

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 3: Kleine Outdoor-Apotheke

**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:** 13.02.2026

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

## Diabetes

Unter Diabetes Typ II leidet Herr K. S. aus Affoltern. Er suchte nach Wegen, den Blutzuckerspiegel ohne Medikamente zu senken.

Viele Leserinnen und Leser verweisen auf die besondere Bedeutung der Ernährung bei Zuckerkrankheit.

«Erstes Gebot: wenig Fett, wenig Süßigkeiten, keine Süßgetränke!», mahnt Frau J. S. aus Ostermundigen.

«Sie dürfen alles essen – aber mit Mass!», weiss Frau E. D. aus Genf. «Mein Rat: Viel Gemüse und grüne Salate. Bei Früchten etwas abwägen – Fruchtzucker ist zwar gut, aber Ihre Blutzuckerwerte können zu hoch werden. Also lieber beim Gemüse bleiben. Wenn Hungergefühle auftreten, essen Sie beispielsweise einen feinen Salat oder eine Gemüsesuppe. Bedenken Sie auch, dass Diabetes äusserst schwere Folgen haben kann. Es wäre vielleicht gut, wenn Sie sich an die Diabetes-Gesellschaft wenden. Gut informierte Personen kommen besser zurecht!»

Auf die Schweizer Diabetes-Gesellschaft verweist auch Frau E. B. in ihrer E-Mail. «Dort gibt es eine Broschüre, wie die Mahlzeiten zusammengestellt sein sollten. Ich selbst esse sehr viel Gemüse und Salat, Teigwaren und Brot fast nur als Vollkornprodukte und mässig. Kartoffeln kann man sich mehr

erlauben als Teigwaren. Fleisch und Fisch sollte man mässig konsumieren, Dessert und Schokolade nur nach den Mahlzeiten, nie zwischendurch.

Und eines ist auch noch sehr wichtig: Bewegung jeglicher Art ist sehr hilfreich zur Senkung des Blutzuckerspiegels!»

«Ich habe in einem Vortrag gehört, dass die Bauchspeicheldrüse empfindlich auf Säure, vor allem Fruchtsäure, reagiert», berichtet Herr S. M. aus Abtwil.

«Ich habe daraufhin eine Entsauerungskur (unter fachlicher Begleitung) gemacht und bin seitdem schon über ein Jahr im Normbereich der Blutzuckerwerte.

Ich muss noch hinzufügen, dass ich diese Kur mit einer Gewichtsabnahme von zehn Prozent, einem flotten Spaziergang von vier bis fünf Kilometern täglich und der Vermeidung von Zucker unterstützt habe.»

«In der österreichischen Zeitschrift «Compliment» (Nr. 13, Juni 2009) habe ich etwas Interessantes zum Thema Diabetes gelesen», teilt Frau H. H. aus Kaltenleutgeben mit.

«Es gibt eine Pflanze namens *Mormodica charantia*, aus der ein Tee zubereitet wird, der schon vielfach bei Diabetes geholfen haben soll. Näheres dazu findet sich unter [www.dalasa.com](http://www.dalasa.com) – es handelt sich dabei um die Firma, die den Tee vertreibt.

Beim Lesen habe ich mich erinnert, schon früher einmal positive

Berichte über *Mormodica* gehört zu haben.»

Anmerkung der Redaktion: *Mormodica charantia* ist auch als Ampalaya oder Bittermelone bekannt. Es gibt bislang kaum klinische Studien, die eine Wirksamkeit belegen; als Nebenwirkung kann es zu Kopf- oder Magenschmerzen oder zu Durchfall kommen. Die Anwendung der Bittermelone sollte immer unter Aufsicht des behandelnden Arztes erfolgen.

Auch Heilpraktikerin Gabriela Hug vom Gesundheitsforum hat noch einen Tipp für Herrn S.:

Das homöopathische Mittel *Syzygium jambolanum* wird oft gegen Diabetes mellitus angewandt. Die Kriterien, für welche Fälle es besonders wirksam sein kann, sind leider noch nicht bekannt. In Verbindung mit den üblichen Massnahmen bezüglich Ernährung und Bewegung kann man jedoch vor einer Insulinanwendung einen Versuch damit machen, da durchaus regulierende Wirkungen erwartet werden können.

## Hüftschmerzen

Schmerzen in der linken Hüfte stören den Nachschlaf von Frau L. D. aus Lully. Nur in Rückenlage vergehen die Schmerzen; tagsüber treten sie nicht auf, und das Röntgenbild zeigt keinen Befund.

«Es könnte sein, dass diese

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»: Die erste Frühlingssonne strahlt uns in diesem Weidenkätzchen-Porträt von Ruth Willi entgegen.



Leserforum-Galerie «Der Garten rund ums Jahr»: «Nachbars Biene beim Wasserholen auf unserem Teichlein» beobachtete schmunzelnd Brigitta Koch-Wehrli.

Schmerzen durch verspannte Muskelpartien, so genannte Triggerpunkte, verursacht werden», vermutet Frau S. L.-T. aus Rorschacherberg.

«Diese Muskeln müssen nicht unbedingt direkt mit der Hüfte in Beziehung stehen. Ein Physiotherapeut mit Zusatzausbildung in ‹Myofaszialer Triggerpunkttherapie› oder ein Osteopath könnten weiterhelfen.»

Bei einem Magnethopaten liess sich Frau H. M. aus Würenlos behandeln.

«So wie Sie Ihre Schmerzen beschreiben, sind sie sehr ähnlich wie meine gewesen sind; komischerweise vergingen sie manchmal nach dem Sport. Der Magnetopath hat mich sechsmal behandelt, und ich habe nun seit über einem Jahr keine Schmerzen mehr gehabt. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!»

«Auch bei mir sind ähnliche Schmerzen aufgetreten», berichtet Frau P. A. aus Jonschwil.

«Ich konnte ebenfalls nur auf dem Rücken schmerfrei liegen. Daraufhin habe ich mir ein ‹Seitenschläfer-Kissen› gekauft, das die Wirbelsäule entlastet, und benutze es jede Nacht. Seither sind die Schmerzen verschwunden. In den Ferien nehme ich jeweils behelfsmässig ein Kopfkissen zwischen die Beine.»

Frau M. P. aus Freudwil hatte ein ähnliches Problem; ihre Schmerzen bestanden wohl aufgrund eines entzündlichen Prozesses.

«Seit ich das Medikament Wobenzym N nehme, ist es viel besser.

Die Tabletten sind in Deutschland oder bei der Aeskulap-Klinik erhältlich und sehr gut verträglich.»

Das Gesundheitsforum ergänzt: Bestehen die Schmerzen aufgrund einer Entzündung, können auch entzündungs- und schmerzlindernde Teufelskrallen-Tabletten hilfreich sein.

## Würgen

Ein ekelreißendes und quälendes Würgen beim Essen plagt den Cousin von Frau I. A. aus Sigriswil, die die Leserinnen und Leser um guten Rat bat.

«Dazu kann ich Ihnen folgendes berichten», schreibt Herr H. U. aus Bad Wurzach: «Bei einer Bekannten (86 Jahre), die über ähnliche Symptome klagte, wurde eine Verschiebung des Schlüsselbeins am Brustbeinansatz festgestellt. Dadurch bildete sich eine Delle in der Speiseröhre, die den Würgereiz auslöste. Nach einer physiotherapeutischen Korrektur des Schlüsselbeins waren die Beschwerden behoben.»

«Sehr ähnliche Symptome wie im Heft beschrieben, wies meine Tochter auf, die eine geistige

### 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)

Behinderung hat und im Alter von vier Jahren noch nicht sprechen konnte», schreibt Frau R. F. aus Uster.

«Die Ursache war letztlich eine Entzündung in der Speiseröhre. Die entzündeten Schleimhäute verengten den Durchgang, sie würgte, und zähflüssiger Schleim bildete sich. Geholfen hat schliesslich das Medikament «Antra Mups», und zwar bereits die erste Tablette.

Soviel ich weiß, wird die Diagnose mit einer Spiegelung der Speiseröhre gestellt. Man könnte aber auch versuchen, das Medikament einmal zu nehmen und schauen, ob es nützt.»

Das A. Vogel Gesundheitsforum ergänzt, dass es sinnvoll sei, das Vorliegen von Divertikeln (Ausstülpungen) in der Speiseröhre sowie eine eventuelle Schilddrüsenerkrankung abzuklären.

## Neue Anfragen

## Rötung am Auge

«Meine Arbeitskollegin (23 J.) hat seit ein paar Monaten um die Augen herum einen roten Rand», schreibt Frau R. K. aus Deitingen. «Diese Rötung erstreckt sich bis zu den Augenbrauen und etwa zwei Zentimeter unter das Lid, beim linken Auge stärker als beim rechten.

Der Hausarzt hat auf eine Allergie getippt. Es ist aber sehr schwierig, herauszufinden, was die eigentliche Ursache ist. Was kann man

empfehlen, damit diese Rötungen verschwinden und die junge Frau wieder hübsch aussieht?»

## Augenproblem

«Ich habe seit längerem schwarze «fliegende Mücken» vor den Augen», klagt Leserin R. d. W. aus Genolier. «Laut Augenarzt ist das ein Problem des Glaskörpers; die Erscheinung wird auch als «mouches volantes» bezeichnet. Ich brauche sonst keine Brille und hoffe auf hilfreiche Ratschläge aus dem Leserkreis.»

## Muttermal

Zu einer geplanten chirurgischen Behandlung sucht Frau A. M. aus Beinwil Rat und Informationen.

«Unsere Tochter hat seit der Geburt auf dem linken Oberschenkel ein dunkelbehaftetes Muttermal, als «Tierfellnaevus» bezeichnet, etwa 10 mal 15 Zentimeter gross und unregelmässig begrenzt. Sie möchte diesen Fleck nun unbedingt entfernen lassen.

Ein Chirurg schlug eine Serienexzision vor, d.h. eine chirurgische Entfernung in mehreren Schritten, mit möglichen Komplikationen und Langzeitfolgen. Hat jemand Erfahrung mit dieser Behandlungsart, oder kennt jemand andere Behandlungsformen (evtl. mit Laser)?»