

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 2: Spucke muss sein  
  
**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:** 02.05.2026

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

## Aufstossen

**Nicht-saures Aufstossen nach dem Essen plagt die Freundin von Herrn K. R. aus Rorschach. Sodbrennen liegt ebenfalls nicht vor.**

Gute Erfahrungen hat Frau C. H. aus St. Gallen mit einem neuen Nahrungsergänzungsmittel von A.Vogel gemacht: «Dieses ‹VerdauungsWohl› mit seiner Gewürz- und Bitterstoffmischung, unter anderem Koriander, Fenchel, Curcuma, Kümmel und Pfefferminze, hat mir sehr gut geholfen. Nicht nur meiner Verdauung geht es besser, auch das Aufstossen, das bei mir ebenfalls regelmässig auftrat, ist so gut wie weg.»

Herr K. B. aus Andwil verlässt sich ebenfalls auf A.Vogel ‹VerdauungsWohl›: «Die wohltuende Wirkung liess nicht lange auf sich warten.» Ausserdem versucht er, seine Essgewohnheiten zu ändern: «Zusätzlich verzichte ich nach Möglichkeit auf Alkohol, auf allzu Fettes und manchmal auch auf Kaffee. Ich koche gerne selbst und würze unsere Speisen mit wenig Salz, aber dafür mit vielen Kräutern, auch Koriander und Curcuma, und verwende viele verdauungsfördernde Bittersalate und -gemüse.»

«Essen Sie langsam, kauen Sie gut, und essen Sie nichts mehr vor dem Ins-Bett-Gehen», rät Frau H. C. aus Delémont. «Diese einfachen Massnahmen haben mir sehr gut geholfen.»

## Wadenkrämpfe

**Krämpfe in den Unterschenkeln machen Frau E. M. aus Messkirch zu schaffen. Sie sucht Hilfe, da das Leiden sich stetig verschlimmert.**

Laut Dr. med. H.-K. W. aus Grenzach-Wyhlen gibt es mehrere Ursachen für Wadenkrämpfe, z.B. Magnesium- oder Kaliummangel. «Häufig hilft das Präparat ‹Limptar N› sehr schnell. Es handelt sich um ein Chinin-Präparat aus der Rinde des Chinabaums. Vielleicht findet die Patientin je nach Ursache mit Kalium, Magnesium oder Chinin Linderung.»

Das Gesundheitsforum merkt dazu an, dass Chinin nur in Absprache mit dem Arzt eingenommen werden sollte.

«Man bekommt es häufig empfohlen, aber vielleicht haben Sie es noch nicht ausprobiert: Nehmen Sie beim Zubettgehen eine Magnesium-Tablette (240 mg).» Diesen Rat gibt Frau J. G. aus Basel. «Seit ich das mache, habe ich nur noch ganz selten Wadenkrämpfe. Auch Wärme, z.B. warme (aber unbedingt locker sitzende!) Kniestrümpfe oder ‹Overknee›-Strümpfe können Wadenkrämpfe verhindern.»

Auch andere Leserinnen und Leser haben gute Erfahrungen mit Magnesium gemacht.

«Mein Mann hatte das vor Jahren auch», teilt Frau T. J. aus Schänis

mit. «Seit er Magnesium-Brause-tabletten einnimmt und ein kleines Säckli, gefüllt mit Farn, im Bett auf Wadenhöhe legt, hat er nachts keine Wadenkrämpfe mehr.»

«Ich hatte das gleiche Problem», schreibt Herr R. F. aus Lotzwil per E-Mail. «Seit ich ‹Grüne Mineralerde› nehme, sind die Wadenkrämpfe gänzlich verschwunden. Grüne Mineralerde ist ein Naturprodukt und kann in Pulverform oder als Kapseln eingenommen werden. Sie enthält sehr viel Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium usw. und wirkt sich auch regulierend auf den Säure-Basen-Haushalt aus.»

Auf eine weitere mögliche Ursache der Krämpfe verweist Frau R. S. aus Jongny: «Aufgrund von Durchblutungsstörungen litt ich an diesem Übel», berichtet sie. «Das Naturprodukt Padma 28 hat mich sofort davon befreit. Bei mir reicht eine Tablette am Tag, man kann aber bis zu drei nehmen.»

## Morton-Neurom

**Eine Nervenvernarbung am Vorderfuss, ein so genanntes Morton-Neurom, bereitet Frau G. B. aus Zofingen starke Schmerzen. Cortisonspritzen möchte sie nach Möglichkeit vermeiden.**

Von dieser unangenehmen Erkrankung sei auch sie betroffen gewesen, teilt Frau B. aus Wetzikon telefonisch mit. «Geholfen haben mir drei Dinge: Physiothe-

In der Rubrik «Leserforum» veröffentlichen wir persönliche Erfahrungsberichte. Nicht immer sind sie in gleicher Weise auf andere Personen anzuwenden. Beanspruchen Sie daher in Zweifelsfällen stets fachlichen Rat.



Leserforum-Galerie «Der Garten rund ums Jahr»: «Poesie im Botanischen Garten Bern» fing Vincent Berger mit seiner Kamera ein.



Leserforum-Galerie «Der Garten rund ums Jahr»: «Mein Favorit ist das Bild mit meinem Vater, der da wirklich aussieht wie ein Parade-Gärtner aus der «Gärtner-Zeitung»», schrieb uns Felix Hochedlinger aus Wien. Auch bei uns ein Favorit!

rapie mit Spiraldynamik (vgl. auch GN 11/2009, d. Red.), Ultraschallbehandlungen und Schuheinlagen, die den Vorderfuss abstützen und von einem Podologen genau angepasst wurden.»

## Alterszittern

Nachtrag zu GN 12/2009, Anfrage von Frau H. B. aus Lüchingen

Frau V. M. aus Bubikon hat eigene Erfahrungen zu diesem Thema zu berichten. «Ein Kopfszittern, das bei mir stressbedingt zwischen dem 62. und dem 64. Altersjahr häufiger auftrat, wurde und wird weiterhin wie folgt behandelt: Seit gut zwei Jahren nehme ich täglich morgens 8 Globuli Apis regina von Wala. Abends vor dem Einschlafen folgen 8 Globuli Hypophysis/Stannum. Diese Verschreibung meiner Ärztin war erfolgreich: Das Zittern tritt nur noch ausnahmsweise bei Aufregungen auf. Stress also vermeiden!

Eine weitere Verbesserung bringen mir Heileurythmie-Behandlungen, zweimal eine Serie pro Jahr. Allerdings sollte man zu Hause weiterüben, was von der Therapeutin vorgeschlagen wird, das bringt den besten Erfolg!»

### Erfahrungsberichte

**Können Sie helfen?**

**Wissen Sie einen guten Rat?**

Schreiben Sie an:

Gesundheits-Nachrichten

Leserforum

Postfach 43, CH-9053 Teufen

E-Mail:

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

## Neue Anfragen

### Blasenentzündung

«Ich leide seit mehreren Jahren an immer wiederkehrenden Blasenentzündungen», klagt Frau D. L. aus Stalden. «Drei- bis viermal jährlich muss ich Antibiotika nehmen. Laut meinem Arzt berücksichtige ich alles, was man sonst noch tun kann – genügend trinken, Hygiene, die Blase immer ganz entleeren, Preiselbeersaft trinken und mit Echinaforce das Immunsystem stützen. Haben Sie noch weitere Tipps für mich?»

### Ohrjucken

Schon seit etwa drei Jahren plagt Frau S. Z. aus Kreuzlingen ein Juckreiz: «Ich habe ein grässliches Jucken in den Ohren, links mehr als rechts. Der Arzt verschrieb mir «Panotile»-Tropfen, die ich nun fast täglich nehme – dann ist es ein bisschen besser. Kennt jemand ein natürliches Mittel für dieses Problem?»

### Dornwarze

«An meinem kleinen Zeh sitzt eine Dornwarze», schreibt Frau A. G. aus Grossbottwar. «Vor dreissig Jahren liess ich sie entfernen, leider ohne Erfolg. Nun muss ich jeden Tag die Hornhaut abhobeln, sonst ist das Stechen sehr schmerzhaft. Hat jemand aus dem Leserforum Erfahrung mit der Behandlung von Dornwarzen? Ich wäre sehr dankbar.»

## Leserbriefe

### Die unterschätzte Gefahr: pAVK, GN 10/2009

Dank Ihres Artikels gingen bei mir sämtliche Warnlampen an: Genau diese Symptome hatte mein Mann vor einiger Zeit. Nun hat der Arzt unsere Befürchtungen bestätigt. Die gute Nachricht: Der Gefässverschluss kann mit einem relativ kleinen Eingriff beseitigt werden, und es ist nicht zu spät, mit den von Ihnen beschriebenen «Lebensstiländerungen» zu beginnen. Hätte ich diesen Bericht nicht gelesen, wäre wohl zu viel Zeit vergangen.

E. Müller, Berlin

### Titel, GN 11/2009

Für die November-Ausgabe muss ich ein Riesenkompliment aussprechen – für das Titelbild vor allem, das eine so grosse Fröhlichkeit ausstrahlt!

Ursula Schweizer, Zürich

### Reizdarm natürlich behandeln, GN 12/2009

Ihre Artikelserie «Verkannte Krankheiten» fand ich ganz ausgezeichnet. Besonders wichtig und informativ war der Beitrag zum Reizdarm. Ich habe selbst jahrelang an dieser Krankheit gelitten, wurde zum Hypochonder und Simulanten erklärt, von Arzt zu Arzt weitergereicht, und niemand konnte mir helfen. Wie gut, dass nun andere Zeiten angebrochen sind. E.B., Basel  
(Name der Redaktion bekannt.)

### Feine Nase für Patienten – Aromapflege im Krankenhaus, GN 12/2009

Es freut mich, dass dieser Beitrag von Angelika Eder inhaltlich korrekt und mit viel Fachwissen geschrieben worden ist! Dennoch hätte ich es begrüsst, wenn auch auf die blühende Aromapflege in Schweizer Spitälern verwiesen worden wäre.

Seit 14 Jahren machen wir sehr erfreuliche Erfahrungen mit dieser Komplementärmethode. Als Fachfrau unterrichte ich ausser in Akutspitälern in der Psychiatrischen Universitätsklinik in Zürich, in der Psychiatrie, der Geriatrie und vielen weiteren Einrichtungen des Gesundheitswesens. Mir liegt daran, dass die Aromapflege im schweizerischen Umfeld ebenfalls als präsent wahrgenommen wird; in manchen Institutionen des Gesundheitswesens war es ein langer Weg bis zur heutigen Akzeptanz.

Auf einen Faux pas muss ich Sie auch noch aufmerksam machen: Die Autorin schreibt von Aromapflege mit rein natürlichen ätherischen Ölen – und dazu wird ein Foto mit synthetischen Düften ausgewählt. Das ist doch jammer-schade.

Barbara Bernath-Frei, Zürich

*Frau Bernath-Frei hat Recht: Auf Seite 16 der Dezember-Ausgabe wurden leider Flaschen mit synthetisch hergestellten Aromen abgebildet. Wir entschuldigen uns für dieses Versehen.*