

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 61 (2004)  
**Heft:** 5: Wenn Kinder kein Gemüse essen

**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:** 04.05.2026

**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. Unser Dank gilt allen, die ihre Ratschläge weitergeben.

## Erfahrungsberichte

### Osteoporose

Frau L. B. aus Burgthann leidet an Knochenschwund und erbat Tipps aus dem Leserkreis.

Bei Frau E. L. aus Burgdorf sowie bei Frau

K. G. aus Seewen wurde ebenfalls Osteoporose festgestellt. Bei beiden Frauen hat der zuständige Arzt *Fosomax* und *Calcimagnon D3* empfohlen: Täglich 2 Tabletten Calcimagnon D3 und 1-mal wöchentlich 1 Tablette Fosomax. Zusätzlich wurde empfohlen, pro Woche etwa 10 Kilometer zu gehen, um die Vitalität der Knochen zu fördern, denn *Bewegung* setzt den Knochen in die Lage, optimal Kalzium einzulagern. (Anm. d. Red.: Calcimagnon D3 ist in Apotheken/Drogerien erhältlich, Fosomax nur mit ärztlichem Rezept.)

Frau R. D. aus Stallikon und Frau M. H. aus Schaffhausen empfehlen das Medikament *Actonel*. Frau M. H. ist schon mehrmals gestürzt, hat aber dank Actonel nie mehr einen Bruch erlitten. Das Medikament ist nur auf Verschreibung des Arztes erhältlich. (Anm. d. Red.: Actonel (Risedronat) ist ein nicht hormonelles Medikament, ein so genanntes Bisphosphonat, das zur Prävention und Behandlung der Osteoporose zugelassen ist.)



DIE LESERFORUM-GALERIE «BERGE UND SEEN»  
Ruth Smith-Koch: Lueg, Aussichtspunkt im Emmental

### Fehlender Speichel

Nach einer Chemo- und Bestrahlungstherapie hat Frau I. E. aus Buchs keinen Speichel mehr.

Frau J. G. schreibt per Fax: «Ich litt während zwei Jahren an extremer Mundtrockenheit. Alle Untersuchungen ergaben keine Diagnose, da merkte ich plötzlich, dass *Salz* mir gut tut, und habe festgestellt, dass mein Salzkonsum viel zu tief war. Nun trinke ich jeden Morgen und Abend eine Bouillon und habe sehr guten Erfolg damit.»

Frau A. K. empfiehlt *Propolistropfen* (Propolis-Tinktur 20 - 30%). «Bei einer meiner Bekannten wurden wegen einer Krebserkrankung u.a. die Speicheldrüsen entfernt, und es traten immense Beschwerden wegen nicht vorhandenen Speichels auf. Sie nahm dann mehrmals täglich 10 bis 20 Propolis-Tropfen in Wasser (geht auch in Tee mit Honig). Das Gemisch soll lange im Mund gehalten (auch durch die Zähne gezogen) und anschliessend geschluckt werden. Mit konsequenter Anwen-

dung konnte meine Bekannte einen guten Erfolg erzielen, so dass die Mundtrockenheit nicht mehr so quälend war. Sie erhalten die Propolistinktur beim Imker-Versandhandel bzw. bei Imkern sowie auch in Drogerien.

Herr P. P. aus Wiesbaden schreibt: «Ein wichtiges Zeichen für den Einsatz des Schüsslersalzes *Natrium chloratum D6* ist eine Störung des Wasserhaushaltes. Das biochemische Salz sollte wie folgt eingenommen werden: Morgens nüchtern 2 Tabletten eine halbe Stunde vor dem Essen im Mund zergehen lassen. Weitere 4 Tabletten über den Tag verteilt im Mund zergehen lassen. Diese Therapie wurde bei einer Kollegin meiner Frau angewendet, welche unter sehr starker Mundtrockenheit litt. Dank der Schüsslersalze ist sie inzwischen ohne Beschwerden!»

### Herpes bei Katzen

Zu diesem Thema ist bis Redaktionsschluss keine Antwort eingetroffen.



DIE LESERFORUM-GALERIE

Christian Koradi: Überschwemmung am Thunersee (Mai 1999)

## Schmerzhafte Verkrümmung der Zehen Nachtrag GN 2/04 bzw. GN 4/04

Frau A. F. aus Berikon hat aus eigener Erfahrung folgende Tipps: «Eine gesunde, knappe *Kost* (Gemüse, Rohkost, Leinöl statt Fett, wenig Süssigkeiten, wenig helles Fleisch, keine Fertigprodukte wegen den Konservierungsmitteln, keine Genussmittel wie Kaffee, Alkohol etc.). Am Abend wegen der Übersäuerung *Basenpulver* (Alkala) einnehmen und einen Leberwickel wegen der Stoffwechselrückstände machen. Morgens eine Bürstenmassage, welche den Kreislauf und den Stoffwechsel wunderbar in Schwung bringt. Täglich viel trinken und an die frische Luft gehen. *Schüsslersalze* und *Urticalcin* von A. Vogel (nicht in D) sind ebenfalls hilfreich. Wenn das Gehen schmerzt, lege ich ein wenig *Schaumstoff* unter die schmerzenden verkrümmten Zehengelenke. Für die täglichen Bemühungen belohne ich mich mit einer wöchentlichen mehrstündigen Wanderung. Gibt ein wunderbares Gefühl für Körper, Seele und Geist.»

## Neue Anfragen

### Lichtblitze im Auge

Frau E. H. (65 J.) aus Beringen bittet um Erfahrungsberichte: Vor zwei Jahren wurde an beiden Augen der graue Star operiert. Auch hat sich die Netzhaut vom Glaskörper gelöst, was der Augenarzt mit Laser behandelte. Augenblicklich beunruhigt sie vor allem ein häufiges «Blitzen» im Auge. Diese Lichtblitze treten vor allem nachts, wenn sie liegt und den Kopf bewegt, auf. Der Arzt meint, es möglich sei, dass sich der Glaskörper im Alter verkleinere und deswegen Blitze entstehen können. Hat jemand Erfahrungen mit ähnlichen Symptomen?

### Wirbelsäulenbeschwerden

Frau I. L. aus Bärau schreibt: «Meine Wirbel blockieren oft schon bei harmlosen Bewegungen. Das Leiden erstreckt sich über den ganzen Rücken. Folge davon sind Schmerzen im Rücken, im Kopf oder in der Brust. Das Durchatmen ist erschwert. Oftmals gehe ich zum Chiropraktor oder zur med. Masseurin,

die mir die Wirbel wieder in die richtige Position drücken kann. Auch habe ich schon Physiotherapie ausprobiert – jedoch nicht mit Erfolg. Hat jemand eine Erfahrung, was man noch machen könnte?

### Schuppenflechte auf dem Haarboden

Herr R. Z. aus Comano schreibt: «Ich leide schon seit längerer Zeit an Schuppenflechte. Die kortisonähnlichen Mittel nützen nichts. Hat jemand aus dem Leserkreis wertvolle Tipps?

### Darmdivertikel

Frau H. K. aus Chur leidet an Darmdivertikeln. Sie ist 52 Jahre alt und hatte letzten Herbst erstmals eine Darmentzündung. Sie spürt trotz regelmässiger und guter Verdauung ein beklemmendes Schweregefühl im absteigenden Mastdarm. Da sie auf alle Fälle eine Darmoperation möglichst umgehen möchte, bittet sie die GN-Leserschaft um nützliche Tipps.

### Imiquimod gegen Basaliome

Frau I. H. aus Schwäbisch Gmünd hatte zu obigem Thema in den GN um den Rat anderer Leser gefragt. Sie schreibt: «Für die exzellente Behandlung meiner Anfrage bedanke ich mich ganz herzlich. Es hat sich gezeigt, dass ich so zu Informationen kam, zu denen ich sonst keinen Zugang gehabt hätte. Besonders beeindruckt aber hat mich die grosse Hilfsbereitschaft aller, die mir ihr Wissen in so freundlicher Weise durch die Redaktion übermitteln liessen.»

## 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](mailto:info@gesundheitsforum.ch)