

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 69 (2012)  
**Heft:** 12: Die innere Uhr : im Rhythmus des Lebens

**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:** 21.02.2026

**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

## Polypen

Polypen in der Nase machen Herrn B. T. aus Zürich Beschwerden. Trotz zweier Operationen wachsen sie immer wieder nach. Da er Cortison als Dauerlösung ablehnt, bat Herr T. um den Rat der Leser.

«Polypen sind Schwellungen der Nasenschleimhaut. Operationen helfen nicht, da die Ursache nicht behoben ist», meint Frau A. K. aus München.

«Ich würde folgende Massnahmen empfehlen: Konsequente Nasenatmung lernen und üben (die Betroffenen schlafen mit offenem Mund). Tägliche Nasendusche mit Emsersalz sowie Berberis/Quarz-Globuli von der Firma Wala, täglich 3 mal 6 Kügelchen auf der Zunge zergehen lassen.»

«Einer Bekannten gab ich den Ratschlag, versuchshalber die Nase mit Bockshornklee-Auflagen zu behandeln», antwortet Frau E. S. aus Scherz auf diese Anfrage.

«Sie stand ebenfalls kurz vor einer zweiten OP. Erfreulicherweise bildeten sich die Polypen in kurzer Zeit zurück, und meiner Bekannten wurde vom Arzt bestätigt, dass sich eine Operation erübrige. Auch bei Erkältungen verwende

ich Bockshornklee-Auflagen mit gutem Erfolg: Etwa einen Teelöffel gemahlenen Bockshornklee mit Wasser zu einem streichfesten Brei kochen, eindicken lassen und (abgekühlt) auftragen.»

«Vielleicht ist es einen Versuch mit Bienenwachssalbe wert», schlägt Frau R. S.-H. aus Seon vor. «Diese wirkt entzündungshemmend. Vielleicht kann auch Wobenzym N helfen, das ebenfalls Entzündungen lindert.»

## Kalte Füsse

Kalte Füsse plagen Frau S. P. aus Luzern. Im Winter ist es besonders schlimm und führt zu verstärkter Erkältungsneigung.

Frau R. T. aus St. Gallen kennt diese Situation gut.

«Wenn die kältere Jahreszeit beginnt, bin ich mit dem gleichen Problem konfrontiert. Mir hilft es, wenn ich täglich gegen Abend ein Fussbad mit dem Rosmarin-Aktivierungsbad von Weleda mache. Zusätzlich streiche ich morgens und abends meine Füsse und Waden mit Kupfersalbe ein, die ich in der Apotheke beziehe. So komme ich recht gut über die Runden.»

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.

«Kalte Füsse kommen bevorzugt bei Frauen vor, leider häufig begleitet von Blasenentzündungen», weiss Frau A. K. aus München. Auch sie empfiehlt Fussbäder: «Täglich Wechselfussbäder, am besten vor dem Schlafengehen. In einen Eimer gerade erträglich heißes Wasser geben, die Füsse bis zu 10 Minuten eintauchen, danach für drei Atemzüge die Füsse mit eiskaltem Wasser abgiessen, dann wieder ins heisse Wasser stellen. Diesen Vorgang dreimal wiederholen und mit dem kalten Wasser abschliessen. Die Füsse gründlich – auch zwischen den Zehen – abtrocknen. Socken anziehen und ‹gute Nacht!› Im Sommer ist das Tautreten früh am Morgen wohltuend.»

«Als Kneipp-Gesundheitsberaterin und ehemals auch unter kalten Füs-

sen Leidende möchte ich Frau P. folgende Anwendungen schmackhaft machen», schmunzelt Frau T. M. aus Lützelflüh.

«Fussbad warm, wechselnd oder ansteigend, Wassertreten, Taulauen, Schneegehen, Trockenbürsten und Unterkörperwaschungen. Die Anwendungen nicht vornehmen, wenn der Körper oder die Füsse kalt sind, während der Menstruation oder bei Blasen-/Nierenleiden. Ich bin nach diesen ‹Abhärtungsübungen› viel weniger erkältet und leide nur noch ganz selten an kalten Füßen.»

Auf das Schneegehen nimmt auch Frau M. M. aus Rorschach Bezug. Sie teilt telefonisch mit: Seit sie ein einziges Mal vor ungefähr 10 Jahren etwa 15 Minuten barfuss im Schnee spazierenging, hatte sie nie mehr kalte Füsse.

Bettsocken waren die Lösung für Frau P. A. aus Jonschwil. «Jahrelang habe ich unter kalten Füßen und Beinen gelitten, inklusive Kribbeln in den Beinen während des Tages. Seit etwa sieben Jahren habe ich nun Schurwollbettchuhe, welche ich bei Bedarf anziehe (Bezugsquelle: Fa. Wellsana, St. Gallen, drei Grössen, Preis CHF 39.95).

Nach spätestens zehn Minuten sind die Füsse und Beine wunderbar warm, und ich schlafe sofort ein. Ich habe extra eine grössere ‹Schuhgrösse› gewählt, so kann ich die Bettsocken in der Nacht unbewusst wegstossen, wenn mir zu warm wird. Seither habe ich auch während des Tages kaum mehr kalte Füsse oder Beine. Allerdings achte ich darauf, im Haus immer Hausschuhe zu tragen, obwohl wir Holzböden haben.»

Leserforum-Galerie «Sport, Spiel und Spass»: Den kühnen Drachenflieger über der Wolkendecke fotografierte Hans Zürcher.



Ein anderer Tipp kommt von einem weiteren früheren Leidensgenosse, Herrn U. E. aus Winterthur. «Früher erging es mir genauso – stets kalte Füsse. Ich habe die Fussreflexzonenmassage nach Pater Josef Eugster – eine Mischung aus westlichem und asiatischem Wissen und den entsprechenden Techniken – erlernt. Damit führte ich Fussbehandlungen durch und begann schliesslich, auch meine eigenen Füsse mit dieser Technik zu behandeln. Ich ging täglich für mindestens 15 Minuten auf das Fussbrett von Josef Eugster. Durch die stete Aktivierung der Fusszonen wurden die Füsse immer lockerer, der arterielle, venöse und lymphatische Fluss aktiviert und die Füsse nahmen an Wärme zu. Ich wende die Massage und das

Brett noch heute an, und ich habe nie mehr kalte Füsse.»

## Gerstenkorn

Die 14-jährige Tochter von Familie O. aus Basel leidet unter wiederkehrenden, schmerhaften Gerstenkörnern am Augenlid.

Dr. med. W. S. aus Müllheim rät Folgendes: «Den Lidrand feucht halten und mit einem befeuchten Wattestäbchen die Lidkante mechanisch reinigen. Das Wattestäbchen sollte direkt hinter der Wimpernreihe angesetzt werden. Bindegewebe und Lidinnenseite nicht berühren.

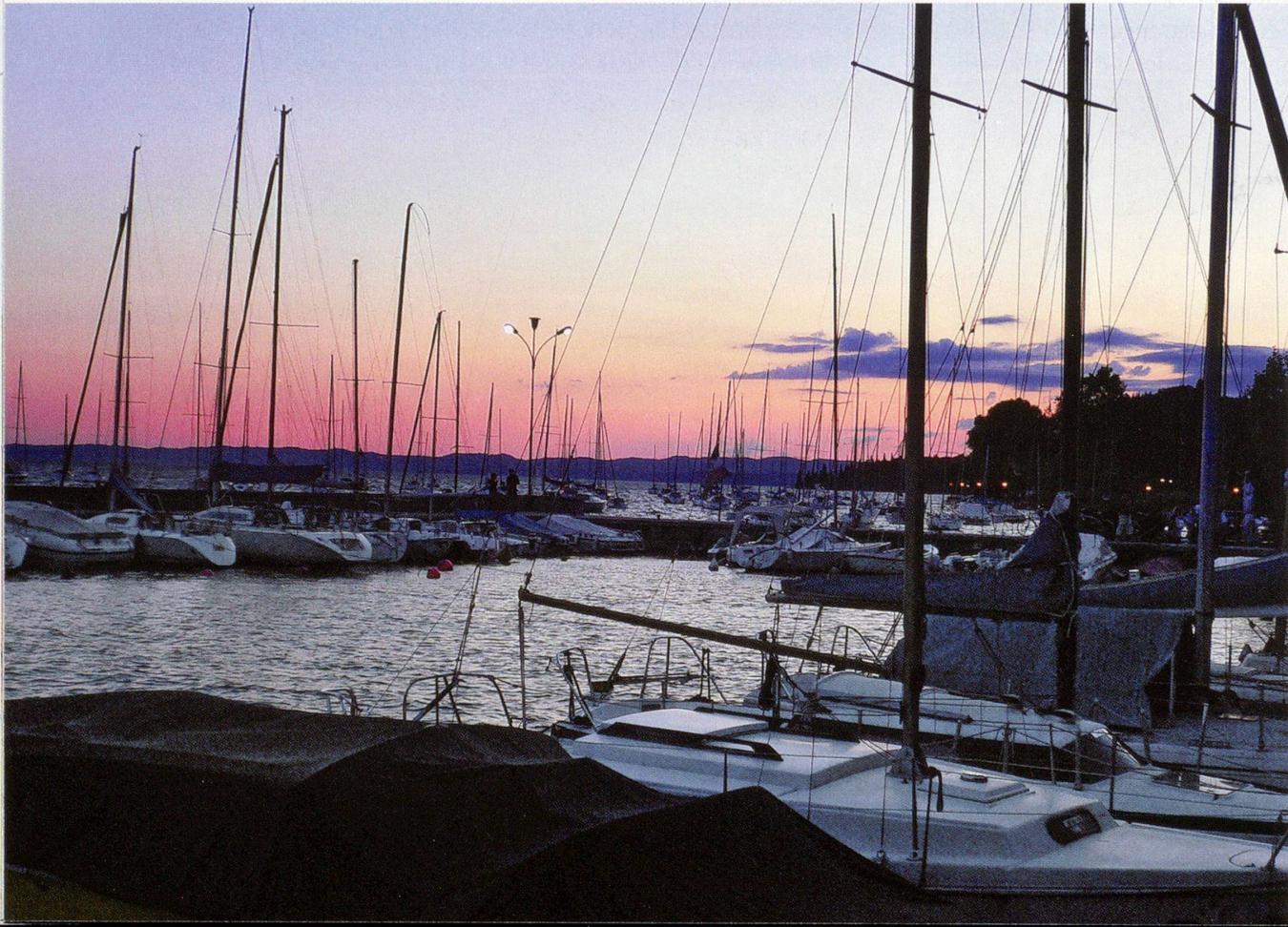
Während des Tages immer wieder vorsichtig das Unterlid in Richtung

Lidkante mit dem Zeigefinger massieren. So werden die Fette aus den Drüsen befördert. Auch eine Massage des gesamten Gesichtes ist hilfreich und trägt zu besserer Haut bei.»

«Mein Enkel hat immer wieder ein Gerstenkorn», schreibt Frau M. H. aus Fehrlitorf. «Gute Erfahrungen haben wir mit Euphrasia-Augentropfen, der Augentrost-Urtinktur, sowie dem homöopathischen Arzneimittel Ceres (zum Einnehmen) gemacht.»

Frau R. S.-H. aus Seon gibt in diesem Falle einen ärztlichen Tipp weiter: «Mein früherer Augenarzt riet mir, zwei- bis dreimal täglich Kamillenteebeutel aufs Augenlid zu legen, so heiss, wie ich es ver-

Leserforum-Galerie «Sport, Spiel und Spass»: Ruhende Boote. Christine Ellmerer fing die Winterstimmung am Gardasee ein.



tragen kann, und mindestens für 20 Minuten. Damals sprach man noch nicht davon, dass Kamille nicht am Auge angewendet werden soll. Mit Schwarzebeuteln sollte man aber den gleichen Effekt erzielen.»

«Ich hatte jahrelang Pusteln um die Augenränder», berichtet Frau B. M. aus Wabern.

«Ein Optiker wies mich darauf hin, dass dies von ölhaltigen Make-up-Entfernern kommen kann und gab mir den Rat, doch ölfreie Augenreinigungslösungen zu verwenden, da die ölhaltigen die Poren verstopfen können. Von da an hatte ich keine Probleme mehr. Da ich von diesem einfachen Rat begeistert bin, möchte ich ihn gerne weitergeben.»

Das Gesundheitsforum weist darauf hin, dass immer wiederkehrende Gerstenkörner Anzeichen für eine allgemeine Immunschwäche, aber auch für die Zuckerkrankheit sein können. Familie O. sollte dies ärztlich abklären lassen.

Frau A. W. aus Rümlang berichtet von einer besonderen eigenen Erfahrung.

«In jungen Jahren hatte ich ebenfalls sehr unter Gerstenkörnern zu leiden. Sobald es am Auge zu ziehen begann, habe ich die Stelle sofort mehrmals sanft mit einem Gegenstand aus 18-karätigem Gold eingerieben (Ring, Anhänger, Kette etc.). Bei mir hat sich dann das Gerstenkorn in der Folge gar nicht mehr gebildet.

Ist das Gerstenkorn bereits ausgebildet, kann es ebenfalls mit

Gold behandelt werden. Bei den ersten Anwendungen schmerzt es wegen der Entzündung relativ stark, Schmerz und Entzündung bildeten sich bei mir aber bereits in kurzer Zeit zurück. Innerhalb weniger Tage war das Gerstenkorn jeweils ganz verschwunden.

Nach jeder Behandlung wurden zudem die Abstände bis zur Bildung des nächsten Gerstenkorns länger. Seit vielen Jahren bin ich nunmehr beschwerdefrei.

Ich hoffe, der jungen Patientin mit diesem Tipp ebenfalls helfen zu können.»

Das Gesundheitsforum ergänzt dazu: Wir veröffentlichen diesen Ratschlag, da Frau W. von einer Erfahrung schreibt, die sie am eigenen Leibe ausprobiert hat. Unseres Erachtens ist jedoch bei diesem Vorgehen schon aus hygienischen Gründen Vorsicht geboten. Mit nicht desinfizierten Gegenständen, auch wenn sie aus Gold sind, können Keime verschleppt und Entzündungsprozesse verschlimmert werden.

#### 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

### Bettläsionen

Frau A. F. aus Begenz fragt wegen ihres sechsjährigen Sohnes um Rat, der in der Nacht noch ins Bett nässt.

«Hat jemand Erfahrung damit, und was kann man tun? Der Arzt meinte nur, es wachse sich irgendwann aus.»

### Adduktoren-Dehnungsschmerz

«Wer weiss Rat bei einer sogenannten Adduktorentendopathie, einem Dehnungsschmerz in den heranziehenden Muskeln des Oberschenkels?», fragt Frau A. D. aus Kaiserslautern.

«Der Schmerz geht von der linken Leiste aus. Laut Arzt gibt es keine Behandlungsmöglichkeit.»

### Ohrenschmerzen

«Ich wende mich vertrauenvoll an die Leserschaft und erhoffe Hilfe für meinen kleinen Sohn (fünf Jahre)», schreibt Frau R. P aus Dresden.

«Er hat des öfteren Ohrenschmerzen und erhält jedes Mal Antibiotika. Was kann man tun, damit nicht jede Erkältung auf die Ohren schlägt?»