

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 69 (2012)  
**Heft:** 11: Jetzt ist Zeit für Sonnenhüte  
  
**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

## Kalkablagerungen an der Hüfte

Kalkablagerungen an den Gelenk-  
köpfen der Hüftgelenke schränken  
die Mobilität von Frau M.-L. Z. aus  
Klingnau ein und bereiten Schmer-  
zen. Sie erkundigte sich nach Erfah-  
rungen mit und Adressen für eine  
mögliche Stosswellen-Therapie.

«Ja, die Stosswellentherapie kann  
auch bei Kalkablagerungen an der  
Hüfte eingesetzt werden», bestä-  
tigt Frau A. B. aus Verden. «Sie  
wird in der Orthopädie schon seit  
langem erfolgreich eingesetzt.»

«Vielleicht könnte sich die Lese-  
rin an diese Adresse wenden?»,  
schlägt Frau N. B. aus Wetzikon  
vor. In einem ihrem Brief beige-  
legten Zeitungsartikel wird das  
Physio-Center Graf vorgestellt, das  
sich seit mehreren Jahren auf die  
Behandlung mit Stosswellen spe-  
zialisiert hat. Die Adresse lautet:  
Physio-Center Graf, Feldweg 9,  
8623 Wetzikon.

Die Redaktion ergänzt: Unter [www.sgst.ch](http://www.sgst.ch) findet sich im Internet auch  
eine Liste von Anbietern der Stoss-  
wellentherapie, unter anderen  
auch diverse Kantonsspitäler sowie  
die «RehaClinic» in Baden (AG), in  
der Nähe von Klingnau gelegen.

## Epilepsie

Die Diagnose Epilepsie hat Frau  
M. B. aus Götzens, 63, Diabeti-  
kerin, erschreckt und getroffen.  
Bislang führte sie die (seltenen)  
Krampfanfälle auf Unterzuckerung  
zurück. Frau B. fragte die Leser  
nach Möglichkeiten, ihren Körper  
zu unterstützen und eine Besse-  
rung zu erzielen.

«Ganz wichtig in so einem Fall:  
eine geregelte Lebensführung»,  
weiss Herr F. A. aus Berlin.

«Sie brauchen geregelte Tagesab-  
läufe und Schlaf-Wach-Rhythmen.  
Viel Bewegung ist gut, aber nur in  
ruhiger Umgebung, nicht in lauter  
oder hektischer Atmosphäre. Sie  
brauchen genügend Entspannung  
und sollten sowohl Fernsehen als  
auch Sitzungen am Computer weit-  
gehend einschränken.

Und: Machen Sie sich immer wie-  
der deutlich, dass Epilepsie eine  
Krankheit ist, die jeden treffen  
kann. Es ist keine Geisteskrankheit  
und keine psychische Erkrankung.  
Bleiben Sie also selbstbewusst –  
auch Ärger, Kummer oder Grübeleien  
können einen Anfall auslösen.»

Auf die Ernährung bei Epilepsie  
verweist Frau M. B. aus Chur.

«Allemaal hilfreich ist eine ab-  
wechslungsreiche Vollwertkost.

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.



Auf Alkohol und Nikotin sollten Sie in jedem Falle verzichten.»

«Häufig gibt es bestimmte Auslöser für die Anfälle», schreibt Frau W. K. per E-Mail.

«Diese können von Person zu Person ganz unterschiedlich sein, von Aufregung bis zu wenig Schlaf, von Dämmerlicht bis zum Autofahren durch eine Allee (Wechsel von Licht und Schatten), vom Weckerklingeln bis zu einem bestimmten Musikstück. Es ist sehr sinnvoll, solche Auslöser zu erkennen, denn dann kann man auch Anfälle vermeiden.»

Eine ausführliche Antwort zu dieser Anfrage schickte uns auch Frau R. K. per E-Mail. Sie wünscht jedoch keine Veröffentlichung, son-

dern möchte ihre Informationen nur Frau M.B. zur Verfügung stellen. Wir bedanken uns herzlich für diese Zuschrift.

## Sehnenriss an der Schulter

Ein Sehnenriss an der rechten Schulter bereitet Frau M. F. aus Zell Schmerzen, die sich bis in die Hand herunterziehen. Eine Operation hält sie aufgrund ihres Alters für nicht angebracht. Sie fragte nach Möglichkeiten der Linderung.

Akupunktur empfiehlt Frau D. V. aus Feusisberg. «Bei einem Sturz habe ich mir einen schmerzhaften Sehnenriss an der Schulter

zugezogen. Schon nach wenigen Akupunktur-Behandlungen war alles wieder in Ordnung, und ich habe keine Beschwerden mehr.»

Ein homöopathisches Komplexmittel empfiehlt eine Leserin telefonisch. Es heisst «Delto-Cyl» und stammt von der Firma Pharma Liebermann GmbH im deutschen Gundelfingen.

«Schmerzlinderung bei Schulterbeschwerden kann die TENS-Methode (Transkutane elektrische Nervenstimulation, eine Reizstromtherapie, d. Red.) bringen», berichtet Frau C. K. aus Basel.

«Auf jeden Fall sollten Sie aber mit einem Schulterspezialisten abklären, was in Ihrem Fall die beste Vorgehensweise ist.»

Leserforum-Galerie «Sport, Spiel und Spass»: Drachenfliegerwetter im Spätherbst! Das stimmungsvolle Schattenbild stammt von Daniel Schoenen.





Es erreichte uns auch eine Empfehlung zur Operation:

«Ich kann Ihnen von eigenen Erfahrungen berichten», schreibt Leser H. K. per E-Mail. «Ich hatte einen Sehnenabriss an der Schulter, und zunächst hat dies niemand bemerkt.

Obwohl ich zweimal jährlich in Physiotherapie war und auch Kuren durchführte, wollte der Schmerz nicht verschwinden. Bei einem Golfturnier empfahl mir ein Arzt, ich solle doch ins Privatklinikum Hirslanden zu Dr. M. Marty gehen (Dr. med. Marc Marty, Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, d. Red.). Beim MRI hat man dann den Abriss festgestellt. Ich war 75 Jahre alt und habe mich für eine OP entschieden.

Alles andere ist «Pflasterle»! Seither kann ich wieder ohne Schmerzen werken und Sport treiben.

Allerdings ist zu erwähnen, dass man nach der Operation längere Zeit etwas eingeschränkt ist. Aber auf alle Fälle hat sich die OP gelohnt.»

Im Gegensatz zu Herrn K. erhielt Herr W. R. aus Spreitenbach die Auskunft, ab 60 werde ein Sehnenriss an der Schulter nicht mehr operiert.

«Ich habe ebenfalls einen solchen Sehnenriss. Um die Schmerzen zu lindern, wurde bei mir die Knochenspitze an der Schulter operativ etwas abgeschliffen und jetzt bin ich schmerzfrei. Selbstverständlich ist die Beweglichkeit eingeschränkt.»

## Neue Anfragen

### Verlorener Geruchssinn

«Nach einem Sturz beim Wandern habe ich den Geruchssinn verloren», schreibt uns Frau A. C. aus Davos Platz. «Auch der Geschmackssinn hat seitdem nachgelassen. Kann mir jemand helfen?»

### Aphten

Trotz sorgfältiger und guter Mundhygiene habe ich (45 Jahre) ständig Aphten im Mund», klagt Frau I. H. aus Evilard. «Oft sind sogar die Lippen geschwollen. Zähne und

**Leserforum-Galerie «Sport, Spiel und Spass»:** Ein Bild vom Almbtrieb im Appenzellerland schickte uns Gerd Zimmer. Hier wird der Brauch der Alpfahrten noch besonders intensiv gepflegt.





Zahnfleisch sind in einwandfreiem Zustand. Wer kann mir einen guten Tipp geben? Ich bin gespannt auf die Antworten aus dem Leserkreis.»

## Schmerzsyndrom

In einer ambulanten Reha-Klinik lernte Frau E. K. aus Regen eine Dame kennen, die an einem sogenannten komplexen regionalen Schmerzsyndrom (CRPS) leidet. Sie möchte der Bekannten gerne helfen und sucht im Leserforum nach Rat.

«Es begann mit einer Entzündung. Der rechte Daumen wurde vor einem Jahr operiert und ist seitdem steif. Sie kann ihn nicht bewegen, hat schlimme Schmerzen, selbst bei einer leichten Berührung, muss oft starke Schmerzmittel nehmen und hat häufig das Gefühl, als wäre der Finger dick und heiss. Die Frau ist seit über einem Jahr arbeitsunfähig. Vielleicht kann ja auf diesem Weg jemand helfen?»

### 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

## Leserbriefe

### Kleine Freiheit – Kinder brauchen Natur, GN 5/12

Es gibt einem schon zu denken, was die Kinder heute nicht mehr wissen. Aber auch Erwachsene: Mein Mann war kürzlich in einem Kurs an einer höheren Fachschule, wo unter anderem über Milch, Rahm und Butter gesprochen wurde. Da gab es doch tatsächlich zwei Leute in der Gruppe, die der Meinung waren, Rahm käme von speziellen Kühen! Und wo Butter herkommt? Keine Ahnung.

Das waren erwachsene Personen zwischen 40 und 50 Jahren. Wie sollen es dann die Kinder wissen?

Wir hatten ein Ferienkind, das erklärte, dass es zuhause keine grünen Tomaten gäbe. Und der Salat sei nie so dreckig (wie bei uns nach einem Gewitter). Wie macht man Pizza und Pommes frites? Man geht in den Supermarkt und legt's ins Wägeli. Der Junge staunte auch, wie viele Kartoffeln man für eine Familie schälen muss – bereits nach drei Stück hatte er genügend gearbeitet.

Denken Sie nur jetzt nicht, ich sei eine verbitterte Grossmutter, die immer nur schimpft – nein, ich bin nur knapp 35 Jahre jung. Ihnen wünsche ich viel Mut und Spass dabei, die Dinge beim Namen zu nennen.

Anne Jakob, Lenzburg

### Gute Schmerzen, schlechte Schmerzen, GN 9/12

Mit dem Thema «Schmerz» müssen sich von Fibromyalgie Betroffene tagtäglich auseinandersetzen.

Der Artikel von Ingrid Zehnder in der September-Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten» ist hervorragend, umfassend und einfühlsam geschrieben. Ich möchte ihn gerne in den «Forum News» unserer Patienten-Organisation, des «Fibromyalgie Forum Schweiz» abdrucken. Auch an den angekündigten weiteren Folgen zum Thema «Schmerz» haben wir grosses Interesse.

Agnes Richener, Basel

### Problematisches Plastik, GN 9/2011

Danke für diesen höchst interessanten und lesenswerten Artikel!

Ute Keller, Berlin

### GN für junge Leserinnen

Ihre Zeitschrift lese ich mit grossem Interesse. Auch als junge Leserin spricht mich jedes einzelne Ihrer Themen an.

H. Schlüter, Hannover