

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 58 (2001)  
**Heft:** 4: Kuren mit Moor und vielem mehr  
  
**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:** 16.04.2026

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

# Das Leserforum

In dieser Rubrik veröffentlichen wir Briefe von Lesern, die andere Leser um Hilfe bei verschiedenen Gesundheitsproblemen bitten. Wir weisen darauf hin, dass es sich bei den Ratschlägen um persönliche Erfahrungen handelt, die nicht in jedem Fall in gleicher Weise auf eine andere Person anzuwenden sind. Bleiben Sie daher kritisch und beanspruchen Sie im Zweifelsfall fachlichen Rat.

## Erfahrungsberichte

### Frostbeulen

Frau M. M. aus Trimbach bat um bewährte Tipps bei hartnäckigen Frostbeulen.

Frau A. A. aus Recherswil empfiehlt folgendes Hausmittel von Kräuterpfarrer Künzle: «*Selleriewasser* zum Baden der Füße verwenden.

den. Zubereitung: Eine grosse Sellerieknolle in kleine Stücke schneiden, in Wasser weichkochen, abseihen und etwas abkühlen lassen. Hierin die Füße baden.»

Frau M. B. aus Rödental fand während ihrer Kindheit im kalten Ostpreussen immer wieder Erleichterung durch folgende Massnahme: «Bei Frostbeulen an den Zehen setzte ich mich vor den glühenden Kachelofen bei geöffneter Ofentür. Die Zehen wurden *abwechselnd mit Petroleum bepinselt und der Hitze ausgesetzt*. Das ganze Prozedere wurde jeden Tag mehrere Male wiederholt. Der Juckreiz verschwand, die geschädigten Stellen regenerierten sich vollständig. (Ofen oder eine andere Wärmequelle mit intensiver Hitzeabstrahlung.)»

Frau H. E. aus St. Gallen hatte grossen Erfolg mit *Johannisöl-Wickeln und -Einreibungen* während des ganzen Winters.

Frau E. I. aus Ebergötzen empfiehlt, bei Frostbeulen die *Schüssler-Salbe Nr. 10* oft und regelmässig einzureiben.



DIE LESERFORUM-GALERIE

Claus Borgenheimer: Auberginen und Paprika auf einem Markt in Bologna

Frau G. S. aus Herisau weiss von folgendem Mittel: «Sobald reif, frische *Walderdbeeren* auf die betroffenen Stellen auftragen. Gibt auch eine feine Haut.»

Frau A. H. aus Stuttgart wuchs während und nach dem Krieg mit ungenügender Heizung und schlechtem Schuhwerk auf. «Bis zum 17. Lebensjahr litt ich jeden Winter unter Frostbeulen. Bis ich (hinter vorgehaltener Hand) den Tipp bekam, abends die Füsse in den *eigenen Urin* stellen, mit Lappen zu umwickeln, Socken darüberzuziehen und so ins Bett zu gehen. Ab da bekam ich nie wieder Frostbeulen!»

### Rhinophym (Knollennase) und Nasenpolypen

Frau W. G. aus Puderbach erkundigte sich nach Therapiemöglichkeiten bei Rhinophym und Nasenpolypen.

Herr H. A. E. aus Zorneding weiss als Betroffener folgendes zu berichten: «Nach jahrelanger, erfolgloser Standardtherapie begann ich eine erfolgreiche Eigenbehandlung gegen

die ständigen Entzündungen und fortschreitenden Wucherungen der Talgdrüsen der Nasenhaut. Ich ging dabei von der Überlegung aus, dass dieser Erkrankung u. a. auch eine übermässige Ablagerung von Schlacken zugrunde liegen könnte und dass demzufolge eine *bessere Durchblutung* der normalerweise kaum bewegten «Extremität» Nase zumindest nicht nachteilig sein könnte. Seit fünf Jahren führe ich daher täglich mindestens zweimal folgende *Übungen* durch: 1. Aufeinanderfolgend (ca. 20-mal): Einatmen, Gesicht in lauwarmes Wasser tauchen und unter Wasser durch die Nase ausatmen, so dass die ausperlenden Luftblasen die Nasenhaut ganz sanft, aber augenscheinlich doch kräftig genug massieren. (Vorsicht: Beim Einatmen das Gesicht hoch genug aus dem Wasser heben). Danach die Nase zart abtupfen und etwas Feuchtigkeit belassen. 2. Aktive und passive Nasengymnastik jedweder Art: Zur aktiven Nasengymnastik bewege ich die Oberlippenpartie unter Einbeziehung der Nase kreisförmig (10-mal rechts-, 10-mal linksherum, 1-mal wiederho-



DIE LESERFORUM-GALERIE

Frank Gerhardt: Artischocken und Tomaten auf einem Markt in Paris

len), hin und her (40-mal), nach oben und unten, d. h. Naserümpfen und -entspannen im Wechsel (40-mal), zusätzlich verstärkt mittels der unmittelbar seitlich unterhalb der Nasenflügel angesetzten Zeigefinger. Dann unterstützt mit einem auf die Nase gelegten Papiertaschentuch (zur Absorption von allfällig austretendem Talg) und leichter Klopfmassage mit den Fingerkuppen. Variante: anstelle der Klopfmassage zartes Kneten, insbesondere der Nasenflügel. Darauf mit den kleinen Fingern in die Nasenlöcher fahren, die Nase anspannen und mit den Fingern die Nasenhaut gegen die Anspannung nach aussen dehnen. (Mit dieser Übung beende ich auch jeweils die Unterwasserübung.) Seife verwende ich nie im Gesicht, allenfalls eine pH-neutrale Lotion oder Emulsion (z.B. Lactacid Derma). Ab und zu (maximal 1-mal täglich) ist Abtupfen der entzündeten Partien mit Teebaumöl mittels eines feinen Pinsels möglich. Die Pusteln dürfen nie gedrückt oder gequetscht werden. Als unterstützende Massnahme entsäuere ich und achte zudem auf regelmässige Verdauung. Durch diese Behandlung klangen langsam, aber stetig die über Jahre andauernden Entzündungen und Pustelbildungen (Vorstadium der Talgdrüsenwucherungen) ab. Neue Wucherungen sind ausgeblieben, die bereits bestehenden haben sich so weit zurückgebildet, dass die Nase nicht mehr auffällig ist und ich diesbezügliche Hemmungen in der Öffentlichkeit ablegen konnte. Auch Saunabesuche sind wieder möglich, ohne - wie früher - danach tagelang eine rote Nase zu haben. Vorbeugend decke ich die Nase mit einem in schwache Kamillenlösung getränkten Papiertaschentuch ab.»

Frau E. I. aus Ebergötzen schickt gegen Nasenpolypen folgenden Rat: «Calcium phosphoricum, Natrium phosphoricum und Silicea als *Schüsslersalze* einnehmen.»

#### Gesundheits-Nachrichten

Leserforum

Postfach 43, CH 9053 Teufen

Fax 071/335 66 12

E-Mail: info@gesundheitsforum.ch

#### Versteifung des Fussgelenks

Frau V. B. aus Bäretswil erkundigte sich nach Erfahrungen mit einer operativen Versteifung des Fussgelenks bei Arthroseschmerzen.

Herr E. W.-L. aus Wattwil litt drei Jahre lang an erheblichen Fussgelenkschmerzen infolge einer Unfallarthrose nach Trümmerbruch. Auch ihm wurde eine *Versteifung des Sprunggelenkes* empfohlen. Er berichtet hierzu: «Bei mir entstand durch die Versteifung kein grosser Nachteil. Normale Beanspruchungen wie Gehen, Auto- und Velofahren und mit der notwendigen Vorsicht auch Bergwanderungen lagen wieder drin. Jetzt, nach weiteren 16 Jahren, macht sich im unteren Sprunggelenk eine Arthrose bemerkbar. Leider habe ich erst kürzlich den absatzlosen MBT-Schuh\* kennen gelernt, vermutlich wäre der ganze Verlauf hierdurch günstig beeinflusst worden.»

\* Masai AG, St. Gallerstr. 72, CH 9325 Roggwil

## Neue Anfragen

#### Nagelpilz

Frau B. L. aus Hellbühl fragt für ihre Schwester um Rat. «Sie hat, trotz Mitteln von Arzt und Apotheker, keine Besserung für ihre durch Fingernagelpilz braun verfärbten Nägel mit eiterndem Nagelbett gefunden. Weiss jemand einen guten Rat?»

#### Geruchsverlust nach grippalem Infekt

Frau G. H. aus Göttingen hat nach einem grippalen Infekt den Geruchssinn verloren. «Hat jemand Ähnliches mitgemacht? Gibt es Hilfe?»

#### Akne

Frau R. M. aus Brümühl-Waith sucht Rat für ihre 17-jährige Tochter. «Sie leidet sehr unter Akne. Bislang haben wir nichts gefunden, was den erhofften Erfolg brachte.»

#### Gesundheitsforum

telephonische Beratung

Mo. bis Fr. 8 bis 12 Uhr und 13.30 bis 20 Uhr

Telefon 071/335 66 00

aus dem Ausland: 0041/71/335 66 00