

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 69 (2012)  
**Heft:** 4: Typisch Frau : typisch Mann?  
  
**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:** 23.02.2026

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



**Hello  
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: 8.00 bis 12.00 Uhr  
und von 13.30 bis 16.00 Uhr**

Bei Fragen rund um das Thema  
Gesundheit und Naturheilkunde  
berät unser Expertenteam Abon-  
nentinnen und Abonnenten der  
GN gratis.

# Das Leserforum

## Heuschnupfen

Frau E. P. aus Luzern leidet seit zwei Jahren an Heuschnupfen und möchte die Allergie auf natürlichen Wege bekämpfen.

Herr W. H. aus Zürich geht gegen die Pollenallergie mit dem homöopathischen Komplexmittel «A.Vogel Heuschnupfen-Tabletten» an.

«Die Tabletten helfen gegen den Niesreiz ebenso gut wie gegen das Tränen und Brennen der Augen. Kann ich nur empfehlen!»

Frau A. H. aus Oberehrendingen kennt das Problem ebenfalls aus eigener Erfahrung:

«Meine Allergien beschränken sich auf Hasel, Erle etc., alles, was ganz früh im Frühjahr blüht. In den letzten zwei Jahren habe ich meinen Heuschnupfen mit «Pollen comp. 12 CH» von der Firma Boiron erfolgreich behandelt. Das Mittel wurde mir vom Naturarzt empfohlen; es sind homöopathische Globuli. Gegen juckende Augen wende ich Augentropfen von Weleda (Euphrasia) an.»

«Bei Heuschnupfen kann ein gutes Schwarzkümmelöl (z.B. vom Hersteller NaturKraftWerke/Demeter) helfen», rät Frau A. S. aus Sitterdorf.

«Erhältlich ist das Öl im Reformhaus oder im Bioladen.»

Dr. med. E. B. aus Reutlingen bringt seine Erfahrungen aus medizinischer Praxis ein:

«Eine Eigenblutnosode in C5, C7, C9, C12 hat sich bewährt. Blutentnahme bei akuten Beschwerden. Linderung durch Pollinosan (von A.Vogel, jetzt: Heuschnupfen-Tabletten, d. Red.). Abklären, ob die Darmflora intakt ist. Daran denken, dass Ozon die Beschwerden massiv verstärken kann.»

Das Gesundheitsforum ergänzt: Lassen Sie sich von einem erfahrenen Homöopathen individuell beraten.

Zur Anwendung von Honig rät Frau P. W. aus Buochs.

«Mein Sohn leidet seit Jahren an Heuschnupfen. Vor zwei Jahren hat er den Tipp bekommen, jeden Tag einen Teelöffel Honig (von einem einheimischen Imker) einzunehmen. Er hat damit tatsächlich Erfolg, obwohl er Honig nicht gerne hat.»

Frau M.-L. B. aus Zürich empfiehlt ein Mittel ihrer eigenen Firma.

«Vielleicht kann Frau E. P. die Heuschnupfen-Mischung von «Swiss Flower Power» helfen. Wir haben eine für Bäume und Gräser, auf der Basis von Blütenpollen.»

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.

## Aphten

Unter schmerzhaften, entzündlichen Schleimhautschädigungen im Mund, sog. Aphten, leidet Herr S. H. aus Sargans.

Frau S. H. aus Weggis kann *Spilanthes oleracea*-Tinktur von A. Vogel empfehlen.

«Ein Wattestäbchen damit tränken, die Aphten öfter damit betupfen (kann ein wenig brennen). Wir haben in der Familie gute Erfolge damit, mit der Zeit sind die Aphten gar nicht mehr aufgetreten.»

Auch Frau A. M. aus S. möchte ein A. Vogel-Mittel empfehlen. «Eigentlich ist Echinaforce ja zur

Erkältungsvorbeugung gedacht. Aber mir hilft es vorzüglich bei wunden Stellen im Mund. Einfach die Aphten mehrmals täglich damit betupfen – dann heilen sie ganz schnell ab.»

«Vor längerer Zeit hatte ich auch ständig Aphten. Fast monatlich sind sie gekommen und haben mir jeweils rund eine Woche lang das Leben schwer gemacht», berichtet Frau A. B. aus Mosnang.

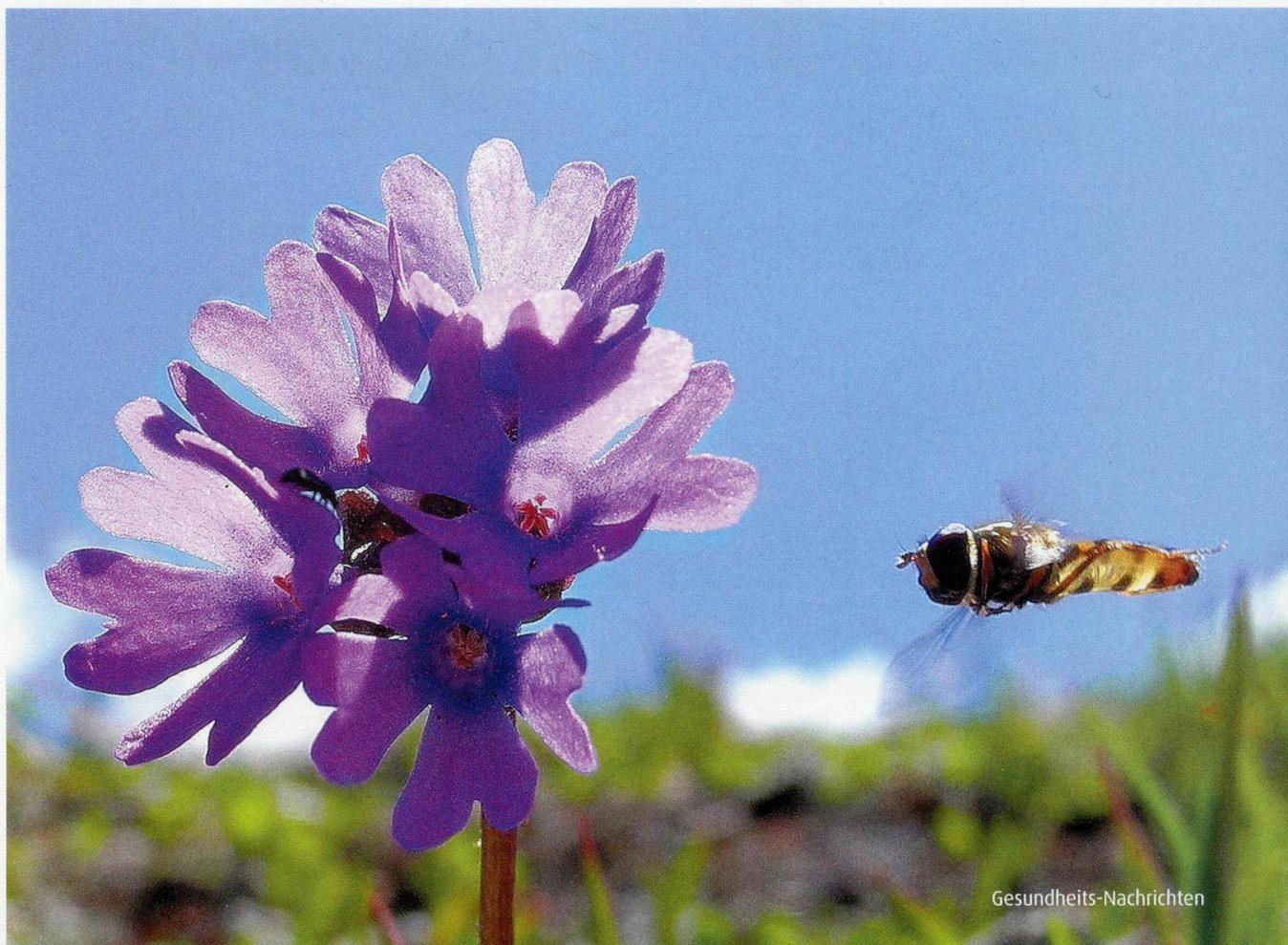
«Mein Zahnarzt hat mir empfohlen, Zahnpasta ohne «Sodium Lauryl Sulfate» zu kaufen. Dies war nicht ganz einfach, da die meisten der handelsüblichen Zahnpasten diesen Inhaltsstoff enthalten, «Candida Sensitive» (Migros), «Meridol»

oder «Elmex sensitive» z.B. jedoch nicht (ebenso wie die Echinacea-Zahnpasta von A. Vogel, d. Red.). Seitdem ich die Zahnpasta gewechselt habe, habe ich praktisch nie mehr Aphten.»

Zu einem Wechsel der Zahnpasta rät auch Frau A. M. aus Wiedlisbach. «Ich wurde über Jahre hinweg von Aphten geplagt. Eine Dentalhygienikerin gab mir die Zahnpasta «Tebodont» – das half sofort.»

«Tebodont» enthält entzündungshemmendes und wundheilendes Teebaumöl. Dieses empfehlen auch Frau H. V. aus Stuttgart und Frau M. B. aus Buochs. «Australisches Teebaumöl pur oder leicht

Leserforum-Galerie «Sport, Spiel und Spass»: Vorsichtige Annäherung: Hier flirtet eine Schwebfliege mit einer Primel – fotografiert von Matthias Brand.



Gesundheits-Nachrichten

verdünnt mit einem Wattestäbchen mehrmals täglich auf die Aphten auftupfen», schreibt Frau H. V. «Damit habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht.» Frau M. B. bestätigt dies und ergänzt: «Auch tägliches Spülen mit verdünntem ‹Molkosan› ist empfehlenswert.»

«Gegen Aphten hat mir folgendes geholfen», schreibt Frau A. L. aus Dietlikon ans Leserforum: «Ich siede etwas Wasser, nehme die Pfanne bzw. den Topf vom Herd und gebe zwei bis drei Salbeiblätter hinein. Ich lasse den Tee fünf Minuten ziehen, seihe ihn ab, lasse ihn abkühlen und spüle den Mund mit der lauwarmen Flüssigkeit.»

Positive Erfahrungen bei Aphten machte Frau R. S. aus Seon mit einer Creme mit Aprikosenöl bzw. einem Aprikosenspray (z.B. von der Firma ‹Désesse›, d. Red.) und Rosenhonig.

«Wichtig ist auch, dass man den Verursacher herausfindet, um dann davon weniger oder gar nicht mehr zu essen.»

«Mein Mann leidet auch immer wieder unter schmerzhaften Aphten», schreibt Frau M. S. aus Hellikon. «Was ihm jeweils hilft: ‹Spenglersan Kolloid G Mund- und Rachenspray› wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend. Gleichzeitig wird das Immunsys-

tem aktiviert, so dass eine schnelle Besserung erreicht werden kann.»

Herr M. V. aus Oberägeri verweist auf die Tatsache, dass Aphten stressbedingt auftreten können. «Über viele Jahre hatte ich immer wieder Aphten. Als ich ein Dreivierteljahr nach dem Beginn meiner vorzeitigen Pensionierung bei der jährlichen Zahnkontrolle zur Dentalhygienikerin sagte, dass ich nun seit etlichen Monaten keine Aphten mehr hätte, gab sie zur Antwort: ‹Für mich völlig logisch – Sie haben jetzt doch keinen Stress mehr.›

Tatsächlich: Während 22 Jahren war ich Vorsitzender einer Banklei-

**Leserforum-Galerie «Sport, Spiel und Spass»:** Hopp, hopp! Wer grosse Sprünge machen möchte, muss vorher tüchtig Anlauf nehmen. Die eifrigen Sportler fing Regina Veit mit der Kamera ein.



tung. Nun bin ich seit zwei Jahren pensioniert – und bin diese Plage zu 100 Prozent los.»

## Ödeme

Frau B. G. aus Zürich leidet an wiederkehrenden Ödemen. Eine organische Ursache wie Herz- oder Nierenprobleme konnte ausgeschlossen werden.

«Vielleicht hat Frau B. G. ein Ödem infolge lymphatischer Abflussstörungen», vermutet Frau M. F. aus Wolfhausen.

«Ein so genanntes primäres Lymphödem entsteht aufgrund entwicklungsbedingter Dysplasien des Lymphgefäßsystems entweder frühzeitig als Lymphödema praecox (juvenile Lymphödem) oder aber spät auftretend als Lymphödema tardum (nach dem 35. Lebensjahr) vor allem an den unteren Extremitäten.

Falls so ein Fall vorliegt, geben alleine bildgebende Verfahren (z.B. Ultraschall, Magnetresonanz- oder Computertomografie, d. Red.) Aufschluss darüber. Eine Lymphdrainage oder Kompressionstherapie könnte dann hilfreich sein.»

«Ich möchte der Dame ein Buch ans Herz legen», schreibt die Heilpraktikerin Frau A. S. B. aus Morges. «Die Hormonrevolution von Dr. med. Michael E. Platt handelt vom Gleichgewicht von Östrogen und Progesteron.»

Frau A. B. aus Mosnang weiss auch bei dieser Problematik Rat: «Einer Bekannten mit dem gleichen Problem haben die Schüssler-

Salze Nr. 8 (Natrium chloratum) und Nr. 10 (Natrium sulfuricum) geholfen. Natrium chloratum reguliert unsere Körperflüssigkeit. Natrium sulfuricum transportiert das Wasser aus dem Körper heraus. Im Akutfall kann die Einnahme der entsprechenden Mineralstoffe helfen.»

Das Gesundheitsforum ergänzt: Lassen Sie sich von einer erfahrenen Schüssler-Salz-Therapeutin oder einem Drogisten beraten.

«Ich kann die Leserin nur allzu gut verstehen», meint die Diätassistentin Frau B. B. aus Dormagen-Zons.

«Ich muss mit diesen Beschwerden schon seit Jahrzehnten umgehen. Mein Rat: Eine ausgewogene Ernährung, absolut keine Fertignahrung, kein Alkohol. Als Medikament wäre eventuell Biofax Classic von Strathmann zu empfehlen, auf jeden Fall aber Lymphdrainage. Diese sollte regelmässig stattfinden. Suchen Sie sich einen gut ausgebildeten Therapeuten und geben Sie nicht auf. Tragen Sie Stützstrümpfe.»

tan mit Schmerzsalbe und einer Bandschiene zum Ruhigstellen. Nach Aussage des Handchirurgen kann diese Zyste nur operativ entfernt werden. Am Handgelenk operieren lassen – bis jetzt bin ich noch nicht so weit. Kennt jemand eine andere Lösung?»

## Tinnitus

Seit Oktober 2011 plagt Frau G. B. aus Aarau ein Tinnitus im rechten Ohr.

«Mit Akupunktur habe ich schon einiges erreicht. Was kann ich noch tun, um das lästige Ohrgeräusch zu mindern? Für alle Tipps der Leserinnen und Leser bin ich dankbar.»

## Akne

Herr M. aus Luzern möchte sich für seine Tochter (13) informieren, was man bei Akne tun kann.

«Sie nimmt immer solche aggressiven Mittel aus der Werbung, die aber nicht viel helfen. Die Haut wird rot, und immer wieder bilden sich Eiterpusteln. Vielleicht wissen die Leser Rat, damit unsere Tochter wieder unbefangen in den Spiegel schauen kann?»

## Neue Anfragen

### Zyste am Handgelenk

«Ich habe an der linken Aussenhand zwischen Handgelenk und Kleinfingergelenk eine Zyste die sehr schmerzt und auch Schmerz ausstrahlt», berichtet Frau T. A. aus Arbon. «Ich behandle dies momen-

#### 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)