

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 68 (2011)  
**Heft:** 9: Mit Parkinson leben

**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:** 20.02.2026

**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.**

# Das Leserforum

## Fussbrennen

Nach ungefähr eineinhalb bis zwei Stunden Wandern oder Walken setzt bei Frau E. W. aus Ulisbach starkes Fussbrennen ein. Das Tragen von Einlagen verlängert den Zeitraum bis zum Einsetzen, schafft aber keine Abhilfe. Frau E. W. hofft auf einen Tipp aus dem Leserkreis.

Als Leidensgenossin bezeichnet sich Frau W. D. aus Cran-Gevrier. Sie rät: «Dreimal täglich die Füsse mit lauwarmem Wasser spülen und die Nylonstrümpfe wechseln – das hilft sofort!

Auf Wanderungen Wasser oder einen nassen Waschhandschuh sowie Socken zum Wechseln mitnehmen.»

Schnelle Hilfe brachte Bertram-mischpulver bei Frau E. S. aus Ballwil.

«Das ist ein «Hildegard-Rezept»: 30 g Bertram (Römischer Bertam, Anacyclus pyrethrum, aus Apotheke, Drogerie oder Reformhaus, d. Red.), 10 g Ingwerpulver, 5 g gemahlener weisser Pfeffer. Dreimal täglich eine Messerspitze vor dem Essen auf Brot oder in die Suppe streuen. Ich wünsche guten Erfolg!»

Reiner Obstessig ist das Mittel der Wahl für Frau R. aus Zürich.

«Damit reiben Sie zwei bis dreimal täglich, am besten nur am Nachmittag, die Füsse ein. Bei mir hat dieses Mittel gegen Fussbrennen innerhalb von 10 Tagen gewirkt – alles war weg.»

«Mir hat das Medikament «Panthenol Jenapharm mit Provitamin B 5» sehr gut geholfen», berichtet Frau C. S.-B. aus Sundern (DE).

«Der Wirkstoff Dexpantenol (Pro-Vitamin B5) hilft beim «Burning Feet Syndrome», das durch Mangel an Vitamin B5 (Pantothensäure) entsteht. Ich habe täglich eine Tablette langsam im Mund zergehen lassen.»

Das Gesundheitsforum ergänzt dazu:

Ein Pantothensäuremangel sollte ärztlich abgeklärt und gleichzeitig die Möglichkeit einer Borreliose ausgeschlossen werden. Gute Nahrungsquellen für Vitamin B5 sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Pilze, Blumenkohl und Brokkoli, Eigelb und Fleisch, vor allem Leber und Nieren.

## Blasenkrämpfe

Frau F. G. aus Chur leidet unter schmerhaften Blasenkrämpfen, die nachts beim Wasserlassen auftreten. Sie hofft auf Informationen

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.

über die Ursache und einen guten Rat der Leserinnen und Leser.

«Solche Krämpfe können durch eine Blasenentzündung oder durch Blasen- oder Nierensteine entstehen. Sogar Darmentzündungen könnten ein Auslöser sein», weiss Frau C. B. aus Hamburg.

«Die tatsächliche Ursache sollten sie mit dem Hausarzt oder der Frauenärztin abklären. Ist es eine Blasenentzündung, helfen Cranberry-Saft und/oder Cranberry-Kapseln sehr gut dagegen.»

«Wichtig ist zunächst, die Ursache zu erkennen», betont auch Frau L. F. aus Herisau.

«Sind Entzündungen vorhanden, kann A.Vogel Echinaforce hilfreich sein, ist das vegetative Nervensystem betroffen, eventuell A.Vogel Avenaforce. Bei Entzündungen wirken auch heisse Kompressen, beispielsweise mit Heublumen, wohltuend und heilend.»

«Mir hat das homöopathische Mittel Uva ursi TM, eine Tinktur der Firma Boiron, sehr geholfen»,

teilt Frau A. S. aus Sitterdorf mit. «Täglich 5 Tropfen in wenig Wasser einnehmen. Ich wünsche Ihnen guten Erfolg!»

«Auch ich hatte ganz massive Blasenkrämpfe und leide auch jetzt noch manchmal darunter», schreibt Frau C. H. aus Schiffweiler (DE).

«Ich habe das Schüssler-Salz Magnesium phosphoricum genommen und für die Blase ausserdem das homöopathische Mittel «Cysto» der Firma Hevert.»



**Leserforum-Galerie «Haustiere»:** «Chili» hat Lust auf eine Fahrradtour! Reto und Tatjana Müller haben eine Katze mit einer Vorliebe für originelle Sitzplätze.

## Hautflecken

Frau M. K. aus Jona möchte etwas gegen zunehmende gelblich-braune Hautflecken unternehmen, die vor allem im Bauch-/Brustbereich und auf dem Rücken auftreten.

Zu dieser Anfrage erhielten wir bis Redaktionsschluss keine Erfahrungsberichte von Lesern.

Das A. Vogel Gesundheitsforum rät:

Im zunehmenden Alter kommt es vermehrt zu Pigmentstörungen und damit zu braunen Hautflecken. Meist sind diese Erscheinungen harmlos. Allerdings sollten Veränderungen an den Flecken dem Arzt gezeigt werden, damit kein Hautkrebs entstehen kann. Ärztlich abklären lassen sollte Frau K. auch

hormonbedingte Störungen, die ebenfalls eine Ursache für Hautveränderungen sein können.

Sind Altersflecken sehr störend, können sie beispielsweise mit einer Laserbehandlung entfernt werden. Man kann sie auch homöopathisch behandeln und einen Versuch mit Lycopodium D6 machen oder aber die Leber mit A. Vogel Boldocynara und Biocarottin unterstützen.

Wichtig ist in jedem Fall der Sonnenschutz – UV-Strahlung führt zu verstärktem Auftreten von Altersflecken.

## Neue Anfragen

### Kältegefühl

«Seit etwa einem halben Jahr habe ich ein Problem», schreibt Herr A. B. aus Rothenburg: «Ich empfinde, auch bei warmen Temperaturen, am ganzen Körper ein unangenehmes Kältegefühl (Frösteln), besonders in ruhender/sitzender Körperhaltung. Erst bei Raumtemperaturen ab 24 Grad verschwinden die Symptome.

Ich bin 74, von mittlerer Statur und robuster körperlicher Verfassung und bewege mich viel. Ich habe weder Fieber noch andere Erkältungssymptome. Ist das eine Alterserscheinung? Was könnte ich dagegen unternehmen?»



Leserforum-Galerie «Haustiere»: Schwarz-Weiss-Malerei? Die Katzen mit Sinn für Eleganz fotografierte Luis Schmid.

## Tinnitus nach Sturz

«Mein Schwager, Jahrgang 1958, leidet seit einem Sturz mit seinem Fahrrad an einem störenden Tinnitus», berichtet Frau S. W. aus St. Gallen.

«Eine Blow-out-Fraktur des Orbitabodens (Bruch des Augenhö-

### 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)

lenbodens zur Kieferhöhle hin, d. Red.) als Folge des Sturzes konnte erfolgreich operiert werden; gegen den Tinnitus fand die Schulmedizin keine Therapie. Hat jemand aus der Leserschaft Erfahrungen mit Akupunktur oder auch einer anderen Therapie gemacht? Wir wären für diesbezügliche Berichte sehr dankbar.»

## Muskelverhärtung

Die 12-jährige Enkelin von Frau R. K. aus Chur leidet unter einer starken Muskelverhärtung im Nacken- und Schulterbereich.

«Sie hat häufig Kopfschmerzen, auch Schmerzen beim Drehen des Kopfes. Der Arzt ist der Meinung, das bessere sich mit dem Alter. Drei verschiedene Therapien brachten nur für kurze Zeit Linderung.

Deliah sitzt nicht am Computer und ist ansonsten ein lebendiges Kind! Könnte uns jemand aus dem Leserkreis helfen?»

## Schenken Sie doch mal wieder!



aktuell CHF 40.50/Euro 26.00

Für die beste *Freundin*,  
Töchter und Söhne, das *frisch-gebackene Paar*, *Väter*, die schwangere *Nichte*, den Lieblings*Onkel*, *Kräuter* tanten, die nette *Nachbarin*, *Natur*freunde und *Wellness*fans, *Garten*besitzer oder den *Hausarzt*:

Ein Abo der *A. Vogel* *Gesundheits-Nachrichten* macht immer *Freude*!