

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 6: Muskeln : Schutz der Gesundheit

**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:** 03.05.2026

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



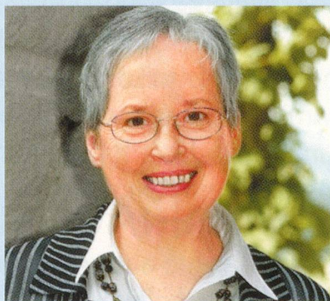
**Hallo  
Gesundheitstelefon!  
071 335 66 00**

aus Deutschland und Österreich:  
**0041 71 335 66 00**

Das Team:



Heilpraktikerin Gabriela Hug



Apothekerin Ingrid Langer

sind an folgenden  
Tagen gerne für Sie da:

**Mo/Di/Do:  
8 bis 12 und von 13.30 bis 16 Uhr  
Fr: 13.30 bis 16 Uhr.**

Bei Fragen rund um das Thema  
Gesundheit und Naturheilkunde  
berät unser Expertenteam Abon-  
nentinnen und Abonnenten der  
GN gratis.

## Schwitzen

Bei der geringsten Anstrengung, leidet Frau E. Z. aus Wattenwil unter starkem Schwitzen.

«Dieser Zustand ist schwer zu beurteilen, solange die Ursachen nicht bekannt sind», urteilt Heilpraktikerin Gabriela Hug vom A.Vogel-Gesundheitstelefon.

«Sie sollten Hormonstörungen, Infektionen und Disharmonien des vegetativen Nervensystems abklären lassen; auch schwere Erkrankungen sollten ausgeschlossen werden können.»

Dementsprechend konnten nur zwei Leser einen Rat beitragen.

«Kneipen, Wechselduschen und Abwaschungen», empfiehlt Herr R. B. aus St. Gallen.

«Die Nierentätigkeit anregen», ist der Tipp von Frau S. T. aus Lausanne. «Dazu können ein guter Nierentee oder Goldrutentropfen eingesetzt werden, Salbeitee oder Salbeitropfen.»

## Gefäss-Eingriff

Nach zwei Ballondilatationen, Dehnungen der Arterien im Bein, traten bei der Schwester von Frau S. S. aus Pfäffikon starke Schmerzen im linken Fuss auf. Frau S. wünschte sich Erfahrungen von Betroffenen und Informationen zu Bypassen, Gehtraining und Gefässsportgruppen.

«Die Schmerzen lassen darauf

schliessen, dass weiterhin eine arterielle Durchblutungsstörung besteht», vermutet Frau E. B. aus Heilbronn.

«Durch eine spezielle Beimgymnastik können sich neue Gefässe und Umgehungskreisläufe bilden. Übungen wie der Zehenstand, beschwingtes Gehen mit Zehenstand oder das Anheben der Knie beim Gehen können sehr hilfreich sein. Es gibt auch Übungen, die man im Stand oder im Sitzen ausführen kann.»

Auf gezielte Bewegung setzt auch Herr M. R. aus Thalwil.

«Mir hat die Teilnahme an einer Gefässsportgruppe geholfen. Adressen bekommen Sie beispielsweise von Ihrer Krankenkasse.»

«Warum nicht mit sanfter Therapie das Übel lindern und erst dann zum Gehtraining übergehen?» fragt Frau E. D. aus Genf.

«Das tibetische Arzneimittel «Padma 28» hat schon vielen Patienten geholfen, da es für gute Durchblutung sorgt.»

Anm. d. Red.: Die Kräutermischung Padma 28 wurde in verschiedenen klinischen Studien erfolgreich eingesetzt, um die schmerzfreie Gehstrecke von Patienten mit PAVK (Schaufensterkrankheit) zu verbessern. Es findet auch in der Schulmedizin Anwendung.

Die Durchblutung anzuregen, empfiehlt auch Frau S. M. aus Rapperswil. «Weissdorn oder Mistel sorgen für eine Anregung der Herzaktivität. Ginkgo kann die

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



Leserforum-Galerie «Der Garten rund ums Jahr»: Der prächtige Rosenbusch zierte den Garten von Brigitte Mathis. Ihr Gedicht dazu lesen Sie auf Seite 33.



Leserforum-Galerie «Der Garten rund ums Jahr»: Wunderschöne Widderchen tummeln sich auf den Sommerblumen von Angela Burkhalter.

Blutzirkulation in den feinsten Gefässen verbessern. Zudem könnte Bärlauchwein zum Gefässschutz beitragen.»

Auf die Bedeutung der Ernährung verweist einmal mehr Frau K. V. aus Altona.

«Sie sollten den Konsum tierischer Fette (Butter, Schmalz, Speck usw.) meiden und auf gute Pflanzenöle umsteigen, die die gefässschützenden Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren enthalten. Auch Fisch liefert die wertvollen Stoffe. Denken Sie auch daran, dass Wurst, Backwaren, Fertiggerichte o.ä. häufig grössere Mengen versteckter Fette enthalten.»

Eine zusätzliche Behandlung durch einen homöopathisch ausgebildeten Arzt hält Frau L. V. aus Biel für sinnvoll.

«Er könnte beispielsweise beurteilen, ob der Einsatz von homöopathischer Arnika angebracht ist. Arnica montana wird oft bei Erkrankungen des arteriellen und venösen Systems eingesetzt.»

«Vielleicht könnte auch eine Sauerstofftherapie helfen», schreibt Herr K. F. per E-Mail. «Unterstützt wird eine solche Behandlung durch naturbelassene, leichte und gesunde Kost.»

#### 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)

## Innere Hämorrhoiden

Mittel zur Bekämpfung innerer Hämorrhoiden möchte Frau D. W.-N. aus Daeniken erfahren.

«Bei inneren Hämorrhoiden führen verschiedene Ursachen zu einer Überdehnung der Gewebe, die die Blutgefässe stützen sollten», erläutert Frau G. S aus Wil.

«Daher würde ich Roskastanien-Tabletten zur Stärkung der Gefässwände und Calcium fluoratum D4 zur Festigung des Bindegewebes empfehlen.»

«Die Ursache könnte in zu starkem Druck in den Venengeflechten liegen», weiss Frau E. D. aus Genf.

«Auch Verstopfung spielt eine Rolle. Sorgen Sie für weichen Stuhlgang, z.B. mit einem Esslöffel Leinsamen, der in Wasser oder Bouillon eingeweicht wird.»

## Neue Anfragen

### Zweifache Inkontinenz

«Meine Schwester leidet an zweifacher Inkontinenz – Blase und Darm», berichtet Frau M. H. aus Winterthur.

«Diejenige des Darms ist ausgeprägter und wird als schlimmer empfunden. Der Zustand besteht seit einer Gebärmutteroperation vor mehr als einem Jahr. Weiss jemand Rat?»

## Scheidenpilz

Immer wieder von einem Scheidenpilz betroffen ist Frau M. R. aus St. Gallen, und bittet die Leserinnen um Rat.

## Krankhafte Feinhörigkeit

«Seit zwei Jahren leide ich an Hyperakusie, krankhafter Feinhörigkeit, infolge eines Sturzes», schreibt Frau D. F. aus Hinterkapelen.

«Der Ohrenarzt meinte, ausser einem Hörgerät könne nichts helfen. Ich war in einer Traumatherapie und bin im Moment in Physiotherapie. Eine Besserung lässt jedoch auf sich warten. Hat jemand aus dem Leserkreis Erfahrungen mit dieser Krankheit?»

## Leserbriefe

**Foto in der Leserforum-Galerie**  
Ein Traum war unser Rosenbaum lang stand er am Strassenrand und erfreute viele Leute.

Kaum ist dieses Bild gemacht kracht ein Auto in die Pracht. Der Busch lag da, der Stamm entzwei der Duft der Rosen war vorbei. Ein schönes Bild und etwas Rosenholz ist noch unser ganzer Stolz!

Brigitte Mathis, Ettenhausen

### Schäfchen für die GN

Diesen Schnappschuss stelle ich Ihnen zur Verfügung, weil ich seit Jahren Fan der Gesundheits-Nachrichten von A.Vogel bin. Die Fotografie hat in den 80er Jahren an einigen europäischen Fotowettbewerben Preise gewonnen.

Hanspeter Schmutz, Basel



Verlorene Schäfchen? Eindrückliche Fotografie von Hanspeter Schmutz.