

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 58 (2001)  
**Heft:** 7-8: Nicht vergessen : frische Küchenkräuter

**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 Gesundheitsproblemen bitten. Wir geben die Ratschläge unverändert weiter und weisen darauf hin, dass es sich um persönliche Erfahrungen handelt, die nicht in jedem Fall in gleicher Weise auf eine andere Person anzuwenden sind. Beanspruchen Sie daher im Zweifelsfall fachlichen Rat.

## Erfahrungsberichte

### Inkontinenz nach Prostatavergrößerung

Herr U. G. aus Steinen leidet an einem gutartigen Prostata-Adenom. Die homöopathischen

Medikamente, die ihm verordnet wurden, führen zu einem starken Blasendruck und unfreiwilligem Harnabgang.

Herr E. G. aus Hamburg schreibt dazu: «Bei dieser sehr unangenehmen Erkrankung empfehle ich: 1. Mindestens 30 Minuten täglich heiss-kalte *Wechselbäder*, mit kalt aufhören. Nach dem Abtrocknen Hamamelis-Salbe verwenden. 2. Dreimal täglich je 1 dl (100 ml) *Preiselbeersaft* (100 Prozent Fruchtgehalt) trinken. 3. Lassen Sie sich von einem Therapeuten die *Akupressur*-Punkte für Harnleiden und Prostatastörungen zeigen.

Das A. Vogel Gesundheitsforum ergänzt: Pflanzenextrakt aus den Früchten der *Sägepalme* hat eine lindernde Wirkung auf die Symptome der gutartigen Prostatavergrößerung. Zusätzlich sollten keine kalten Getränke getrunken werden. Auch kalte Füße sind zu vermeiden.



DIE LESERFORUM-GALERIE  
Elisabeth Grivel : Mirabellen



DIE LESERFORUM-GALERIE  
Rosmarie Albers: Pfirsiche

### Tränende Augen

Zu diesem Problem von Frau P. Z. aus Untersiggenthal trafen keine Leserzuschriften ein.

Die Experten des A. Vogel Gesundheitsforums nehmen wie folgt Stellung: Tränende Augen sind eine Erscheinung, die häufig mit dem Alterwerden auftritt. Die Schleimhäute werden trockener, dies versucht der Körper mit vermehrter Produktion von Tränenflüssigkeit zu kompensieren. Dann wird oft die Durchblutung schlechter und/oder der Abfluss vom Auge in den Nasengang kann verstopft sein. Eine Abklärung beim *Augenarzt* ist wichtig. Lindernd wirken folgende naturheilkundliche Massnahmen: Morgens und abends die Augen mit *Augentrosttee* auswaschen und zusätzlich 3-mal täglich Augentrosttropfen einnehmen. Ausserdem kann die Durchblutung durch Produkte auf Rosskastanienbasis verbessert werden. Nicht vergessen, dass *Vitamin A*, das

beispielsweise als Provitamin A (Betacarotin) reichlich in Karotten enthalten ist, sehr wichtig für die Augen ist.

### Neue Anfragen

#### Entzündung der Augen-Lederhaut

Frau L. S. aus München schreibt: «Seit etwa einem Jahr leide ich an einer Episkleritis bzw. Skleritis, einer Entzündung der Lederhaut in beiden Augen. Ohne erkennbaren Grund bilden sich unterschiedlich starke punktuelle Rötungen mal rechts, mal links neben der Iris. Verschiedene Augenärzte verordneten immer «nur» Kortisontropfen, welche die Rötung unterdrücken. Nach der Reduzierung der Dosis flammt die Entzündung jedoch immer wieder auf. Hat jemand Erfahrung damit? Ich bin dankbar für jeden guten Rat.»



DIE LESERFORUM-GALERIE  
Karl Heinz Veit: Stachelbeeren



DIE LESERFORUM-GALERIE  
Rita Schuler: Kirschen

### **Verlängerter Darm**

Herr H. L. aus Weilheim-Teck bittet um Hilfe: «Nach einem leidvollen Kampf gegen Obstipation (Verstopfung) mit den bekannten biologischen Mitteln ist voriges Jahr bei mir die Diagnose «Colon elongatum» gestellt worden. Die Darmlänge soll das Normalmass um ein Viertel überschreiten. Vergeblich versuchte ich, die nun für mich richtige Lebens-, Verhaltens- und Ernährungsweise zu erfahren. Die Beschwerden halten an, und ich bin mit meinem Latein am Ende. Wo gibt es Erfahrungen auf diesem Gebiet?»

### **Braune Flecken im Gesicht**

Frau K. M. aus Mindelheim schreibt: «Seit der Geburt meines dritten Kindes vor drei Jahren leide ich an braunen Flecken an Stirn und Wangen. Vom Hautarzt wurde eine Fruchtsäurebehandlung empfohlen, doch meine Kosmetikerin hat wegen der nachfolgenden Lichtempfindlichkeit davon abgeraten. Die Flecken treten im Sommer extrem zum Vorschein, obwohl ich bereits eine Sonnencreme mit höchstem Lichtschutzfaktor benutze.»

## *Leserinnen und Leser fragen Leser/innen*

Anfragen an das Leserforum der «Gesundheits-Nachrichten» an:  
A. Vogel Gesundheitsforum/GN-Leserforum  
Postfach 43/CH 9053 Teufen  
Fax 071/335 66 12  
E-Mail: info@gesundheitsforum.ch

## *Gesundheitsforum Telefon 071/335 66 00*

*aus dem Ausland: 0041/71/335 66 00*

Das A. Vogel-Team berät bei Gesundheitsproblemen aus ganzheitlicher und naturheilkundlicher Sicht kostenfrei am Telefon:  
Montag bis Freitag  
8 bis 12 Uhr und 13.30 bis 20 Uhr

## **Leser-Tipps «ausser der Reihe»**

### **Grauer Star (Katarakt)**

Die 80-jährige Frau H. N. aus Michelstadt schreibt: «Ich möchte Ihnen mitteilen, was mir gegen den grauen Star geholfen hat. Im «Kleinen Doktor» von Alfred Vogel steht, dass Mineralsalze gegen diese Linsentrübung helfen. Ich habe dann ein Jahr lang Silicea D12 im Wechsel mit Calcium fluoratum D12 genommen. Ich hatte nur noch 60 Prozent Sehkraft. Jetzt habe ich wieder die Brillengläser, die ich vor Beginn des grauen Stars hatte. Es stellte sich aber noch eine andere Besserung ein. Zwei meiner Zähne waren vereitert und sollten gezogen werden. Seit der Einnahme der Mineralsalze sind die Zähne vollkommen gesund, und ich bin natürlich froh darüber.

### **Gutes Mittel gegen Reisekrankheit**

Frau V. Z. aus Uster teilte mit: «Wir machten vor Jahren einen Ausflug mit dem Bus. Schon vor Zürich verlangten zwei Mitreisende vom Chauffeur Plastiksäckchen, was ja bekanntlich sehr ansteckend wirkt! Als wir aus der Stadt heraus waren, sagte unser Fahrer: «So, jetzt ist es aber genug. Bei der nächsten Raststätte machen wir einen Halt, und alle, die nicht reisefest sind, verlangen ein Brötchen mit Senf.» Tatsächlich half das so gut, dass es den Betroffenen bald besser ging, und der positive Effekt hielt den ganzen Tag und noch während der Heimreise an. Seither habe ich wiederholt die Erfahrung gemacht: Es gibt keine bessere Vorbeugung gegen Reisekrankheit als ein gut mit Senf bestrichenes Brötchen zu essen.

### **Zitronenscheiben gegen Sonnenbrand**

Frau Z. aus Uster hat noch einen weiteren Ratsschlag: «Einmal habe ich am Meer an Rücken und Armen einen fürchterlichen Sonnenbrand erwischt. Eine Bekannte riet, die krebsroten Hautstellen vorsichtig mit dünnen Zitronenscheiben zu betupfen. Nach kurzem Brennen liessen die Schmerzen und das Hitzegefühl nach. Nachts habe ich das wiederholt, aber zwischendurch gut geschlafen. Das Schönste: es gab keine einzige Brandblase.»