

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 69 (2012)  
**Heft:** 7-8: Was der Prostata hilft

**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>**



**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.

# Das Leserforum

## Schleimbildung

Ein «Kloss im Hals», eine übermässige Schleimbildung im Mundraum, quält Frau M. F. aus Luzern. Sie muss ständig schlucken und sogar nachts etwas lutschen, damit sich genügend Speichel bildet. Eine Abklärung beim HNO-Arzt ergab keinen Befund. Frau F. fragte die Leser um Rat.

«Bei einer solch übermässigen Schleimbildung sollte man an ein Zuviel an Magensäure bzw. Reflux denken», meint Frau H. G. aus St. Gallen. «Dies sollten Sie beim Gastroenterologen abklären lassen.»

Herr E. S. aus Tägerwilen litt an einem ähnlichen Problem. «Ich brauchte lange Zeit Solmucol 400 (ein schleimlösendes Mittel, d. Red.), morgens und abends je einen Beutel. Zum Lutschen nahm ich Santasapina-Bonbons, da diese sehr wenig Zucker enthalten.»

«Ich kenne dieses Phänomen», schildert Frau I. C. aus Walenstadt ihre Erfahrungen, «wenn ich zum Frühstück Brot esse. Da kann es sogar zu Würgeanfällen kommen, so dass ich eine leichte Zöliakie vermute.»

Auch habe ich (25 Jahre nach dem Rauchstopp) den Verdacht auf COPD abklären lassen. Dieses Pro-

blem kann auch durch Umweltgifte entstehen, was ich während einer Tätigkeit in einem neu renovierten Haus erleben musste. Mir hat der Schleimlöser «ACC eco 600» immer geholfen.»

Eine Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) vermutet auch Frau M. H. aus Niedereschach. «Den Kloss im Hals hatte ich lange Zeit. Ein Arzt stellte fest, dass es sich um eine Unverträglichkeit von Mehl handelte. Als ich das Mehl wegliess, wurde es fast sofort besser.»

Die Zähne habe ich mir morgens sofort nach dem Aufstehen ohne Zahncreme geputzt und nach dem Frühstück mit Zahncreme. Das hat mir auch etwas Linderung gebracht.»

«Hier könnten die Öle aus dem Eukalyptusbaum helfen», meint der Drogist Herr J. B. aus Müstair. «In Deutschland sind die Präparate unter dem Namen «Gelomyrthol» im Handel, in der Schweiz heisst das Produkt «Sibrovita»».

Frau M. B. aus Hünenberg hilft Folgendes: «Jegliche Milchprodukte weglassen – auch Schokolade. Ich habe den Hinweis von meiner Homöopathin, die auch Ärztin ist – und es hilft sehr schnell. Da ich beruflich viel reden muss und auch viel singe, bin ich um dieses

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.

einfache «Rezept» sehr froh. Man braucht allerdings etwas Disziplin!»

Weitere Abklärungen hält Frau C. B. aus Pfäffikon SZ für wichtig. «Bei einer Arbeitskollegin fing es auch in etwa wie beschrieben an. Sie tat jedoch sehr lange nichts. Schlussendlich stellte sich heraus, dass sie eine schwere Erkrankung hat. Ich rate Frau M. F., sich eingehend untersuchen zu lassen.»

Herr R. B. aus Hainterbach verweist auf das Buch «Das Sieben-Kräuter-Erbe – die Verschleimungsgefahr im Körper und ihre Lösung» aus dem Ulmer-Verlag. «Über die Wirkung kann ich noch nichts sagen, da ich das Büchlein erst ein paar

Tage habe. Aber ich hoffe, dass es Frau M. F. und mir hilft.»

## Leberzirrhose

Frau S. Sch. aus M. fragte für einen Bekannten um Rat. Der HIV-kranke Mann erhielt die Diagnose Leberzirrhose. Er trinkt Alkohol nur sehr mässig, muss aber aufgrund seiner Erkrankung hoch dosierte Medikamente einnehmen. Die Ärzte sprechen von einer möglichen Überlebenszeit von 5 bis 10 Jahren. Der 50-Jährige möchte wissen, wie er diese Zeit mit möglichst guter Lebensqualität erfüllen kann.

Dr. med. h.c. H.-K. W. aus Grenzach-Wyhlen antwortet: «Ich habe

gute Erfahrungen mit den beiden Mariendistel-Präparaten «Hepatos» (Fa. Hevert) und «Ardeyhepan» (Fa. Ardeypharm) gemacht. Ich habe damit sogar einen Fall von Hepatitis C wieder in Ordnung gebracht – vielleicht kann es dem Freund von Frau Sch. ebenfalls helfen.»

«Ihr Bekannter sollte mindestens einmal pro Woche einen Leberwickel machen», empfiehlt Frau M. H. aus Niedereschach hierzu. Sie beschreibt die Durchführung; Anleitungen zu Leberwickeln finden sich aber auch im Internet. Zusätzlich verweist Frau H. ebenfalls auf die Mariendistel.

Drogist J. B. aus Müstair hat folgenden Rat: «Ein bewährtes Mittel aus

Leserforum-Galerie «Sport, Spiel und Spass»: «Go, Omi, go!» So viel Spass und Lebensfreude fing Josef Hinterleitner ein.



der ayurvedischen Medizin kann sehr gut helfen: Liv. 52 (Ebipharm AG), in Apotheken und Drogerien erhältlich. Es ist ein Langzeitmittel zur Leberregeneration.»

Das Gesundheitsforum ergänzt: Die Anwendung dieses Präparates sollte ärztlich kontrolliert werden. Es gibt zwar positive Untersuchungen zur leberschützenden Wirkung, jedoch auch Studien, die über erhebliche Nebenwirkungen und mögliche schädigende Einflüsse berichten.

## Altersfleck

Ein grosser Altersfleck im Gesicht stört Frau V. R. aus Tann. Bevor der Hautarzt ihn mit Laserstrahlen entfernt, möchte sie aber gerne andere Möglichkeiten ausprobieren und fragte die Leserinnen und Leser nach ihren Erfahrungen.

«In den 90er-Jahren wurde bei mir ein Altersfleck mit Laser entfernt. Dabei blieb ein noch grösserer Fleck zurück», berichtet Herr G. C. aus St. Prex. «Letzte Woche

jedoch hat ein Dermatologe diesen Fleck in ein paar Minuten mit flüssigem Stickstoff oberflächlich entfernt. Sieben Tage später hat sich die Kruste gelöst und eine neue Haut ist erschienen.

Diese Methode ist fast schmerzlos, es treten auch keine nachträglichen Schmerzen auf. Auch meine anderen Altersflecken wurden von diesem Hautarzt so behandelt – mit grossem Erfolg.»

«Altersflecken bringt man weg indem man täglich Rizinusöl auf

**Leserforum-Galerie «Sport, Spiel und Spass»:** Diese Miene spricht für sich selbst. Die Sommerfreude ihres kleinen Sohnes fotografierte Diana Kirsch.



die betreffende Stelle streicht. Mit der Zeit werden die Flecken immer heller», weiß Frau R. S. aus Greifensee.

Die gleiche Erfahrung hat Frau E. S. aus Langrickenbach gemacht und empfiehlt ebenfalls Rizinusöl.

Ringelblumensalbe favorisieren Frau M. B. aus Buochs und Frau L.W. aus Eschenz. Der Mann von Frau B. und eine Cousine von Frau W. waren damit erfolgreich.

«Ich habe mit Schöllkraut die besten Erfahrungen gemacht», schreibt Herr W. S. aus Triesen. «Schöllkraut findet man an Wegrändern bei alten Mauern. Beim Abbrechen von Blattstielen bildet sich an der Bruchstelle sofort ein roter Saft, der auf die zu behandelnde Stelle getupft werden kann. Wenn man damit Flachwarzen und Altersflecke einige Zeit täglich behandelt, verschwinden sie.»

Das Gesundheitsforum ergänzt: Schöllkraut wirkt stark reizend und gilt als giftig. Es muss sorgfältig darauf geachtet werden, dass es nur äußerlich angewandt wird. Schöllkraut steht auch im Verdacht, toxische Leberschäden hervorzurufen; es ist also Vorsicht geboten.

#### 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

### Nagelpilz

«Ich habe einen Pilz am linken Daumennagel erfolgreich behandelt», teilt Frau S. S. aus Grenchen mit. «Inzwischen ist der befallene Nagel fast ganz abgesplittert. Er wächst aber immer noch nicht schön nach. Vielleicht kann mir jemand aus der Leserschaft dazu einen Tipp geben?»

### Vaskulitis

«Unser Schwiegersohn, 43 Jahre alt, hat die Krankheit «Churg-Strauss-Syndrom», schreibt uns Frau E. S. aus Stuttgart.

(Dabei handelt es sich um eine Entzündung der kleinen Blutgefäße. Durch die Entzündungsreaktion werden Gewebe und Organe geschädigt. Das Syndrom wird auch als Vaskulitis oder granulomatöse Angiitis bezeichnet, d. Red.)

«Bisher, seit vier Jahren, wird er nur mit Kortison behandelt, was inzwischen zu Osteoporose bzw. durch den ständigen Husten, der bei dieser Krankheit auftritt, schon zu Rippenbrüchen führte. Weiss jemand Rat zu dieser Erkrankung?»

### Wachstumsstörungen bei Fussnägeln

«Seit zwei Jahren habe ich bei zwei Fussnägeln Wachstumsstörungen», berichtet Frau C. J. aus Brig. «Die Nägel sind aufgeschwollen, verdickt und verhärtet. Wie kann

ich diese Störung auf natürlichem Wege behandeln? Ich lese das Leserforum regelmäßig und freue mich auf eine Antwort.»

## Leserbriefe

### Kleine Freiheit für Kinder, GN 5/12

Da ich von meiner Mutter die aktuelle Ausgabe der Gesundheits-Nachrichten geschenkt bekam, kam ich dazu den Artikel «Kleine Freiheit für Kinder» zu lesen.

Ja, es ist alles wahr, was darin geschrieben steht! Ich bin selbst «auf der Strasse» und in Wald und Wiese aufgewachsen und fand das immer toll! Doch meinen eigenen Kindern das weiterzugeben, ist oft nicht einfach. Ich wohne in einem kleinen Ort auf dem Land, am Rande einer Neubausiedlung, ringsum Felder, Böschungen, Wiesen. Meine zwei Jungs durften von Anfang an «einfach nur raus zum Spielen». Doch ich bekam oft zu hören, dies sei nicht gerne gesehen, ja, es wurde als Erziehungsmangel verhöhnt oder gar als Desinteresse dargestellt.

Heutzutage ist es leider schwierig geworden, mit und in der Natur zu wohnen bzw. zu leben. Es ist nicht mehr wichtig, die Namen der Blumen, Insekten und Vögel zu kennen, sondern nur noch, wie teuer das Rad, der Roller, die Skater oder sonst etwas sind.

Vielen Dank für den tollen Artikel, und hoffentlich lassen sich einige Eltern davon animieren!

Simona Buchholz