63, CH 9053 Teufen, Fax CH 071/ 333 46 84, E-Mail: info@verlag-avogel.ch



LESERFORUM-GALERIE – DAS BAUMFOTO IM JULI

Monika Gwerder: Ein Baum und sein Schatten auf der Sanddüne / Namib-Wüste, Namibia

wie Akupunktur, Shiatsu, Fussreflexzonenmassage und Colon-Hydro-Therapie. Tipps und Hilfe gibt es z.B. bei der *Deutsche Reizdarm-selbsthilfe e.V., Mörikestrasse 2, D 31303 Burgdorf, Tel. D (0)5136/89 61 06.*

Herr Dr. med. H. F. aus Wasserburg sendet *zwei Rezepte*, «mit denen ich bei Colon irritabile und Colitis ulcerosa gut zurechtkomme. 1) Tct. Opii simplex 40,0/ Tct. Belladonna 40,0/ Pantocaini 0,8/Spir. conc. ad 100,0, 3 mal 10 Tropfen täglich und 2) Taraxum oplx 25,0/Tct. Belladonna 10,0/ Phenobarbit. 1,0/ Spiritus 90% ad 50,0, pro Tag 3 mal 20 Tropfen in lauważem Wasser einnehmen.» Herr Dr. F. weist auch auf die Bedeutung einer *schonenden Kost* hin: leichtverdauliche Lebensmittel, d.h. keine groben Kornprodukte, keine Nüsse, Rohgemüse nur in kleinsten Mengen; stattdessen: zartes Brot, Zwieback, altbackene Semmeln, in kleinen Mengen feinkrumiges Vollkornbrot, zarte Gemüse, weiche Kartoffeln, Milchprodukte, Ei, etwas Fisch. Die einzelnen Mahlzeiten, (am besten sechs, regelmässig über den Tag verteilt), knapp halten, leicht verdaulich zubereiten und nicht nur gut kauen, sondern durchschmecken, auskosten. Einschränkung (kein Verbot!) von Nahrungsmitteln mit hohem Säuregehalt, dies gilt für alles Obst, insbesondere Zitrusfrüchte, Beeren und Obstsätze.

Frau E. W. aus Stuttgart schreibt per E-Mail: «Nachdem ich ständig heftige Bauchschmerzen hatte und kein organischer Schaden vorlag, stellte man die Diagnose Colon irritabile. Wegen gelegentlicher Rückenschmerzen ging ich in der Folgezeit in die Krankengymnastik. Mein Therapeut ist zufällig Krankengymnast und Osteopath. Nach mehrmaliger Behandlung mit Manueller Therapie, welche die Aufhebung der *Wirbelblockaden* beinhaltet, stellte ich fest, dass mein Allgemeinbefinden und meine Darmbeschwerden sich wesentlich besserten, und zwischenzeitlich sind meine Beschwerden verschwunden. Vielleicht sollte Herr A. C. die Statik seines Rückens sowie die der Rückenwirbel auf etwaige Blockaden untersuchen lassen. Mir hat es geholfen, und ich bin meinem Therapeuten dankbar.»

Das A.Vogel-Gesundheitszentrum (Tel. CH (0)71/333 29 83) rät, die beruhigenden und entspannenden *Avenaforce-Tropfen* auszuprobieren sowie die Urtinktur *Passiflora inc.*, die eine gute Wirkung auf das neurovegetative Nervensystem und eine krampflösende Wirkung hat. Helfen könnte auch das homöopathische Mittel *Nux vomica*.

### Weissere Zähne

Die 19jährige Frau F. aus Ochsenfurt möchte ihre Zähne bleichen lassen und wissen, ob dies Auswirkungen auf den Zahnschmelz hat.

Frau L. D. aus Stadtsteinach schickt eine Anleitung zum *Ölschlüpfen* (vergleiche auch GN 4/98, Seite 33) und kommentiert: «Davon bekommt man ganz weisse Zähne.»

Frau H. D. schreibt: «Unsere Tochter hatte dasselbe Problem. Ihr Zahnarzt passte ihr eine Kunststoffschiene an, die sie mit dem Gel von *Vitint System* nach der Home-bleaching-Methode sieben Nächte trug. Da keine Aufhellung erfolgte, brach sie die Behandlung ab. Auch wir würden gerne mit Personen oder Fachleuten in Verbindung treten, die andere, positive Erfahrung gemacht haben.»

Ganzheitlich arbeitende Zahnärzte lehnen die Methode des Bleaching ab, weil sie die feinsten Strukturen der Schmelzprismen schädigen und die Oberfläche des Zahnschmelzes auf Dauer spröde und rissig mache. Inwieweit der Zahnhals am Übergang Zahnwurzel/Zahnschmelz in Mitleidenschaft gezogen werde, sei noch nicht untersucht. Echte Langzeitstudien, die sich mit Mikrostrukturen des Zahnes befassen, fehlen.

### Latex-Allergie

Frau F. L. aus Würzburg (30), die in einem Pflegeberuf arbeitet, wurde von Ärzten nahegelegt, den Beruf aufzugeben, da sie an einer Latex-Allergie leidet.

Frau B. K. von der Abteilung «Entwicklung Analysenverfahren» bei der Bioforce Roggwil teilt dazu mit: «Im Laborbereich hört man oft von Latexallergien, allerdings musste selten jemand deswegen den Beruf wechseln. Zunächst ist zu prüfen, ob es sich um eine allergische Re-

aktion auf das Latex oder den Puder in den Handschuhen handelt. Als ersten und preislich günstigsten Schritt würde ich vorschlagen, un gepuderte Latexhandschuhe auszuprobiieren. Sollte die Allergie wieder auftreten, gibt es Ausweichprodukte, die nicht aus Latex sind und allgemein auch gut vertragen werden. Es handelt sich dabei um Polyethylenhandschuhe (nicht sehr angenehm, da wie ein Plastiksack), Vinylhandschuhe (fühlen sich etwas wachsartig an) und Nitrilhandschuhe, die den besten Tragekomfort haben und wahlweise puderfrei oder leicht gepudert erhältlich sind. Am besten lassen Sie sich von der Firma Roth AG\* beraten oder bestellen einen Gesamtkatalog. Ich würde Frau F. L. abraten, den Beruf zu wechseln, bevor sie nicht alle Ausweichprodukte ausprobiert hat. Ausserdem zeigen sich die Arbeitgeber normalerweise solidarisch und übernehmen die etwas höheren Kosten für die Alternativ-Produkte.» (\*Roth AG, CH 4153 Reinach BL 1, Tel. CH (0)61/712 11 60 neben anderen Anbietern)

Berufsgenossenschaften berichten von mehr als 1000 Fällen jährlich mit Berufsunfähigkeit durch Latexallergie. Die GN vom Oktober werden sich mit dem Thema Latexallergie ausführlicher befassen.

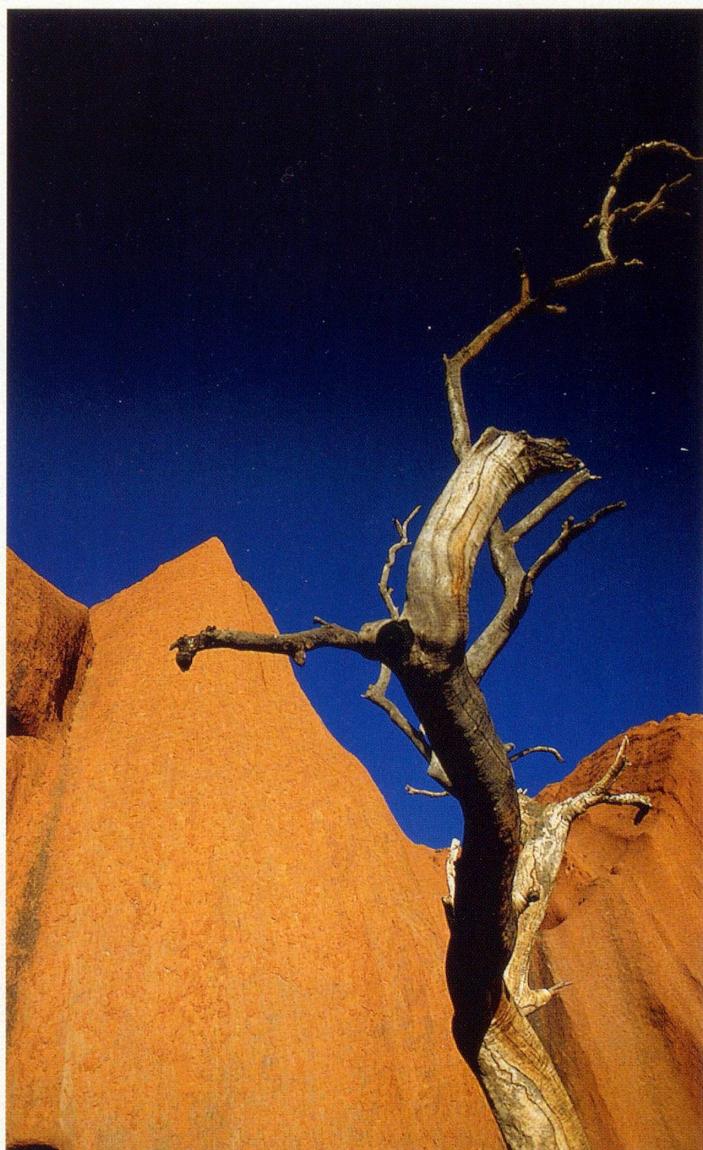
## Neue Anfragen

### Langwierige Entzündung

Frau R. H. aus Mühldorf schreibt: «Mein Mann leidet seit fast drei Jahren an einer Entzündung am Unterschenkel. Er und der konsultierte Hausarzt vermuten, es handle sich ursprünglich um einen Insektentstich. Da mein Mann sich anfangs um diese «Bagatelle» nicht kümmerte, ist immer mehr Gewebe betroffen. Inzwischen ist die Stelle handtellergross, stark gerötet und juckt zeitweise stark. Die vom Hausarzt verschriebene Salbe «Advantan» wirkte nicht. Wer kennt eine wirksame Behandlung?»

### Grosse Fussohlen-Warzen

Frau C. N. aus Hunzenschwil schreibt: «Mein Bruder (31) ist Lastwagenfahrer und leidet seit zwei Jahren an 5 Franken-Stück grossen und sehr tiefen Warzen an beiden Fussohlen. Er hat Warzenmittel, grüne Nüsse und Blumensaft ausprobiert. Als nichts half, ging er zu einem Arzt, der die Warzen ausbrannte und herausschnitt. Das brachte keine Heilung, im Gegenteil nur noch grössere Schmerzen und riesige Löcher. Die Warzen kommen immer wieder. Ich hoffe, ich kann meinem Bruder mit der Unterstützung der Leser helfen.»



LESERFOTO VON FRANK GERHARDT  
Baumruine im Grand Canyon Nationalpark, USA