

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 9: Wenn man sein Leben vergisst

**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](#)

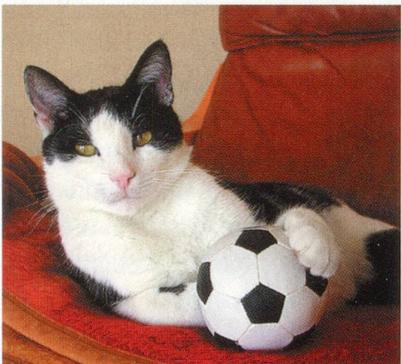
#### **Terms of use**

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:** 04.02.2026

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

# Leserforum-Galerie 2011



War Ihre Katze auch bei der WM?  
Für die beliebte Leserforum-Galerie  
wünschen wir uns Ihre drolligsten  
Haustier-Fotos!

Mit Haustieren von Hamster bis Pferd, von Wellensittich bis Dogge kann man komische, rührende oder kuriose Situationen erleben. Haben Sie im richtigen Moment auf den Auslöser gedrückt? Dann schicken Sie uns Ihre schönsten Schnappschüsse für die Leserforum-Galerie des nächsten Jahres!

## Papierbilder und Dias

Versehen Sie bitte jedes einzelne Bild mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse (nicht mit Filzstift, das schmiert!). Wenn Sie einen an Sie selbst adressierten Umschlag beifügen, erhalten Sie Ihre Aufnahmen nach der Auswertung (etwa Mitte Januar 2011) zurück.

## Digitalbilder

Digitale Aufnahmen sollten eine Auflösung von 300 Pixel per Zoll bei einer Mindestgröße von etwa 10 x 15 Zentimetern haben – das brauchen wir für den Druck. Senden Sie digitale Aufnahmen auf CD ein, dann bitte nicht mehr als maximal 20! Gerne können Sie Ihre digitalen Fotos auch per Mail schicken (Adresse siehe Kasten rechts).

## Wer, wann und wo?

Wir freuen uns, wenn Sie zu Ihrem Foto ein paar Anmerkungen ma-

chen: Wer stand Modell, wo oder unter welchen Umständen ist das Bild entstanden?

## Gewonnen?

Für die 22 ausgewählten Beiträge zur Leserforum-Galerie 2011 erhalten die Gewinner ein Anerkennungshonorar von 80 Franken bzw. 50 Euro. Unter allen Einsendern verlosen wir 25 Kalender 2011 mit herrlichen Pflanzenbildern – ein Dankeschön für Ihre Einsendung.

## Internet-Galerie

Fast schon so beliebt wie die Leserforum-Galerie im Heft ist die «Galerie der zweitschönsten» auf der Website der «Gesundheits-Nachrichten». Möchten Sie Ihr Bild nicht im Internet sehen, teilen Sie uns das bitte mit.

**Bitte senden Sie CDs, Dias und Fotos bis zum 31. 10. 2010 an diese Adresse:**  
**Verlag A. Vogel**  
**Leserforum-Galerie**  
**Postfach 63, CH-9053 Teufen**

**oder per E-Mail an:**  
**c.rawer@verlag-avogel.ch**

## Zweifache Inkontinenz

Seit einer Gebärmutteroperation leidet die Schwester von Frau M. H. aus Winterthur an Inkontinenz, wobei sowohl Blase als auch Darm betroffen sind.

Zu dieser Anfrage sind bis Redaktionsschluss leider noch keine Antworten eingetroffen.

## Scheidenpilz

Wegen eines wiederauftretenden Scheidenpilzes bat Frau M. R. aus St. Gallen um Rat.

«Mein Frauenarzt hat mir empfohlen, einen Tampon in Jogurt zu tauchen und einzuführen», schreibt Frau D. d. B. aus Meggen per E-Mail. «Mir hat das immer sofort geholfen.»

## Hypermobilität

### Nachtrag zu GN 5/2010

Frau L. S. aus Worblaufen fragte nach schmerzlindernden Behandlungen beim Hypermobilitätssyndrom.

Die Physiotherapeutin Frau C. W. aus Ringgenberg antwortet zu diesem Problem: «Die Hypermobilität kann durch mangelnde Elastizität in Bändern, Sehnen und Bindegewebe entstehen. Vielleicht kommt auch eine tiefe Grundspannung der Muskulatur dazu. Die Gelenke sind instabil und werden überbelastet. Ich weiss von meiner Arbeit mit den Schüssler-Salzen, dass solche Probleme definitiv positiv beeinflusst werden können. Die Salze müssen aber längere Zeit konsequent eingenommen werden. Für die Elastizität ist das Schüssler-Salz Nr. 1 in D12 einzunehmen, für die Grundspannung der Muskulatur die Nr. 2 in D6.»

«Frau M. R. sollte auf ihre Ernährung achten, und insbesondere auf den Säure-Basen-Haushalt», meint die Ernährungsberaterin R. S.-B. aus Bad Ragaz.

«Auf dem Speiseplan sollten wenig Fleisch, Weissmehlprodukte und Süßes stehen, dafür mehr Gemüse, Früchte und Salat sowie Vollkornprodukte. Eine Zeitlang kann man auch einmal ein Basenpulver einnehmen.

Als äusserliche Behandlung habe ich sehr gute Erfahrungen damit gemacht, täglich morgens und abends Weleda Wildrosenöl auf die äusseren Genitalien und den Scheideneingang zu streichen. Sobald man vom Scheidenpilz befreit ist, kann man damit beginnen und sollte nie mehr aufhören.»

«Mir hat Akupunktur geholfen», berichtet Frau G. P.-H. aus Zolver (Luxemburg).

«Bei mir wurde die Akupunktur 2003 vorne am Oberschenkel kreisförmig gemacht; seitdem ist

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.



### Hallo Gesundheitstelefon!

071 335 66 00

aus Deutschland und Österreich:

0041 71 335 66 00

Das Team:



Heilpraktikerin Gabriela Hug



Apothekerin Ingrid Langer

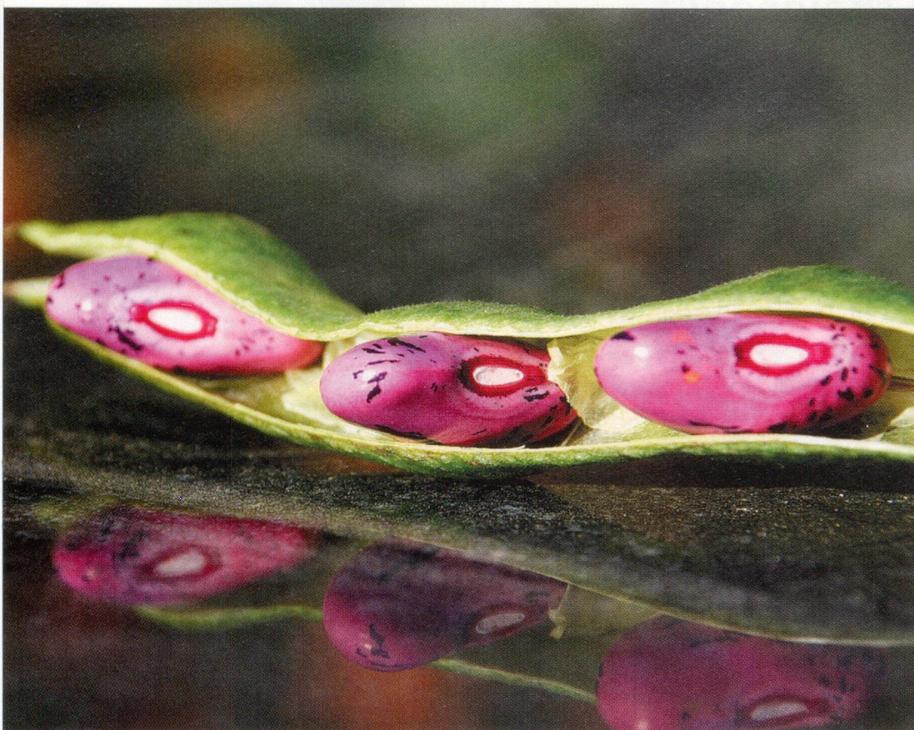
sind an folgenden Tagen gerne für Sie da:

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 Abonentinnen und Abonnenten der GN gratis.



Leserforum-Galerie «Der Garten rund ums Jahr»: «Feuerbohnen aus unserem Garten, in Szene gesetzt auf dem Granittisch» porträtierte Regina Hunger.



Leserforum-Galerie «Der Garten rund ums Jahr»: Reiche Ernte! «Tessiner Kürbis» nennt Marlise Mattenberger schlicht ihr Konterfei eines Prachtexemplars.

der Scheidenpilz nicht wiedergekommen.»

Ein Sitzbad bzw. Spülungen zur Vorbeugung empfiehlt Frau M. B. aus Buochs.

«Für das Sitzbad verwenden Sie 100 Milliliter Ringelblumen-Absud. Zwei bis drei Wochen bis zur Heilung anwenden. Zur Vorbeugung können Sie einmal monatlich eine Spülung (mit einer Pumpe oder Spritze) aus einem Liter Kamillen-Absud sowie einem Esslöffel Molkosan flüssig (lauwarm) machen. Das normalisiert den Säurehaushalt.»

Eine Leserin, deren Name nicht genannt werden soll, berichtet von guten Erfolgen mit kohlenhydratärmer Kost und den Präparaten Pefrakehl D5, Notakehl D5 und Candida albicans D5. «Die Diagnose sollte mittels Dunkelfeldmikroskopie vorgenommen werden.»

## Krankhafte Feinhörigkeit

Nach Erfahrungen und Ratschlägen bei einer krankhaften Feinhörigkeit fragte Frau D. F. aus Hinterkapellen.

«Mein Mann erlitt vor drei Jahren ein Knalltrauma und hatte seitdem starken Tinnitus sowie eine extreme Geräuschüberempfindlichkeit, anfangs vor allem bei hohen Tönen (Schnappgeräusche, Kindergeschrei, Geschirrklappern, Glockengeläut usw.)», berichtet

Frau K. H. aus Stetten SH. «Diese Geräusche lösten bei ihm unter anderem Herzrasen und Schweißausbrüche aus.

Nachdem er lange Zeit falsch bzw. gar nicht behandelt wurde, suchten wir im Internet nach seinen Symptomen. Und siehe da, beim Schweizerischen Tinnitus-Zentrum in Heerbrugg wurden wir fündig. Die Ärztin dort wusste sofort Bescheid.

Die Beschwerden verbesserten sich langsam aber sicher, auch die Geräuschüberempfindlichkeit hat sich seit gut einem Vierteljahr wieder normalisiert. Wir können Frau F. einen Besuch in Heerbrugg nur empfehlen, wir wurden auch über die ganze Zeit ganz toll betreut. Die Internet-Adresse lautet: [www.tinnituszentrum.com](http://www.tinnituszentrum.com).»

(Tinnitus-Zentrum Schweiz GmbH, Dr. med. K. Westphal, CH-9435 Heerbrugg, Tel. +41 (0)71-223 64 18, E-Mail: [tinnitus-zentrum@bluewin.ch](mailto:tinnitus-zentrum@bluewin.ch); d. Red.)

«Als Tomatis-Therapeutin weiß ich, dass Hyperakusie durch ein Hörtraining nach Dr. Tomatis oft verbessert werden kann», schreibt Frau C. L.-B. aus Lausanne.

«Die Methode lehrt das Ohr, Töne besser zu selektionieren, d.h. die störenden Töne zu ignorieren und

mehr auf jene zu achten, die heilsam und gut sind. Ein Versuch lohnt sich bestimmt. Adressen und Informationen sind zu finden unter: [www.a-p-p.ch](http://www.a-p-p.ch).»

(Dies ist die Website des Schweizerischen Berufsverbandes für Audio-Psycho-Phonologie nach A. Tomatis. Adresse: Theaterstrasse 13, CH-6003 Luzern, Tel. +41 (0)41 210 57 03, E-Mail: [info@a-p-p.ch](mailto:info@a-p-p.ch); d. Red.)

Verstärken des Nagels im Nail-Studio. Aber nichts hat bis jetzt geholfen. Um jeden guten Rat wäre ich froh.»

## Bindehautwucherung am Auge

«Ich habe im linken Auge ein Pterygium», schreibt uns Frau A. P. aus Diessbach BE. (Bei einem Pterygium conjunctivae handelt es sich um eine gefäßhaltige Gewebswucherung der Bindehaut, eine meist dreieckige Falte im Lidspaltenbereich. Die Wucherung kann auf die Hornhaut übergreifen, d. Red.)

«Meine Augenärztin sagt, dies könnte operativ entfernt werden. Die Chance, dass es wieder kommt, liegt bei 50 Prozent. Nun möchte ich wissen: Gibt es eine andere Möglichkeit, das Pterygium zum Verschwinden zu bringen? Und kennt jemand die Ursache für seine Entstehung?»

## Neue Anfragen

### Spermatozele

Eine risikoreiche Operation möchte Herr P. H. aus B. vermeiden. «Seit etwa drei Jahren leide ich an einer Spermatozele, einer Zyste am rechten Hoden. Hat jemand aus dem Leserkreis Erfahrung mit einer Behandlung, die die Spermatozele heilt oder wenigstens die Größenzunahme stoppen kann?»

(Folge der Operation einer – an sich gutartigen – Spermatozele ist in aller Regel Sterilität, d. Red.)

## Gespaltene Nägel

«Eine zwar banale, aber unangenehme Angelegenheit treibt mich zu dieser Anfrage», meint Frau U. S. aus Zürich.

«Seit über einem Jahr plagen mich gespaltene Nägel. In letzter Zeit wurden die Spalten auch noch schmerhaft und klopfen. Schon vieles habe ich ausprobiert: Kieselerde, Biotin-Tabletten und

### 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)