

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 69 (2012)  
**Heft:** 2: Die Mitte des Mannes

**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:** 13.04.2026

**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  
(in Vertretung)

sind an folgenden Tagen  
gerne für Sie da:  
Mo/Di/Do: 8 bis 12 und  
von 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

## Zahnwurzel- granulom

Bei Frau H. B. aus Weissach wird ein Zahnwurzelgranulom vermutet, das aber im Röntgenbild nicht feststellbar ist. Die Schmerzen im Unterkiefer traten nach der Überkronung von drei Zähnen auf und strahlen mittlerweile bis in den linken Oberarm aus. Nierenprobleme kamen erschwerend hinzu.

«Ich hatte eine Wurzelbehandlung im Unterkiefer, nach der sich ebenfalls ein eiterndes Granulom bildete», berichtet Frau M. S. aus Thalwil.

«Die Folge war eine sehr schmerzhafte Schleimbeutelentzündung in der linken Schulter. Als man den Zahn gezogen und den Eiter ausgespült hatte, waren die Schmerzen im Arm augenblicklich weg. Leider sieht man Eiter am Zahn selten oder gar nicht im Röntgenbild. Man hat mir dann eine unterspülbare Brücke gemacht, und mit dieser lebe ich seit 20 Jahren ohne Beschwerden.»

Ähnlich schmerzhafte Erfahrungen machte Frau I. F. aus Wien.

«Auch ich hatte zwei neue Kronen bekommen und danach immer Zahnschmerzen. Mein Zahnarzt dachte ebenfalls an ein Granulom

und machte eine Wurzelspitzenresektion.

Doch danach gingen die Schmerzen weiter, und ich wurde zu einem Kieferchirurgen geschickt. Er schnitt mir wieder das Zahnfleisch auf und meinte, jetzt müsse es in Ordnung sein. Die Beschwerden hörten jedoch nicht auf, und ich litt ein halbes Jahr. Ich ging wieder zum Kieferchirurgen und wurde wieder geröntgt, aber diesmal machte er mehrere Aufnahmen, auch schräg zum Zahn hin, und stellte fest, dass hinter der Wurzel noch eine Wurzel versteckt war. Es wurde noch einmal aufgeschnitten, die hintere Wurzelspitze entfernt und ein Knochenimplantat eingesetzt. Dann hatte ich Ruhe. Vielleicht haben Sie auch eine Wurzel zu viel?»

Frau T. A. aus Ponte Capriasca hofft, Frau B. mit einem Zeitungsartikel weiterhelfen zu können, der sich mit Kieferzysten auseinandersetzt. Im Artikel wird geschildert, dass Bakterien in eine Zyste gelangen und dort eine Vereiterung hervorrufen können, was Organe wie Herz und Nieren schädigen kann. Die vollständige Entfernung (Aus Schälung) der Zyste und das Ziehen des Zahnes, wenn sich die Vereiterung an einer Wurzel befindet, ist die einzige Heilungsmöglichkeit.

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.

## Gewichtszunahme

Überraschend nahm Herr J. L. aus Biel im Seniorenalter an Gewicht zu, besonders in der Bauchregion. Er war immer schlank; Lebensstil und Ernährung sind unverändert. Herr L. möchte diesen Zustand nicht einfach hinnehmen und bat die Leser um Rat.

Frau I. C. aus Walenstadt verweist darauf, dass sich der Stoffwechsel im Alter verändert.

«Ich hatte immer eine «knabenhafte Gestalt» mit 55 bis 58 Kilo bei 1,74 Meter Grösse. Mit knapp 60

Jahren nahm mich meine Mutter mit zu einer Badekur, und nach den drei Wochen hatte ich sieben Kilo mehr auf den Rippen! Damals begann sich der Stoffwechsel zu ändern. Im ersten Herbst verlor ich die Kilos wieder. Bei der nächsten Kur buchte ich Halbpension; das gefiel meiner Mutter nicht, weil sie zu Mittag allein essen musste, aber mein Gewicht blieb konstant. Doch im Lauf des Winters begann sich ein Spitzbäuchlein zu bilden – «mia schmeckt da Wein so guat», und gegen Durst gibt's auch mal ein Bierchen. Ich habe die Folgen lange ignoriert, bis ich auf 75 Kilo war

und wirklich an eine Erneuerung der Garderobe denken musste. Nun habe ich mich mit Montignacs «Glyx-Ernährungsregime» befasst und vermeide zuckerhaltige Kohlenhydrate, vor allem die Kombination mit dem Gläschen zum Essen.»

Herr A. B. aus München spricht an, dass eine Gewichtszunahme auch organische Ursachen haben kann. «Ich würde beim Internisten/Endokrinologen zum Beispiel abklären lassen, ob es sich um eine Schilddrüsenunterfunktion handelt. Falls es um Wassereinlagerungen

**Leserforum-Galerie «Sport, Spiel und Spass»:** Schlicht «Begegnung» nennt Matthias Brand sein charmantes Bild, das beim Wandern in den Allgäuer Alpen entstand.



geht, ist eine Untersuchung beim Kardiologen sinnvoll. Ausserdem würde ich mit dem Arzt darüber sprechen, ob Medikamente mitspielen können; verschiedene Arzneimittel, z.B. Antidepressiva, können eine Gewichtszunahme oder auch -abnahme zur Folge haben.»

Das Gesundheitsforum weist zusätzlich darauf hin, dass aufgrund des verlangsamten Stoffwechsels mehr Bewegung sinnvoll ist (Ausdauersport wie Walking, Radfahren oder jetzt im Winter Skilanglauf). Zudem sollte auf ausgewogene Ernährung (kein Alkohol, wenig Zucker, wenig tierische Fette) ge-

achtet werden. Wichtig ist auch das gute und gründliche Kauen beim Essen. Im Zweifelsfalle hilft ein Ernährungstagebuch dabei, den Überblick zu bewahren, was man tatsächlich gegessen und getrunken hat.

## Nykturie

Frau E. F. aus Winterthur leidet an Nykturie, also an nächtlicher Überproduktion von Urin. Dies hat zur Folge, dass sie nachts mehrfach aufstehen muss. Mögliche Ursachen wurden vom Hausarzt abgeklärt; für den Zustand aber

fand man bislang keine Lösung. Beckenbodentraining brachte keine Verbesserung.

Hierzu zitiert Frau I. C. aus Walenstadt aus dem Buch «Erkenne die Zeichen deines Körpers» (Bio-Ritter-Verlag) von Hans-Dieter Bach zum Thema Herzinsuffizienz: «Ist überwiegend das rechte Herz von Muskelschwäche betroffen, entwickelt sich eine stärkere Stauung in den Nieren, Leber, Magen und Darm ... Das schwache Herz kann das Wasser nicht mehr über die Nieren auspumpen ... In der nächtlichen Phase der Entlastung durch Bettruhe schwemmt der Kranke das Wasser aus und setzt

Leserforum-Galerie «Sport, Spiel und Spass»: Vorfreude auf wärmere Zeiten: «Wandern am Arnisee» von Cornel Hodel.



nachts mehrmals grössere Mengen Urin ab.»

Frau C. ergänzt: «Vielleicht könnte eine Kur mit Weissdorn (Crataegisan) hilfreich sein?»

Das Gesundheitsforum erläutert dazu: Im Alter kann die Ausschüttung des Hormons Vasopressin (bewirkt die Rückgewinnung von Wasser aus dem Harn) gestört sein. Bei einer Rechtsherzinsuffizienz kommt es vor allem in der Nacht zur erhöhten Ausschüttung eines bestimmten Eiweisses. Das hat zur Folge, dass die tagsüber in die Beine verlagerte Flüssigkeit (Beinödem) nachts wieder ausgeschieden wird.

Häufigste Ursache für eine Nykturie, so Heilpraktikerin Gabriela

Hug weiter, ist die abendliche Einnahme von entwässernden Medikamenten. Sollten Sie solche Mittel einnehmen müssen, kann es helfen, die Diuretika am frühen Nachmittag anstatt am Abend einzunehmen und die abendliche Trinkmenge zu reduzieren.

Gar nicht so selten ist auch eine obstruktive Schlafapnoe Ursache für solche Zustände. Dies sollten Sie im Schlaflabor abklären lassen.

«Es könnte sich auch um ein venöses Problem handeln», vermutet Frau R. C. aus Appenzell.

«Bei venösen Stauungszuständen helfen z.B. Stützstrümpfe und A.Vogel Aesculaforce forte, ausserdem eine Mittagsruhe, während der man die Beine hochlagert.»

## Aphten

«Immer wieder habe ich diese Aphten (schmerzhafte, entzündliche Schleimhautschädigungen, d. Red.) im Mund», klagt Herr S. H. aus Sargans.

«Das tut höllisch weh, ich kann nichts essen und fühle mich krank und angeschlagen, obwohl ich ja eigentlich fit bin. Ich esse gesund, und Vitamine nehme ich schon eine ganze Menge, daran kann es nicht liegen. Weiss einer der Leser einen Rat?»

## Ödeme

«Ich (48 Jahre) bin langsam am Verzweifeln», meint Frau B. G. aus Zürich. «Ich habe immer wieder Ödeme: Mein Gewebe schwillt auf, ich komme mir vor wie ein Schwamm, der Flüssigkeit speichert. Ich war schon mehrmals beim Arzt und habe mich untersuchen lassen. So weit ist alles organisch in Ordnung, keine Herz- oder Nierenprobleme. Entwässerungstee hilft ein wenig, aber wenn ich ihn absetze, fängt alles von vorne an.

Gibt es Leser, denen es ähnlich geht, und die mir einen Tipp geben könnten?»

## Neue Anfragen

### Heuschnupfen

Frau E. P. aus Luzern schreibt ans Leserforum: «Ich leide seit zwei Jahren plötzlich an Heuschnupfen und möchte jetzt eine Möglichkeit finden, ihn auf natürlichem Weg wieder loszuwerden.

Die Medikamente vom Arzt machen mich müde, und ich bin dann ein paar Monate nicht richtig klar im Kopf. Meine Augen beissen und sind gerötet, die Nase ist ständig verstopft, und der Schlaf ist dann auch nicht wirklich erholsam. Ich hoffe, dass mir andere Betroffene helfen können.»

#### 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)

