

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 68 (2011)  
**Heft:** 12: Schlafapnoe  
  
**Rubrik:** Leserforum

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 22.05.2025

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



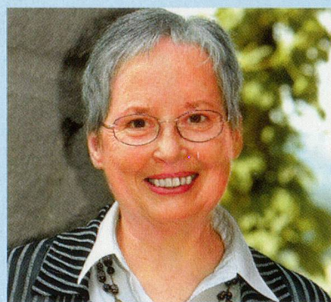
Hallo  
Gesundheitstelefon!  
071 335 66 00

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

## Schmerzen nach Gesichtsrose

Die Mutter von Frau K. E. aus Bern leidet seit Jahren an Schmerzen nach einer Gesichtsrose (Herpes zoster). Aus Angst vor den Nebenwirkungen nimmt die Patientin das vom Arzt verordnete Schmerzmittel nicht regelmässig und in zu geringer Dosis. Die Fragestellerin erhoffte sich den Rat der Leser bezüglich schmerzstillender Salben, Tropfen oder ähnlichem.

«Mein Arzt klärte mich darüber auf, dass solche brennenden Schmerzen, die als postherpetische Neuralgie (PHN), bezeichnet werden, eine häufige Nebenwirkung bei einer Herpes zoster-Erkrankung sind», teilt Herr B. F. aus Zürich telefonisch mit.

«Es ist sehr wichtig, die verordneten Medikamente auch zu nehmen, damit die Schmerzen nicht unerträglich werden. Im Zweifelsfalle sind die Nebenwirkungen der Arzneimittel geringer als die Langzeitfolgen dieser heftigen Schmerzen.»

«Ich hatte vor ein paar Jahren auch eine starke Gürtelrose auf einer Gesichtshälfte», berichtet Frau N. B. aus Wetzikon.

«Mit Vitamin B12-Spritzen, über

ein paar Monate verteilt, habe ich die Schmerzen verloren. Vielleicht wäre das einen Versuch wert.»

Frau F. A. aus Oberrieden rät: «Wenn es brennt oder beisst: Mir hat es geholfen, vor dem Einschlafen die betroffene Stirnhälfte mit Echinaceacrème einzustreichen.»

Auch Frau R. S. aus Menziken litt bereits unter einer Gesichtsrose. «Ich bekam Antibiotika, danach waren die Schmerzen nach etwa einer Woche weg. Ich möchte aber zusätzlich betonen, dass ich schon länger Nahrungsergänzungsmittel einnehme, unter anderem das Coenzym Q10 und Omega-3-Fettsäuren. Seither hatte ich nie mehr Schmerzen im Gesicht.»

## Trockene Makula- degeneration

Um Erfahrungen aus dem Leserkreis bei trockener Makuladegeneration und ihrer Behandlung bat W. V. aus Rerik für ihre Freundin. Auch Herr J. S. aus Bad Dürrenheim leidet unter einer beginnenden Makuladegeneration und erbat den Rat der Leserinnen und Leser.

«Schon öfter las ich von den guten Erfolgen der Augenakupunktur

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.

nach Prof. Boel», schreibt Frau I. R. aus Herisau.

«Eine gute Bekannte liess sich behandeln, nachdem ihr der Augenarzt zunehmende Blindheit prognostiziert hatte. Heute liest die 94-jährige Frau wieder Zeitung ohne Brille.

Es wird nicht ins Auge gestochen wie bei den schulmedizinischen Augenspritzen! Es braucht aber 14 Tage lang täglich zweimal eine Stunde Behandlung und ist nicht ganz billig, da die Kassen die Behandlung (in der Schweiz) nur über die Zusatzversicherung überneh-

men. Die Liste der Therapeuten für Deutschland findet sich unter [www.therapeuten.de/therapien/augenakupunktur.htm](http://www.therapeuten.de/therapien/augenakupunktur.htm) oder mittels einer Internetsuche nach «Therapeuten Augenakupunktur Deutschland». Ich wünsche alles Gute und hoffentlich auch bei Ihnen guten Erfolg!»

«Es gibt Stoffe, die helfen können, einer Makuladegeneration vorzubeugen oder bei einer bestehenden Erkrankung eine weitere Verschlechterung zu vermeiden», weiss Frau S. G. aus Basel.

«Das sind z.B. Betacarotin, Lutein und Zeaxanthin. Man sollte das bei der Ernährung berücksichtigen und eventuell Nahrungsergänzungsmittel wie A.Vogel AugenLicht einnehmen.»

(A.Vogel AugenLicht ist eine hochwertige Pflanzenkombination aus Schwarzen Johannisbeeren, natürlichem Lutein und Biocarottin-Pulver. Schwarze Johannisbeeren enthalten einen hohen Anteil an wertvollen Pflanzenfarbstoffen (Anthocyanen). Lutein ist ein Bestandteil des Pigments der Makula im Auge, d. Red.)



Leserforum-Galerie «Haustiere»: Nicht nur Kinder haben gerne ihr Plüschtier im Arm. «Beim Spielen eingeschlafen» ist Uta Thiens Katze Tammy.

Einen Zeitungsartikel schickte uns Frau E. S. aus Arbon. Darin wird ebenfalls die positive Wirkung pflanzlicher Anthocyane, in diesem Falle aus Heidelbeeren, geschildert. Sie werden vom Arzt in Form hochdosierter Heidelbeerkapseln verordnet.

Auch Frau H. B. aus Luzern hat gute Erfahrungen mit pflanzlichen Wirkstoffen gemacht. «Seit vielen Jahren habe ich AMD in beiden Augen. Leider gibt es keine Heilung mehr, aber folgende Kapseln haben geholfen, dass die Erkrankung stabil blieb und die Sehkraft nicht schlechter wurde: «Myrtaven» wird vom Augenarzt verordnet und von der Krankenkasse bezahlt, «EyeVital» von Burgerstein muss man selbst bezahlen.

Es gibt auch Injektionen (den Augenarzt fragen!), die teilweise erfolgreich sind.»

(Frau B. bezieht sich auf die intravitale Injektion, bei der Antikörper gespritzt werden, die die Gefäße des Auges wieder abdichten, d. Red.)

Frau S. F. aus Hochdorf verweist auf eine spezialisierte Augenarztpraxis im deutschen Kulmbach.

«Die Makuladegeneration wird von Herrn Dr. Woytinas in Kulmbach behandelt, mit Erfolg. Es handelt sich um eine integrative Therapie mit Kur-Aufenthalt unter augenärztlicher Betreuung. Dr. Woytinas ist Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Ganzheitliche Augenheilkunde. Informationen finden Sie unter «[www.makula-kur.de](http://www.makula-kur.de)».

«Ich behandle trockene Netzhauterkrankungen mit Magnetfeldtherapie», schreibt Frau A. W. aus Bühler (AR).

«Der Visus, also die Sehschärfe, und auch der Allgemeinzustand steigen damit an; dass Autofahren wieder möglich sein würde, kann aber niemand versprechen. Auch mit gezielten Sehubungen, kombiniert mit Magnetfeldtherapie, kann man den Visus verbessern.»

## Gerötete Bindehaut

Frau S. Z. aus Rüslikon hat fast ständig eine gerötete Bindehaut. Die Rötung entstand nach einer Operation des Grauen Stars, Frau Z. sieht jedoch keinen unmittelbaren Zusammenhang. Augentropfen brachten bislang keinen Erfolg.

«Die verschiedensten Ursachen können Auslöser für diese Erscheinung sein, von einer meist relativ harmlosen Bindehautreizung über verschiedene Infektionen bis hin zu einem sehr gefährlichen akuten Glaukomanfall», warnt Dr. R. C. aus Trier. «Gerötete Bindehaut ist immer ein Alarmzeichen. Sie sollten die Ursache unbedingt vom Augenarzt abklären lassen!»

### Erfahrungsberichte

**Können Sie helfen?**

**Wissen Sie einen guten Rat?**

Schreiben Sie an:

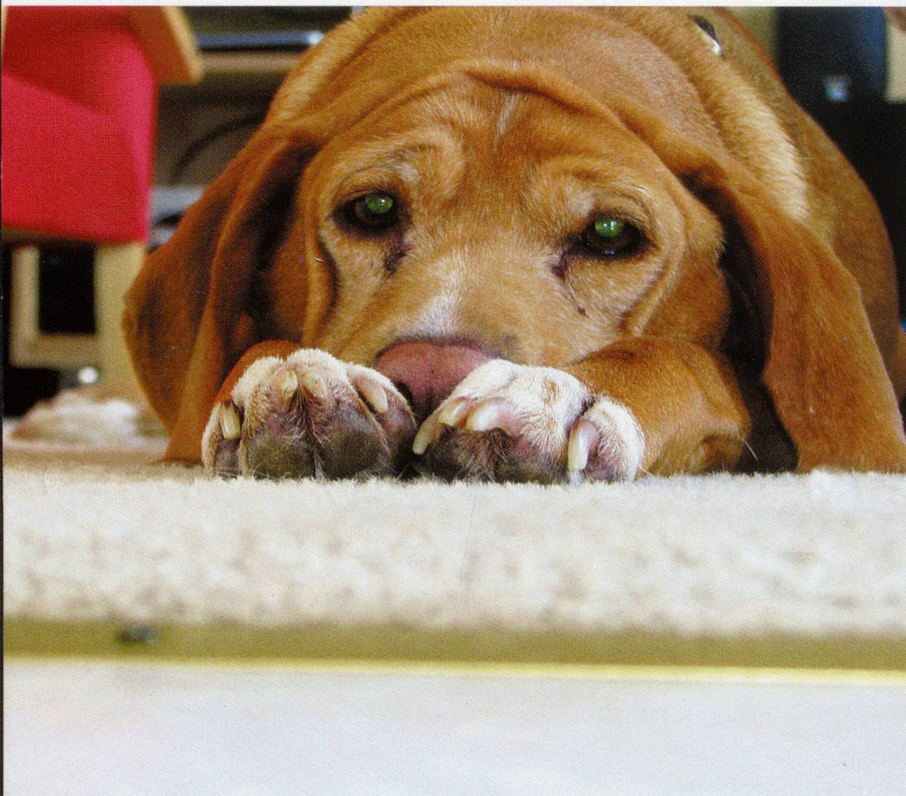
Gesundheits-Nachrichten

Leserforum

Postfach 43, CH-9053 Teufen

E-Mail:

[info@gesundheitsforum.ch](mailto:info@gesundheitsforum.ch)



Leserforum-Galerie «Haustiere»: «Keiner spielt mit mir!» Das Hundeporträt stammt von Gunther Bader.

## Schlaf-Apnoe

### Nachtrag zu GN Oktober 2011

Frau E. M. R. aus Neunkirchen-Seelscheid hat einen weiteren Rat: «Ich selbst leide auch an Schlafapnoe und war kurz davor, eine Schlafmaske benutzen zu müssen, als ich aus anderen Gründen begann, mich mit Jin Shin Jyutsu zu behandeln. Genauer gesagt, wende ich nahezu jeden Abend vor dem Einschlafen den Milzstrom an. Ich bin glücklich, diese ebenso einfache wie wirkungsvolle Methode gefunden zu haben. Sie befreit mich von diesem schrecklichen Leiden zwar nicht ganz, hilft aber, die Beschwerden auf einem niedrigen, gut erträglichen Level zu halten.»  
Jin Shin Jyutsu: siehe GN 3/2005

## Speiseröhren-Verschluss

### Nachtrag zu GN Oktober 2011

Einen weiteren Hinweis zu der seltenen Erkrankung Achalasie schickt uns Frau L. M. aus Nürens Dorf. «Ich habe eine Kollegin in Deutschland, die ebenfalls an dieser Krankheit leidet. Ihr habe ich von der Anfrage in den «A. Vogel Gesundheits-Nachrichten» erzählt, und sie hat mich auf die Selbsthilfegruppe «Achalasie-Selbsthilfe e.V.» verwiesen.

Unter [www.achalasie.de](http://www.achalasie.de) finden sich zwei Fernsehbeiträge zu dieser Erkrankung und auch der Hinweis auf die Selbsthilfegruppe. Auf der Homepage der Achalasie-Selbsthilfe habe ich gesehen, dass Anfang Dezember ein Treffen im schweizer-

rischen Muttentz geplant ist. Meine deutsche Kollegin hat im Laufe ihres Leidensweges herausgefunden, dass ihr bei Krampfanfällen das langsame Essen einer Banane Linderung verschafft (sie hat immer eine Banane in einer Tupperware-Bananenbox bei sich). Ihr Arzt vermutet, dass dies mit den Inhaltsstoffen von Bananen zusammenhängen könnte.»

## Neue Anfragen

### Zahnwurzelgranulom

Seit etwa sechs Wochen hat Frau H. B. aus Weissach nach der Überkronung von drei Zähnen Schmerzen im Unterkiefer.

«Man vermutet ein Zahnwurzelgranulom, kann aber im Röntgenbild nichts feststellen. Auch eine Zweitmeinung brachte das gleiche Ergebnis. Die Zahnschmerzen strahlen bis in meinen linken Oberarm aus, hinzu kommen jetzt auch noch Nierenprobleme. Hat jemand aus der Leserschaft auch solche Erfahrungen gemacht und kann mir weiterhelfen?»

### Gewichtszunahme

«Ich war immer schlank und wog seit etwa 20 Jahren konstant 75 Kilo», schreibt Herr J. L. aus Biel. «Nun nehme ich mit über siebzig plötzlich mehrere Kilo zu, vor allem am Bauch – und man weiss ja aus

den «Gesundheits-Nachrichten», dass das ungünstig ist.

Mein Arzt kann sich die Gewichtsveränderung nicht erklären, und an meinem Lebensstil und meiner Ernährung hat sich nichts geändert. Kennt jemand dieses Phänomen und kann mir raten?»

## Nykturie

Frau E. F. aus Winterhur leidet an Nykturie.

«Damit ist nicht Bettnässen gemeint, sondern die nächtliche Überproduktion von Urin (tagsüber findet fast kein Harndrang statt). Pro Nacht muss ich deswegen drei bis vier Mal aufstehen, um Wasser zu lassen. Dies macht es mir fast unmöglich zu verreisen und auswärts zu übernachten.

Beckenbodentraining brachte keine Verbesserung. Während des Tages trinke ich genug, nur am Abend bremsen ich ab.

Mögliche Ursachen wie Diabetes, Schilddrüsenfehlfunktion, Schlafapnoe, Nieren- oder Herzinsuffizienz sind nicht vorhanden, was Abklärungen beim Hausarzt ergaben. Betreffend Nykturie hat er aber leider keine Lösung anzubieten. Ich hoffe, dass mir die Leser weiterhelfen können.»