

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 10: Pilze mit Heilkraft

**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:** 10.01.2026

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

## Refluxkrankheit

Frau W. B. aus Evilard ist an einer Magenschleimhaut- und Speiseröhrenentzündung erkrankt. Sie wünschte sich natürliche Mittel, die das Leiden lindern können.

«Ich hatte viele Jahre das gleiche Leiden», schreibt Herr R. F. per E-Mail. «Vor zehn Jahren hat mir ein Osteopath den obersten Halswirbel gelockert, und seither ist das Sodbrennen weg.»

Auch Frau A. G. aus Schenkenzell wurde von ähnlichen Beschwerden geplagt: «Nach einer Magenspiegelung wurde ein Zwerchfellbruch diagnostiziert, der den Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfliessen liess und Entzündungen verursachte. Viele Medikamente habe ich im Laufe der Jahre ausprobiert, mit mehr oder weniger Erfolg.

Erst nachdem ich über drei Monate die Pilzpulver ‹Hericium› und ‹Reishi› in Kapselform genommen hatte, konnte ich eine sehr gute Besserung erfahren. Zusätzlich nehme ich dreimal täglich eine Messerspitze ‹Heidelbergers 7 Kräuter-Stern›, eine Kräutermischung mit Bitterstoffen. Wichtig auch: Basische Ernährung und den Bettrost so stellen, dass der Oberkörper etwas erhöht liegt.»

Eine homöopathische Behandlung empfiehlt Apotheker und Homöopath W. J. aus Bülach.

«Mit Staphisagria C200 (Stephanskraut) konnte ich bisher alle Fälle heilen. Causticum C200 wird ebenfalls empfohlen; jeweils einmal 5 Kügelchen. Berichte über Erfolge würde ich gerne erfahren!»

Dazu ergänzt Heilpraktikerin Gabriela Hug: «Das homöopathische Mittel der Wahl kann je nach Beschwerdebild unterschiedlich sein. Lassen Sie sich am besten von einem Homöopathen beraten.»

Frau M. U. aus Zürich kombiniert Schul- und Alternativmedizin mit gutem Erfolg:

«Ich schlucke täglich Nexium (ein magensaurehemmendes Medikament mit dem Wirkstoff Esomeprazol, d. Red.). Fünf Wochen lang brauchte ich zwei hohe Dosen pro Tag und jetzt nehme ich am Vormittag Nexium 20, lebenslänglich. Des weiteren habe ich mein Bett am Kopfteil etwa zehn Zentimeter höher gestellt, damit beim Liegen die aggressive Magensaure nicht Richtung Speiseröhre läuft.

Mit basischer Ernährung – keine säurehaltigen Lebensmittel, d.h. kein Kaffee, kein Wein, möglichst wenig Süßigkeiten – habe ich gute Erfahrungen gemacht. Mein Speisezettel ist übrigens schmackhaft und abwechslungsreich!

Bei einer solchen Behandlung achte ich darauf, alle beteiligten Fachleute genauestens zu informieren. Auch phytotherapeutische Arzneimittel sind Medikamente.»

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:

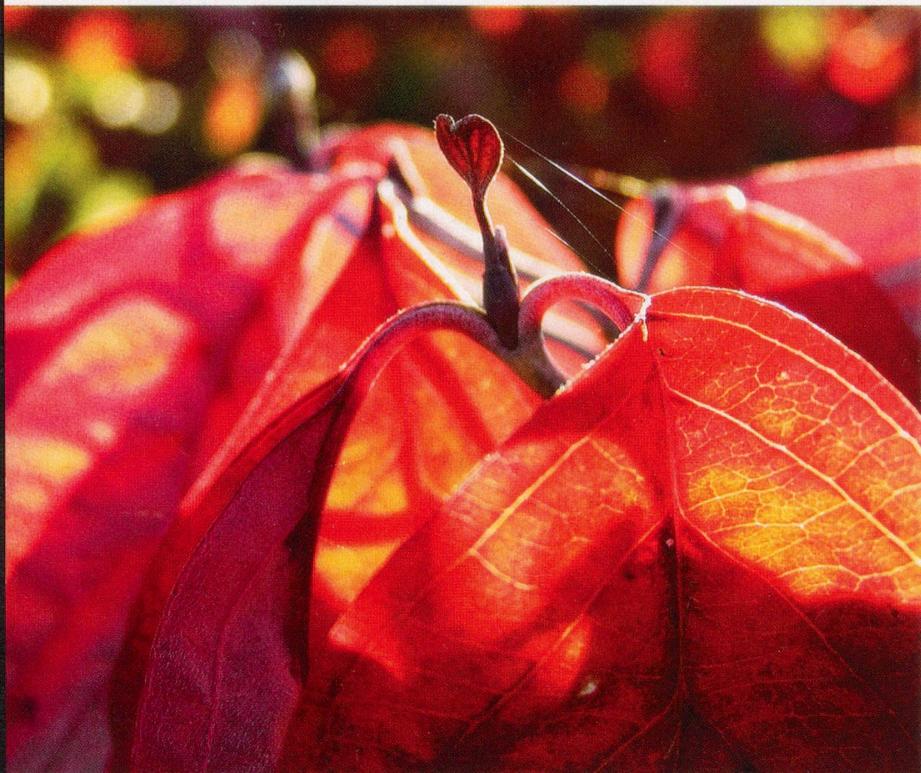
8 bis 12 und von 13.30 bis 16 Uhr

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»: Von wegen schlicht! Den zarten Reiz einer Kartoffelblüte fing Stefanie Zehnder mit der Kamera ein.



Leserforum-Galerie «Der Garten rund ums Jahr»: Ein Herz für den Oktober: «Frühlingssujet im Herbst» nennt Stefan Lüthi seine Fotografie.

Das Thema Ernährung vertieft Herr V. O. aus Köniz.

«Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen empfehlen, Ihre Ernährung konsequent auf «kohlenhydrat-arm» umzustellen. Ich selbst habe das chronische Aufstossen und Schlundbrennen innerhalb von drei Wochen weggebracht und brauche seither praktisch keine Medikamente mehr.»

## Augendruck

Frau C. S. aus Chêne-Bourg suchte Rat und natürliche Alternativen bei einem leicht erhöhten Augeninnendruck.

«Schüssler-Salze sind hier eine wirksame unterstützende Massnahme», meint Frau C. W. aus Ringgenberg. «Auch Akupunktur könnte behilflich sein.»

Akupunktur empfiehlt auch Frau E. M. K., die selbst eine Akupunkturpraxis in Düdingen hat.

«Mit der Augenakupunktur nach Prof. John Boel kann der Augendruck nicht nur gesenkt, sondern auch stabilisiert werden.»

Das Gesundheitsforum ergänzt zu diesem Thema: Es gibt unterschiedliche Ursachen, die zu einem erhöhten Augeninnendruck führen können. Diese sollten Sie unbedingt abklären lassen, da eine unbehandelte Drucksteigerung auch schwerwiegende Folgen haben kann.

Im Übrigen gibt es Hinweise darauf, dass regelmässige sportliche Aktivität den Augeninnendruck

senken kann. Auch dies könnte eine Alternative sein.

## Nickel-Allergie

Frau E. K. aus Arbon leidet unter einer Nickel-Allergie. Von der Schulmedizin fühlt sie sich wenig ernst genommen und sucht daher weitere Betroffene zum Erfahrungsaustausch.

«Mit Bio-Resonanz», so Frau R. M. aus Mägenwil, «ist eine Nickelallergie wegzubekommen. Therapeuten finden Sie z.B. unter [www.regumed.ch](http://www.regumed.ch).» (Das ist die Webseite der Regumed GmbH Merlischachen, die Bioresonanzgeräte herstellt, d. Red.).

Klopfakupunktur ist der Rat von Frau U. G. aus Reinach.

«Ich selbst behandle seit einigen Jahren jegliche Art von Allergie mit dieser Methode und habe sehr gute und auch sehr schnelle Erfolge damit.»

### 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

### Nasenbluten

«Vielleicht können die Leser mir helfen!», hofft Herr M. A. aus Basel. «Vor allem im Winter habe ich häufig plötzliches Nasenbluten, was sehr lästig ist. In diesem Jahr trat das Nasenbluten auch im Sommer auf. Der Arzt hat schon kleine Äderchen verödet, was leider nur sehr kurz gewirkt hat. Nun weiss ich weiter keinen Rat und hoffe auf Zuschriften von den Lesern der «Gesundheits-Nachrichten».»

### Rosacea

«Bei mir hat der Arzt Rosacea diagnostiziert», schreibt Frau R. P. aus Chur. «Das ist eine Hauterkrankung des Gesichts mit fleckförmigen, teils schuppenden Rötungen sowie entzündlichen Pusteln.

Er sagt, die Erkrankung komme häufig zwischen etwa 40 und dem 5. Lebensjahrzehnt vor. Bisher hatte ich nie Hautprobleme.

Was kann ich tun, damit es nicht schlimmer wird? Der Arzt hat mir eine Creme verschrieben, auf die ich aber nicht so gut reagiere.»

müsste nochmals operiert werden. Auch bei mir zeigt sich nun langsam ein Hallux am rechten Fuss. Aufgrund der Erfahrungen meiner Mutter möchte ich nicht unbedingt einen chirurgischen Eingriff machen lassen. Gibt es auch eine andere Möglichkeit, wer hat Alternativen erfolgreich probiert? Ich freue mich auf wertvolle Tipps von den Leserinnen und Lesern.»

## Leserbriefe

### Dank ans Leserforum

Wir haben auf unsere Anfrage ans Leserforum viele Ratschläge bekommen und möchten allen Lesern danken, die sich beteiligt haben. Es ist grossartig, wie viele Leute sich Zeit genommen haben, um uns zu schreiben. Ihr Leserforum ist eine grossartige Sache.

S. St., Pfäffikon

### GN Juni 2010

Ich muss es loswerden: Die Juni-Ausgabe war wieder eine reine Freude, von vorne bis hinten. In keiner anderen Zeitschrift dieser Art lese ich so gut recherchierte Artikel wie in den «Gesundheits-Nachrichten».

M. Schneider, München

## Schiefzehe

«Meine Mutter hatte einen schlimmen Hallux valgus, also einen krankhaften Schiefstand der grossen Zehe, an beiden Füssen und wurde operiert», berichtet Frau U. B. aus Zürich.

«Leider ist der Eingriff nicht sehr erfolgreich verlaufen, und es

