

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 59 (2002)  
**Heft:** 7-8: Milch : Pro und Kontra

**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:** 08.02.2026

**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. Wir danken allen Lesern ganz herzlich für Ihre Mitarbeit, besonders jenen, die sich die Mühe machen, Ihre Erfahrungen aufzuschreiben!**

## Erfahrungsberichte

### Morbus Sudeck

Frau C. D. aus Ampermoching bat um Rat bei der Erkrankung, die mit grossen Schmerzen in der Hand bzw. im ganzen Arm verbunden ist.

Herr P. H. aus Männedorf schreibt: «Vor einigen Jahren ist mir das gleiche passiert. Das gebrochene Handgelenk heilte nach der Operation gut, doch leider entwickelte sich ein Sudeck, d.h. das Gelenk war stark erwärmt, geschwollen und schmerzte. Mein Hausarzt stellte beim Röntgen eine stark vergrößerte Struktur des Knochens fest, meinte aber, dagegen gäbe es keine Mittel, vielleicht würde es von selbst abheilen. Wenn ich wolle, verschreibe er ein Mittel gegen Parkinson, das in solchen Fällen angeblich schon geholfen habe, obwohl man nicht wisst warum! Natürlich wollte ich mich mit dieser Situation nicht abfinden. Ich rief einen Heilpraktiker in Teufen an (ehemaliger Schüler von A. Vogel) und erzählte ihm die Sache. Er lachte und meinte, das bekämen wir bald in den Griff. Ich solle jeden Tag *Umschläge* machen, und zwar abwechselnd einmal mit *Quark* und das nächste Mal mit *Lehm*. Ausserdem solle ich täglich viermal zwei Tabletten *Traumeel* nehmen. Und tatsächlich: als ich nach nur zwei Wochen wieder beim Hausarzt war, zeigte sich, dass die Knochen-



DIE LESERFORUM-GALERIE  
Barbara Ribs: Appenzeller - nicht ganz reinrassig

struktur wieder ganz fein war und die Symptome des Sudeck verschwunden waren. Was dieses Wunder bewirkt hat, habe ich dem Arzt allerdings nicht erklärt.»

Frau A. B. aus Endingen teilt mit: «Nach dem Bruch meiner rechten Hand hatte ich auch einen Morbus Sudeck mit Schmerzen, Schwellungen und Hitze. Der Arzt verschrieb mir *Miacalcic mite Nasalspray 100*, das *Calcitonin* zur Steuerung des Kalziumstoffwechsels enthält. Das Medikament hat mir sehr geholfen, und ich habe es gut vertragen.»

Frau T. D. aus Oberriet/SG schreibt: «In meiner Praxis habe ich bei M.Sudeck-Patienten mit folgenden Massnahmen gute Fortschritte erzielt. Erstens: während 10 bis 14 Tagen täglich eine *Lymphdrainage* am betroffenen Körperteil; zweitens: *bauen Sie das Gelenk mehrmals täglich in trockenen grünen Linsen*. Bewegen Sie es, so gut es geht. Reiben Sie es dabei mit der gesunden Hand und den Linsen ab (wie beim Waschen). Bei eintretender Linderung können die Lymphdrainagen reduziert oder bei Beschwerdefreiheit abgesetzt werden. Behalten Sie aber das Linsenbad über

längere Zeit (zwei bis drei Monate) bei, auch wenn die Beschwerden nicht mehr vorhanden sind. Wichtig: Die Linsen müssen nach den Bädern weggeworfen werden!»

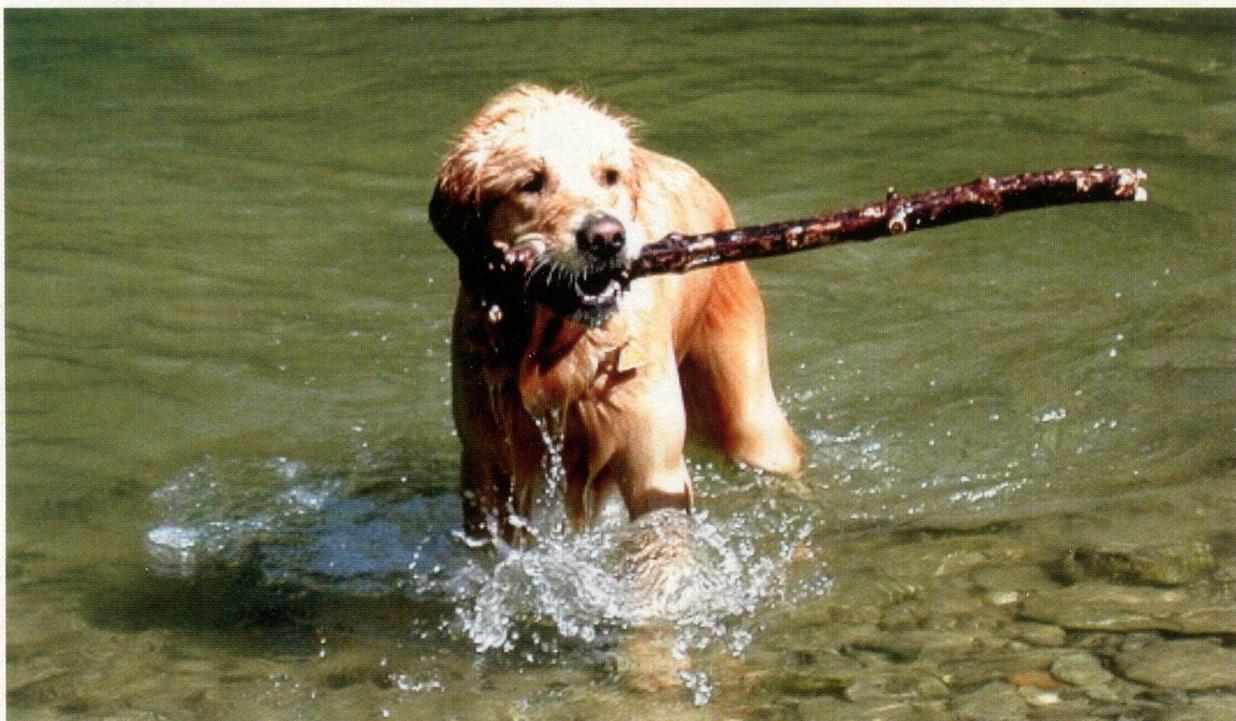
Herr W. S. aus St. Gallen berichtet: «In der Schweiz gibt es Sudeck-Selbsthilfegruppen. Von derjenigen in Frauenfeld weiß ich, dass sie gut informiert ist. Vielleicht weiß man dort auch eine entsprechende Selbsthilfegruppe in Deutschland. *Sudeck-Selbsthilfegruppe Thurgau, Postfach 876, CH 8501 Frauenfeld.*»

Im Internet ist die Adresse einer Hamburger Gruppe: *Morbus Sudeck Selbsthilfegruppe, Postf. 730162, D 22121 Hamburg, Tel. 040/672 55 86* (Die Red.)

### Zysten in der Brust

Frau M.-T. I. aus Altdorf hatte angefragt, was man gegen die gutartigen Knoten in der Brust tun könne.

Herr O. Z. aus Illnau schreibt dazu: «Vor fast 30 Jahren hatte meine (heute 56-jährige) Frau ebenfalls solche gutartigen Zysten. Damals entschied man, diese operativ zu entfernen, gleichzeitig wurde prophezeit, unter



DIE LESERFORUM-GALERIE  
Roswitha Schweizer: Sommerzeit ist Badezeit

Umständen könnten sich wieder Zysten bilden. Das ist auch kurz nach der Operation geschehen. Meine Schwiegermutter riet daraufhin, es doch mit dem Auflegen von Kohlblättern zu versuchen. Wir beide, meine Frau und ich, erinnern uns nicht mehr genau, wie fleissig und wie oft und wie lang wir die Anwendung machten (wir schätzten ein paar Wochen lang), jedenfalls sind die Zysten verschwunden und bis heute nie wieder aufgetaucht.»

*Kohlauflagen* macht man folgendermassen: möglichst dicke, grüne Kohlblätter gründlich waschen, die dicken Rippen entfernen, und die Blätter mit einer Flasche/Nudelholz weich walzen. Auf die betroffene Stelle zielartig übereinander legen und mit einem Tuch/Verband befestigen. Auch Alfred Vogel machte, wie im «Kleinen Doktor» beschrieben, bei seinen Patienten viele gute Erfahrungen mit Kohlauflagen. (Die Red.)

Herr O. Z. nimmt Bezug auf das Büchlein von Camille Droz «Von den wunderbaren Heilwirkungen des Kohlblatts», das leider vergriffen ist. Einer unserer Leser sucht dieses Buch dringend, eventuell zum Kopieren oder Ausleihen. Wer dieses Büchlein noch besitzt, wende sich bitte an: Emil Iten, Tiefenstein 12, CH 5303 Würenlingen/AG, Tel. 056 281 12 11

Frau A. M. mailt: «Es hilft, die Oberarme zu massieren, mit Oliven- oder Massageöl oder beim Duschen mit Duschmittel.»

Frau V. V. aus Klosters schreibt: «Ich hatte vor Jahren das gleiche Problem. Ich habe die Blätter der Pestwurz in den BH gelegt, jeden tag ein neues, denn sie trocknen ganz aus. Ich habe das etwa drei Wochen lang gemacht und die Zysten waren weg und sind auch nicht wiedergekommen.»

Briefe 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

## Neue Anfragen

### Polypen in der Nase

Frau G. B. aus Zürich schreibt: «Nach zweimaliger Operation der Polypen bekomme ich ständig Erkältungen mit verschleimten Bronchien und Husten. Der Arzt verschreibt immer nur Kortison. Weiss jemand einen Rat, damit ich das Kortison weglassen kann? Gibt es auch etwas gegen das Nachwachsen der Polypen?»

### Kalk im Schultergelenk

Frau B. B. aus Altenstadt erbittet Rat bei folgender Erkrankung: «Ich (53) leide immer wieder an schmerhaften Entzündungen im Schulter-Arm-Gelenk. Eine Röntgenaufnahme ergab, dass das Gelenk in Ordnung ist, doch sind Kalkablagerungen vorhanden, welche die Entzündungen hervorrufen. Was kann ich dagegen tun?»

### Seifiger Geschmack

Frau E. G. aus Wangerland schreibt: «Unser Sohn (45) hat seit einiger Zeit nach jeder Mahlzeit einen seifigen Geschmack im Mund. Kennt jemand die Ursache oder weiss, was dagegen zu tun ist?»

### Lippenherpes

Frau E. R. aus Bad Oldesloe schreibt: «Meine Tochter (25) ist seit 10 Jahren Vegetarierin und über die Magersucht zur Bulimikerin geworden (jetzt nur noch im Endstadium) und hat extreme Probleme mit Herpes labialis. Ihr Immunsystem ist eigentlich stark (nie krank, hat nie Antibiotika nehmen müssen). Ich selbst habe das Virus schon von meiner Mutter geerbt – die akuten Infektionen sind bei mir allerdings seit einer Nahrungsumstellung vor 25 Jahren verschwunden. Bei meiner Tochter erscheinen sie sehr regelmässig alle vier Wochen, so dass sie überzeugt ist, dass es mit dem Hormonhaushalt (Periode) zu tun hat, zumal sie in den Magersuchtjahren niemals damit zu tun hatte. Ist das überhaupt möglich? Und was kann man gegen die lästigen Bläschen an den Lippen tun?»

## Können Luftreiniger Allergiker befreien?

Innenraumallergene wie Milbenkot, Schimmelpilze oder Tierhaare einfach durch einen Luftfilter aufsaugen – die Vorstellung erscheint vielen Allergikern verlockend. Die Filter nutzen aber nur etwas bei Tierhaar-Allergien und auch dann lediglich als flankierende Massnahme.

Grundsätzlich macht ein Luftreiniger nur Sinn, wenn sich die allergenen Partikel tatsächlich in relevanten Mengen und über längere Zeit in der Luft befinden, schreibt Dr. Steffen Engelhart vom Institut für Hygiene und Öffentliche Gesundheit der Universität Bonn in der Zeitschrift «Allergologie».

Beim Milbenkot als dem wichtigsten Innenraumallergen ist dies nicht der Fall. Lediglich nach staubaufwirbelnden Massnahmen wie Bettenmachen findet man sie in der Luft, danach sinken sie auf Grund ihrer Grösse wieder zu Boden. Klinische Studien mit Luftreinigern zeigen daher bei Hausstaubmilben-Allergikern auch kaum positive Effekte.

Zur Situation bei den relativ seltenen Schimmelpilzallergien existieren keine klinischen Studien, die eine Wirksamkeit belegen würden. Anders ist die Situation bei Allergien gegen Tierepithelien. Hier sind die Partikel tatsächlich klein genug, um längere Zeit in der

Raumluft zu schweben. Technische Untersuchungen konnten zeigen, dass Luftreiniger in der Lage sind, diese Partikel in relevanten Mengen aus der Luft zu filtern.

Wie wirkt sich dies aber auf die allergischen Patienten aus? Zwei grössere Studien aus jüngster Zeit liefern hierzu widersprüchliche Ergebnisse.

Bei erwachsenen Allergikern konnte bei Verwendung von Luftreinigern im Schlafzimmer mit Teppichboden keine wesentliche klinische Besserung erzielt werden.

Positiver fielen die Resultate bei asthmatischen Kindern mit Tierallergie aus. Luftreiniger wurden hier sowohl im Schlaf- als auch im Wohnzimmer eingesetzt, und auf Teppichboden wurde verzichtet. Nach drei Monaten beobachtete man eine Verringerung der Asthmaanfälle und eine Verbesserung des Atemvolumens. Auch wenn das Abschaffen des Haustieres immer im Vordergrund stehen sollte, könnte bei Kindern die Verwendung von Luftreinigern als ergänzende Massnahme durchaus sinnvoll sein, folgert Dr. Engelhart. Dies gilt z.B. für die Übergangszeit nach Entfernung des Haustieres oder als flankierende Maßnahme, wenn das Haustier entgegen dem ärztlichen Rat behalten wird.

• medical tribune online

### Impressum

#### A. Vogel's

#### Gesundheits-Nachrichten

Zeitschrift für Naturheilkunde  
Juli/August 2002, 59. Jahrgang  
erscheint 11 mal im Jahr

#### Redaktionsadresse

Verlag A. Vogel AG  
Hätschen, Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
Telefon 071/335 66 66,  
v.Ausland: ++41 71/335 66 66  
E-Mail: info@verlag-avogel.ch

#### Internet

www.verlag-avogel.ch  
www.g-n.ch

#### Herausgeberin

Denise Vogel

#### Redaktion

Chefredaktion:  
Ingrid Zehnder-Rawer (IZR)  
Stellvertretung:  
Clemens Umbricht (CU)

#### Mitarbeiter

Dr. Nalini Batra  
Dr. Beatrix Falch (BF)  
Maria Habich (MH)  
Christine Weiner (CW)  
Jrène Lutz (Leserforum)

#### Copyright

by Verlag A.Vogel AG

#### Gestaltung/Satz, Lithos

Seelitho AG, Stachen

#### Fotos

Aura, Baumann, Blue Planet,  
Comstock, Incolor, Prisma  
The Image Bank, Sutter  
Keystone, Bioforce  
Walter Spiess, Heinz Suter

#### Druck

Zollikofer AG, St. Gallen

#### Papier

Chlorfrei gebleicht

#### Jahresabonnement

Schweiz Fr. 33.–  
EU Euro 22.–  
übriges Europa CHF. 38.–  
Naher Osten, Nordafrika  
CHF. 45.– / Euro 30.50  
Andere Länder CHF. 45.–/  
Euro 32.50

#### Einzelheft

CHF. 3.30 / Euro 2.20

#### Anzeigenverwaltung

Silvia Loher  
Telefon 071/335 66 70

#### Abonnements

Verlag A.Vogel AG, Hätschen,  
Postfach 63, CH-9053 Teufen  
Telefon 071/335 66 55  
Fax 071/335 66 88  
für Deutschland und Österreich:  
Telefon 0041 71/335 66 55  
Fax 0041 71/335 66 88

#### Abonnementszahlungen

Mit beilieg. Einzahlungsschein:  
In der Schweiz:  
Postscheckkonto Nr. 90-7440-5  
Verlag A.Vogel AG, 9053 Teufen  
CREDIT SUISSE St.Gallen  
Konto-Nr. 539-420524-71

Verlag A. Vogel AG, 9053 Teufen  
in Deutschland:

Postbank D-76127 Karlsruhe  
Konto-Nr. 0070082756

BLZ 660 100 75  
Verlag A.Vogel AG  
CH-9053 Teufen

in Österreich:

Raiffeisenbank A-6800 Feldkirch  
Konto-Nr. 2.040.194

BLZ 37422  
Verlag A. Vogel AG  
CH-9053 Teufen

übriges Ausland:

Bankscheck, ausgestellt auf:  
Verlag A.Vogel AG  
CH-9053 Teufen