

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 67 (2010)  
**Heft:** 12: Zelltod : lebenswichtig!

**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>**

## Nasenbluten

Besonders im Winter wird Herr M. A. aus Basel von plötzlich auftretendem Nasenbluten geplagt. Die Verödung kleiner Adern durch den Arzt half nur für kurze Zeit.

«Auch ich hatte plötzlich und wie aus dem Nichts Nasenbluten», schreibt Frau M. H. aus Buchs/ZH zu diesem Thema.

«Im Winter hat das vor allem mit der trockenen Luft in den Räumen zu tun. Auch Staub (eventuell am Arbeitsplatz – das war bei mir so) hat grossen Einfluss darauf. Man bekommt dadurch eine trockene Nasenschleimhaut. Mir hat Nasensalbe bzw. Nasengel sehr geholfen. Vor dem Zubettgehen Salbe in die Nase geben, mit den Fingern auf die Nasenflügel drücken und mit kreisenden Bewegungen die Salbe verteilen.»

Trockene Schleimhäute können auch durch einen (durch den Arzt abzuklärenden) Mineralstoffmangel entstehen. Diese Erfahrung hat Leserin M. S. aus Groß-Umstadt gemacht.

«Ich hatte auch sehr häufiges und heftiges Nasenbluten über lange Zeit. «Schindeles Mineralien» haben zu meiner Überraschung schnell geholfen; das Nasenbluten ist vollkommen weg. Morgens und abends je einen Teelöffel in etwas Wasser einrühren und trinken.» (Das genannte Produkt ist nach Angaben des Herstellers auch in vielen Drogerien und allen Apo-

theken in der Schweiz erhältlich, d. Red.)

## Rosacea

Eine Rosacea, also eine Hauterkrankung des Gesichts mit Rötungen und entzündlichen Pusteln, trat bei Frau R. P. aus Chur auf. Die verschriebene Creme zeigt keine grosse Wirkung, so dass sie auf den Rat der Leser hofft.

«Alles vermeiden, was reizen könnte!», rät Frau C. H. aus Stuttgart. «Dazu gehört, die Haut nur mit sehr milden Produkten, möglichst nur mit lauwarmem Wasser, zu reinigen und beim Abtrocknen das Gesicht nur sanft abzutupfen. Verwenden Sie nichts, was durchblutungsfördernd wirkt, z.B. so genannte Antifaltencremes oder gar Peelings. Setzen Sie die Haut auch möglichst wenig plötzlichen Temperaturwechseln aus.»

«Die richtige Pflege kann bei Rosacea sehr wichtig sein», meint Frau G. B. aus Luzern.

«Meiden Sie alkoholhaltige Produkte und zu fetthaltige Crèmes, benutzen Sie stattdessen leichte Crèmes mit hohem Wasseranteil oder Gele.»

«Antrocknende und durchblutungsfördernde Gesichtsmasken sollte man bei Rosacea meiden», weiss Frau A. B. aus Emsdetten. «Angenehm und hilfreich können aber Mineralerde-Masken sein.



### Hallo Gesundheitstelefon!

071 335 66 00

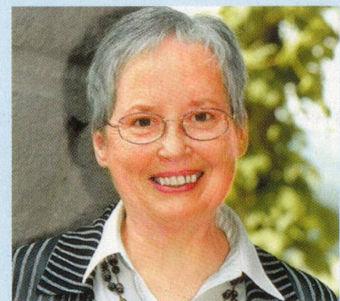
aus Deutschland und Österreich:

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 Abonenten der GN gratis.

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»: «Frostrosen» oder winterlich überzuckerte Hagebutten von Regina Hunger.



Leserforum-Galerie «Der Garten rund ums Jahr»: Als wären sie versilbert: Seerosen von Marlise Mattenberger.

Auch Gurke, Avocado oder Quark wirken als Maske hautberuhigend.»

## Schiefzehe

Das Anfangsstadium eines Hallux valgus zeigt sich bei Frau U. B. aus Zürich. Aufgrund schlechter Erfahrungen ihrer Mutter bei einem Eingriff, der den Zehenschiefstand beseitigen sollte, scheut sie eine Operation und fragt nach Alternativen und Tipps.

«Ich kann Ihnen das Büchlein «Gut zu Fuss ein Leben lang – Spiraldynamik» von Dr. med. Christian Larsen, Trias-Verlag, wärmstens empfehlen», schreibt Frau C. M. aus Kirchheim/Teck.

«Ich habe dieses Problem selbst – man muss jeden Tag üben, um die Fussmuskulatur zu kräftigen. Dann sieht man in einigen Monaten den Erfolg.»

Dieses Buch empfiehlt auch Frau M. T. aus Lahr, selbst Krankengymnastin. «Die Spiraldynamik ist eine klare Alternative zur Operation bei Hallux valgus. Das «Spiraldynamik-Selbsthilfe-Buch» ist auch für Laien gut verständlich und enthält u.a. auch Adressen, die weiterhelfen können. Es lohnt sich! Ausserdem den Beckenboden nicht vergessen.»

(Zur Methode Spiraldynamik als solche siehe auch GN 11/2009; über Beckenbodentraining wurde in den GN 5/2010 berichtet, d. Red.).

## Neue Anfragen

### Schleimbeutel-entzündung

«Bei unserem Sohn entzündet sich der Schleimbeutel über dem Fersenbein immer wieder», berichtet Frau M. R. aus Engelberg. «Er kann nun schon keine längeren Fusswege mehr machen, so dass er aufs Velo umsteigen musste. Wissen Sie vielleicht einen guten Rat?»

### Zähneknirschen

«Meine Tochter knirscht seit längerer Zeit mit den Zähnen», schreibt Frau L. G. aus Hildisrieden. «Die hinteren Backenzähne hat sie bereits durchgerieben. Sie schläft tief. Wissen Sie einen Rat, wie sie ihre innere Unruhe ablegen kann?»

### Arthritis

Frau R. F. aus Altstätten leidet unter Arthritis. «Wer weiss einen Rat, damit ich nicht mehr so starke Medikamente nehmen muss?», fragt sie die Leserinnen und Leser.

#### 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)

## Leserbriefe

Immer wieder erhalten wir «Geschenke», über die wir uns sehr freuen: Beiträge unserer Leserinnen und Leser in Wort und Bild. Zwei solcher Geschenke möchten wir zum Jahresende mit Ihnen teilen.

#### Lyrik

Ihre Zeitschrift halte ich für ein wirklich gelungenes Medium, das die bereichernde Philosophie von A. Vogel nachhaltig trägt und unterstützt.

Die vielen Fragen leidender Menschen in den «Gesundheits-Nachrichten» haben mich zu Gedichten inspiriert. Meine Absicht ist, den geschätzten Lesern vielleicht ein paar Augenblicke der Besinnung zu gönnen, sie einzuladen und mitzunehmen auf eine Reise in ihr eigenes Herz, ihr Alleinsein, in ihre eigene Stille.

#### Herzflug

Ich fühl dich, mein Herz,  
du ew'ges Licht.

Führst mich wohin?

Ich weiss es nicht.

Einzig Klarheit und Freiheit  
begleiten dich.

Unbekanntes sehndend,  
neblig verhüllt.

Jeder Tag ist neu,  
der Augenblick frisch,  
lebendiges Leben  
begleitet dich.

Willst du zu ihm,  
vielleicht will es zu dir,  
tanzend durch Wahrheit,  
Leben und Tod.

Liebe und Schmerz  
umarmen dich.

Du fliegst wie ein Adler,  
in dein herrliches Sein,  
gelassen die Wolken unter ihm  
ziehend und rein.

Nichts bleibt zu wissen,  
dein Denken bleibt stumm,  
fliess mutig voran,  
der Abschied von gestern  
bringt morgen dir Traum.

Urs Kaufmann, Oberengstringen

Das wunderschöne Foto der «Eisrose» unten liess uns Leser Mario Prinz aus Samnaun zukommen.

