

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 69 (2012)  
**Heft:** 6: Ferienzeit : Reise- und Urlaubskrankheiten

**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>**

# Das Leserforum

## Zyste am Handgelenk

Frau T. A. aus Arbon leidet unter einer schmerzhaften Zyste am Handgelenk. Laut Handchirurg kann diese Zyste nur operativ entfernt werden. Frau A. sucht noch nach einer anderen Möglichkeit.

Zu dieser Anfrage sind bis Redaktionsschluss leider keine Erfahrungsberichte eingetroffen.

Das Gesundheitsforum rät: In solchen Fällen ist oftmals tatsächlich eine Operation die beste Lösung. Da nicht klar feststeht, welcher Art die Zyste ist, ist es schwierig, Behandlungsvorschläge zu machen. In Frage kämen eine ganzheitliche homöopathische Behandlung oder auch Akupunktur. In vielen Fällen sind auch Umschläge mit Lehm oder Kohl hilfreich.

## Tinnitus

Ein lästiges Ohrgeräusch plagt Frau G. B. aus Aarau. Akupunktur brachte einige Fortschritte. Frau B. bat die Leserinnen und Leser um weitere Tipps.

Herr G. K. aus Muttenz beschreibt

folgende Erfahrung: «Ich war wegen Rückenschmerzen bei meinem Chiropraktiker. So nebenbei erwähnte ich, dass ich im rechten Ohr sehr starke Geräusche habe. Er klärte die Sache ab und stellte fest, dass ein Nerv zum Ohr eingeklemmt sei. Nach mehreren Behandlungen stellte sich Besserung ein. Zurzeit bin ich von den lästigen Geräuschen befreit.

Eine sehr wichtige Information von meinem Arzt ist: Sobald wieder Geräusche auftreten, darf nicht gewartet werden. Denn wenn der Nerv zu lange eingeklemmt ist, wird die Durchblutung gestört und die Behandlung wird schwieriger. Es sind in jedem Falle mehrere Behandlungen und viel Geduld vonnöten.»

Herr K. schliesst an: «Bitte haben Sie keine Vorurteile gegenüber Chiropraktikern. Gut, dass es sie gibt.»

«Einen beginnenden Tinnitus halte ich seit langer Zeit mit Ginkgo-Tropfen in Schach», schreibt Frau I. R. aus Luzern.

«Da ich erblich belastet bin – Mutter, Schwester und beide Grosseltern litten/leiden schon unter Tinnitus – habe ich mit der Einnahme der Ginkgo-Tropfen begonnen, als ich das leiseste Klingeln im Ohr feststellte. Ich bin nun schon seit



**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: 8.00 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.

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.



Leserforum-Galerie «Sport, Spiel und Spass»: «Abgetaucht» ist Melanie Hahn für dieses Bild.



Leserforum-Galerie «Sport, Spiel und Spass»: Daniela Bischofs Mann Markus geniesst den Sommer im «Seeli». «Im «richtigen» Leben ist er die gute Seele für unsere alten Hasen und Katzen im Tieraltersheim «Gmüetlihuus».

Jahren fast symptomfrei und das Klingeln tritt nur ganz selten auf, wenn ich unter grossem beruflichem Stress stehe.»

Das Gesundheitsforum ergänzt: Geriaforce® ist ein Frischpflanzen-Präparat aus den Blättern des Japanischen Tempelbaumes Ginkgo biloba. Sie enthalten Wirkstoffe, z.B. Ginkgoflavonoide, denen durchblutungsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden.

Auf nervliche Anspannung und (Berufs-)Stress als Ursache weist auch Herr U. T. aus Essen hin.

«Ein Tinnitus kann ein Warnsignal sein. Neben einer Behandlung mit Akupunktur oder anderen Methoden/Medikamenten kann es hilfreich sein, eine übermässige Stressbelastung zu reduzieren.»

«Mein Mann litt auch längere Zeit unter Tinnitus», berichtet Frau M. B. aus Buochs. «Er nahm ein durchblutungsförderndes pflanzliches Mittel namens «Padma 28». Man bekommt es in der Drogerie oder Apotheke.» («Padma 28» ist nur in der Schweiz erhältlich, d. Red.)

Freunden Sie sich mit dem Ohrgeräusch an», rät Frau I. S. aus Kaltenbach.

«Aus Erfahrung weiss ich, dass man sich durch die Akzeptanz bald nicht mehr darauf konzentriert. Eventuell hilft auch die Webseite [www.tinnitus-liga.ch](http://www.tinnitus-liga.ch) weiter.»

Hinweis der Redaktion: Unser Leser Rolf Stirnemann trug zur Ausgabe April 2009 einen ausführlichen Erfahrungsbericht zur Therapie bei chronischem Tinnitus bei.

## Akne

Die dreizehnjährige Tochter von Herrn M. aus Luzern leidet unter Akne.

«Mir haben Thymian- und Stiefmütterchen-Tinktur geholfen», berichtet unsere junge Leserin R. M. aus Heilbronn. «Thymian reinigt und desinfiziert, wilde Stiefmütterchen (*Viola tricolor*) regen den Stoffwechsel an und wirken heilend.»

«Molkosan hilft!», weiss Herr E. G. aus Olten. «Die Milchsäure lindert die Entzündung, wirkt antibakteriell und kräftigt den Säureschutzmantel der Haut.»

Die Redaktion ergänzt: In der April-Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten» ist ein grosser Artikel über Akne erschienen. Die Wirkung von Thymian, Viola und Molkosan wird dort ebenso beschrieben wie die anderer natürlicher Helfer gegen Akne. Zur Wirkung von Thymian siehe auch «Fakten & Tipps» dieser Ausgabe, Seite 9.

Ein wichtiges Detail trägt Frau R. D. aus Wiesbaden bei:

«Die aggressiven Waschlotionen, die so gerne angepriesen werden, entfernen nur das Fett an der Hautoberfläche; der Talg, der im Follikel sitzt und für die Akne verantwortlich ist, wird gar nicht davon berührt.

Zu aggressive Pflegeprodukte trocknen die Haut nur aus und reizen sie, was wiederum die unerwünschte Talgproduktion weiter ankurbelt.

Nehmen Sie zur Reinigung am

besten nur ganz milde Mittel ohne Konservierungsstoffe (Naturkosmetik). Verzichten Sie auch auf pudrige und fettige Kosmetika!»

«Unsere Tochter, mittlerweile zwanzig, hat in der Pubertät auch eine Art Akne entwickelt», schreibt uns Frau R. H. aus Neukirch.

«Ein angesehener Hautarzt hat ihr sofort ein Medikament verschrieben. Später stellte ich fest, dass auch viele andere Jugendliche dieses Mittel schlucken. Bei unserer Tochter trat nach drei Monaten eine enorme Besserung ein.»

(Leider nennt Frau H. den Namen des Medikamentes nicht. Es gibt eine ganze Reihe von – verschreibungspflichtigen – Mitteln, die bei Akne eingesetzt werden. Einige davon haben kritisch zu sehende Nebenwirkungen, d. Red.)

Zu guter Letzt ergänzt Heilpraktikerin Gabriela Hug: «Es kann sich günstig auswirken, die Funktion der Leber mit *A. Vogel Boldocynara* anzuregen und zu unterstützen.»

### 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)

## Neue Anfragen

### Gangstörungen

«Nach einer Hüftgelenk-OP bekam ich massive Gangstörungen in beiden Beinen», berichtet Herr P. S. aus Löffingen.

«Beide Knie sind kraftlos, so dass ich ohne Krücken oder Rollator nicht laufen kann. Im Lendenbereich besteht ein Gefühl «wie abgebrochen». Ich bin 70 Jahre alt und im Grossen und Ganzen schmerzfrei. Untersuchungen beim Neurologen erbrachten keinen Befund. Vielleicht hat eine Leserin oder ein Leser einen guten Vorschlag, wie ich dieses Problem lösen könnte?»

### Risse am Fuss

«Was kann ich gegen Risse in den Zehenzwischenräumen tun?», möchte Frau T. T. aus Oberrohrdorf wissen. «Die Risse erscheinen von einem Tag auf den anderen. Zwischendurch habe ich immer wieder Ruhe, indem ich föhne und pudere.»

### Magenprobleme

«Seit längerer Zeit habe ich immer wieder einen harten Bauch in der Magengegend, also in der Mitte unter der Brust, auch wenn ich keine schwere Kost esse», klagt Frau N. D. aus Cortaillod. «Ich möchte gerne ein natürliches Mittel gegen eine solche Magenstörung finden.»