

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 3: Detox-Kuren

**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:** 13.01.2026

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

# Selbsthilfegruppen gefragt

**Gehören Sie einer Selbsthilfegruppe an?** In der Schweiz gibt es über 2000 Selbsthilfegruppen, in Deutschland sind es weit mehr als 70 000. Die Themen sind breit gefächert. Sie betreffen nicht nur chronisch Kranke, Behinderte und Angehörige, sondern auch selteneren Krankheiten, Suchtprobleme, Trauer um Kinder oder Partner und zahlreiche andere. Viele Selbsthilfegruppen leisten wertvolle Arbeit und sind sehr professionell.

Wir möchten die Arbeit der Selbsthilfegruppen, die sich mit **Erkrankungen** befassen, in einem GN-Artikel **würdigen und kritisch begleiten**. Daher bitten wir Sie, sei es als Leiter, Betroffener oder Angehöriger, uns von Ihren **persönlichen Erfahrungen, Problemen und Erfolgen** zu berichten.

Bitte schreiben Sie uns, per Brief oder Mail, und geben Sie uns Ihre Adresse und Telefon-Nummer bekannt, damit wir Sie erreichen können. Alle Daten werden **absolut vertraulich** behandelt.

Wir freuen uns sehr auf Ihre Mitarbeit und danken Ihnen jetzt schon ganz herzlich.

## Adresse:

Verlag A. Vogel  
Dr. Claudia Rawer  
Hätschen  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
oder

**E-Mail:** [c.rawer@verlag-avogel.ch](mailto:c.rawer@verlag-avogel.ch).

# Das grosse Winterrätsel

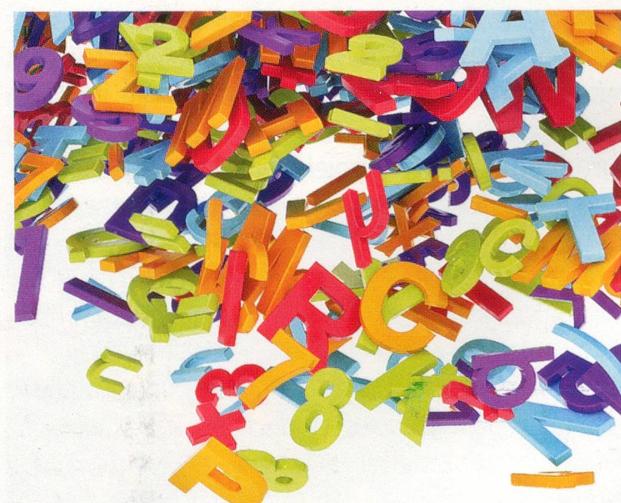
Handschriftlich, getippt, auf dem Computer geschrieben: Fast 400 Listen mit neu gebildeten Wörtern aus der Vorgabe «Omega-Fettsäuren» landeten auf unseren Schreibtischen. Ein Kinderspiel für unsere Leserinnen und Leser 200, 600, 800 gültige Begriffe zu finden; fünf Rätsel-Teilnehmer schafften sogar über 1000 Wörter, darunter so originelle wie «Augentrost», «Fragmente», «Marotten» und «Tagträume». Viele waren zu Recht stolz darauf, keinen Duden benutzt zu haben, grossen Spass gemacht hat es offenbar allen Einsendern.

Gewinnerin des Hauptpreises ist Brigitte Schriber aus Brunnen. Sie kann sich über eine Regenerationswoche für zwei Personen in der Paracelsus Clinica al Ronc im schönen Graubünden freuen. Der Aufenthalt am Bodensee im Kur- und Vital-Hotel Röther inklusive Wohlfühltag geht an Renate Rommel, Plüderhausen. Die Softshell-Jacke von Schöffel hat Hedi Schäublin aus Wetzikon gewonnen.

Claudia Steiner-Behrens, Koppigen, und Annaluisa

Bonorand, Chur, erhalten ein Paket mit A.Vogel-Produkten im Wert von CHF 50.- Die Auswahl dürfen sie natürlich selbst zusammenstellen.

Herzlichen Glückwunsch allen Gewinnern – und freuen Sie sich mit uns auf den nächsten Rätselpass!



# Das Leserforum

## Schmerzsyndrom Morbus Sudeck

### Nachtrag zu GN 11/2012

Zur Frage bezüglich des komplexen regionalen Schmerzsyndroms (CRPS) bzw. Morbus Sudeck haben sich doch noch zwei Leser gemeldet.

Frau B. M. aus Wetzikon leidet selbst seit fast neun Jahren an diesem Syndrom, das bei ihr die rechte Hand betrifft.

«Leider ist die Behandlung sehr schwierig und langwierig, wenn nicht von Anfang an das Richtige gemacht wurde. Gute Behandlungszentren gibt es in der Schweiz nur wenige. Aber es gibt eine gute Homepage: [www.morbus-sudeck.ch](http://www.morbus-sudeck.ch). Frau Lotti Klatt beantwortet per Mail alle Fragen und kann auch Tipps geben.

Auch empfehle ich, wenn möglich in einer der beiden Selbsthilfegruppen (Zürich-Nord oder Thurgau) mitzumachen. Das Selbsthilfzentrum Uster vermittelt auf Anfrage auch eine Telefonnummer, wo man anrufen kann und von einem Mitglied der Selbsthilfegruppe Zürich Nord Hilfe erhält. Ich hoffe, mit diesen Angaben etwas helfen zu können.»

Der Sportcoach Herr R. M. aus Dulliken verweist auf eine spezielle Form der Schmerztherapie, die Biokinematik. Er nennt die Therapiepraxis für Biokinematik Kunzelmann in Feldmeilen als mögliche Anlaufstelle.

(Ilona Kunzelmann, 8706 Feldmeilen, Tel. +41 (0)43 84 40 680).

## Bettnässen

Frau A. F. aus Bregenz fragte wegen des nächtlichen Bettnässens ihres kleinen Sohnes um Rat.

Frau H. G. aus Kreuzlingen gibt den Rat einer Urologin weiter: «Kapuzinerkresse-Tinktur kann winzige Verklebungen im Harnleiter lösen. Pro Lebensjahr geben Sie einen Tropfen, dreimal täglich.»

Frau L. K. aus Aeschi verweist auf die seelische Seite: «Bettnässen ist oft ein Hilfeschrei der Seele! Ich möchte sie lieb bitten, den Alltag des Kindes zu prüfen, wo eventuell zu viel für sein Alter oder sein Können verlangt wird. Ist vielleicht Mobbing in Schule oder Kindergarten im Spiel?»

«Unsere Tochter hat kurz vor Schuleintritt nachts noch eingenässt»,

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.



**Hallo  
Gesundheitstelefon!**

**071 335 66 00**

aus Deutschland und Österreich:

**0041 71 335 66 00**

Das Team:



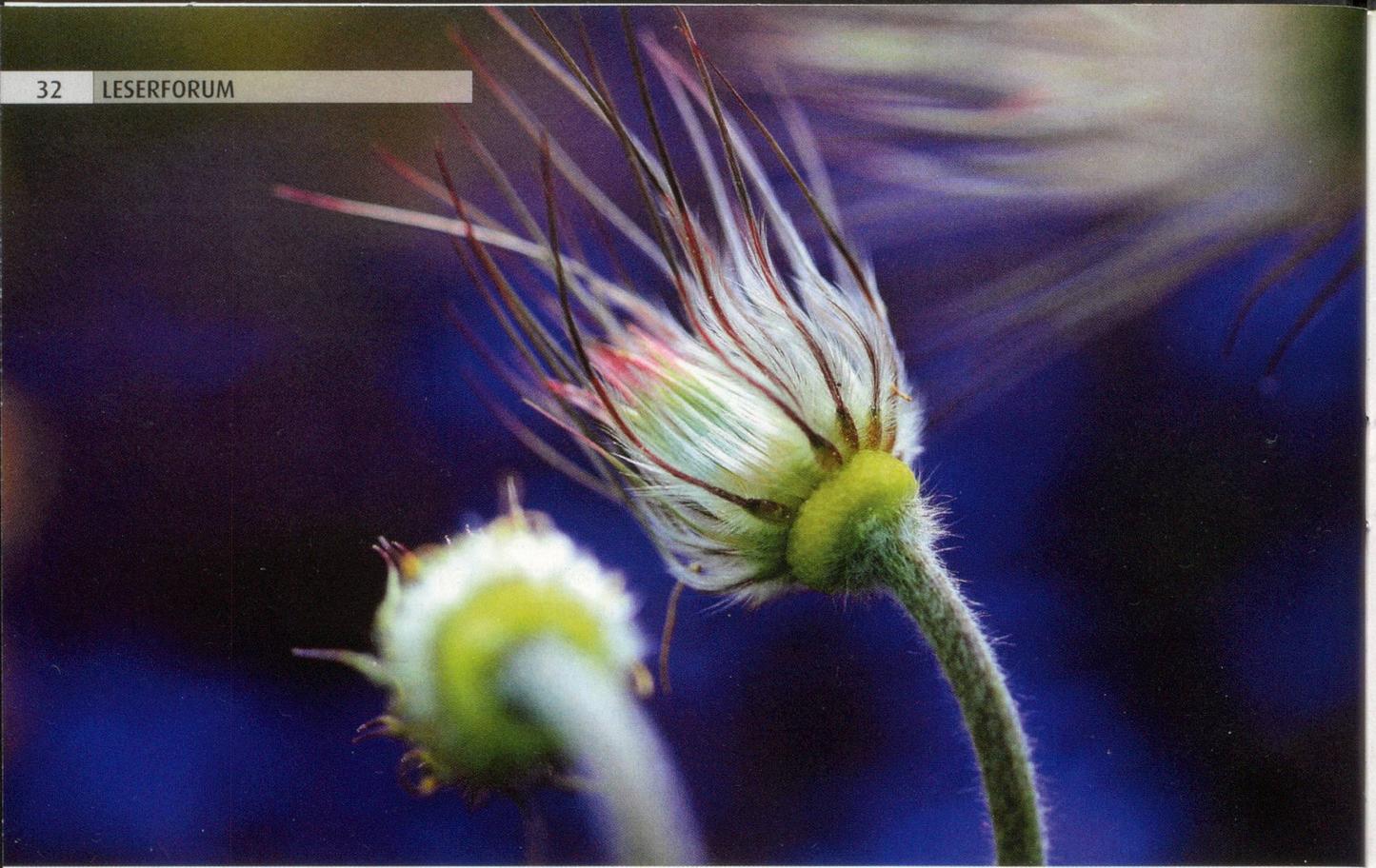
Heilpraktikerin Gabriela Hug



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.



Leserforum-Galerie «Natur in Bewegung»: Ein zartes Frühlingslüftchen weht durch dieses stimmungsvolle Bild von Silvia Ziegler.

berichtet Frau E. M. aus Schorndorf. «Wir haben urologisch wie psychologisch alles abklären lassen, ohne Ergebnis, ohne Erfolg. Daraufhin haben wir eine sogenannte Klingelhose gekauft (im Sanitätsgeschäft), und nach nur etwa fünf Nächten war sie dauerhaft trocken.»

Frau T. L. aus Oberweningen gibt den «vielfach mit Erfolg gegebenen Rat eines Homöopathen» weiter: «Johanniskraut-Globuli, Potenzierung D6, dreimal täglich etwa 5 Globuli unter der Zunge vergehen lassen, ohne etwas dazu zu trinken oder zu essen; am besten morgens beim Aufstehen und abends vor dem Schlafen, mittags mindestens 30 Minuten vor oder nach dem Essen. In meinem Bekannten- und Freundeskreis haben wir schon mehrfach Erfolg damit gehabt.»

## Dehnungsschmerz Ohrenschmerzen

Frau A. D. aus Kaiserslautern fragte nach Vorschlägen zur Schmerzlinderung bei einer Adduktorenendopathie.

Die Behandlungsmöglichkeit durch Biokinematik wird auch in diesem Falle angesprochen. Herr T. F. aus Bern meint dazu:

«Auch ich habe unter diesen Symptomen gelitten, bis ich eine Therapeutin für Biokinematik fand. Mit gezielten Dehn- und Streckübungen konnten die Muskelverkürzungen behoben werden. Die Behandlung dauert einige Zeit und ist nicht ganz schmerzlos, der Erfolg aber sicher. Seit fünf Jahren bin ich wieder ganz schmerzfrei.» Herr F. verweist auf das entsprechende Inserat in den GN: Dr. Walter Packi betreibt eine Klinik für Biokinematik in Bad Krozingen.

Der kleine Sohn von Frau R. P. aus Dresden leidet häufig unter Ohrenschmerzen. Frau P. möchte weitere Infekte und Antibiotikabehandlungen vermeiden.

Herr Dr. H. C. aus Emsdetten empfiehlt Infludoron-Streukügelchen sowie Levisticum-(Liebstöckel-)Öl von Weleda. «Bei beginnender

### 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)

Erkältung lassen Sie den Jungen drei- bis viermal täglich zehn Infludoron-Kügelchen lutschen. Einige Tropfen des 10-prozentigen Liebstöckel-Öls werden auf Watte oder Mull geträufelt und warm in den Gehörgang eingebracht. Wird beides frühzeitig angewandt, dürften sich die Ohrenschmerzen rasch lindern.»

M. R. aus Berikon schreibt: «Ich bin Wickelfachfrau und habe einen Sohn, der sehr stark unter Ohrenschmerzen gelitten hat. Ich habe immer im Wasserbad temperierte Zwiebeln aufgelegt und mit einem Stirnband, einer Kappe oder einem Ohrenwehband fixiert. So habe ich die Ohrenschmerzen sehr gut in den Griff bekommen.»

Ähnliche Methoden, wie Umschläge mit Zwiebeln, Knoblauch, Wirsing oder warmem Johannisöl empfehlen unsere Leserinnen Frau D. E. aus Walkringen, Frau G. K. aus Uppsala, Frau W. K. aus Brunnen und Frau I. W. aus Rieden a. F. Diese wirksamen Mittel setzen den Ohrenschmerzen in aller Regel dauerhaft ein Ende.

## Neue Anfragen

### Ekzem

Frau H. L. aus Bern schreibt: «Mein siebenjähriger Enkel hat auf der Kopfhaut und in den Augenbrauen schuppige Haut, ähnlich wie Milchschorf. Es juckt ihn, und er kratzt sich zum Teil blutig. Wir möchten möglichst milde Mittel einsetzen und hoffen auf guten Rat.»

## Krebserkrankung

Bei Frau E. B. aus München traten nach einer Brustkrebskrankung nun Knochenmetastasen am Kopf auf. Der Krebs ist hormonabhängig. Sie verträgt aufgrund eines stark geschädigten Magen-Darm-Trakts jedoch weder die von den Ärzten dringend empfohlene Anti-Östrogenbehandlung noch andere Verfahren wie z.B. hochdosierte Vitaminkuren.

«Hat jemand aus dem Leserkreis Erfahrungen mit natürlichen Behandlungsmethoden, die den Magen-Darm-Trakt möglichst wenig belasten? Für Tipps wäre ich wirklich sehr dankbar.»

(Wir bitten in diesem Falle die

Leser, alle Erfahrungen mit lindernden/unterstützenden Zusatztherapien bei Krebserkrankungen mitzuteilen, d. Red.).

## Harndrang

Herr M. S. aus Essen leidet häufig unter übermässigem Wasserlassen-Müssen. Er vermutet einen Zusammenhang mit dem Verzehr bestimmter Lebensmittel wie Reis, Mais, Hirse, Nudeln oder Möhren. Als nicht wassertreibend erlebt er z.B. Pfannkuchen, Kartoffeln, Linsen, Buchweizen, Erbsen oder Fleisch. Herr S. hofft auf vielfältige Erfahrungen und Hilfe aus dem Leserkreis.

Leserforum-Galerie «Natur in Bewegung»: Es muss die Frühjahrsmüdigkeit sein! Christian Koradi fotografierte den erschöpften Seelöwen im Basler Zoo.

