

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 70 (2013)
Heft: 4: Aktiv gegen Osteoporose

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: 12.01.2026

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

Scheidentrockenheit

Natürliche Mittel gegen Scheiden-
trockenheit suchte Frau C. S. aus
Oensingen. Sehr viele Leserinnen
teilten ihre Erfahrungen mit.

«Meine Homöopathin empfahl mir
Folgendes, nachgelesen im Frau-
en-Handbuch von Heide Fischer»,
berichtet Frau M. K. aus Hettlin-
gen: «Innerlich: Pro Tag 2 Esslöffel
(EL) Leinöl und 1 EL geschrotete
Leinsamen oder 3 Leinölkapseln
und 1 EL geschrotete Leinsamen.
Leinsamen enthalten pflanzliche
Östrogene.

Äusserlich: Nachtkerzenöl oder
Mandelölsalbe, 2 bis 3 Mal pro
Tag einreiben. Damit habe ich sehr
gute Erfahrung gemacht.»

«Ich kann Ihnen das Majorana-Gel
von Wala bestens empfehlen»,
schreibt Frau M. J. aus Jona. «Neu-
erdings ist es in der Schweiz aller-
dings rezeptpflichtig.»

Gleich drei mögliche Mittel kennt
Frau A.-M. M. aus Tullyallen (Ir-
land): «*«Vagisan»*, eine Creme zum
Einführen oder Auftragen von Dr.
A. Wolff, Bielefeld (DE). Erhältlich
in der Schweiz, aber ziemlich teu-
er; in Deutschland ist sie günstiger.

Aloe-Vera-Gel oder *«Replens»*, ein
Gel, entweder in der Tube mit
Applikator oder vorverpackt im
Applikator.»

«Viele Jahre hatte ich Probleme
mit Scheidentrockenheit, was bis
zu offenen kleinen Wunden im
Genitalbereich führte», ist die Er-
fahrung von Frau V. A. aus Zürich.
«Mein Gynäkologe verschrieb mir
«Deumavan», eine Salbe auf Para-
finbasis. Nie mehr hatte ich Prob-
leme. Das Schönste daran ist, dass
die Creme auch keine Flecken
verursacht. Einfach nach jeder täg-
lichen Waschung leicht auftragen.
Genial!»

Frau S. S. aus Stuttgart kann *«De-
lima Feminin Vaginalovula»* (Her-
steller: Pekana Naturheilmittel,
Kisslegg, Deutschland) empfehlen.
«Es ist ein rein natürliches Produkt
mit den Inhaltsstoffen alpha-Troco-
pherol, Granatapfelsamen-Öl und
Traubenkernöl, zur Anwendung
bei mangelnder Feuchtigkeit im
Scheidenbereich empfohlen. In
Deutschland ist es unter der Phar-
mazentralnummer (PZN) 1150256
in jeder Apotheke erhältlich.»
(In der Schweiz wird das Pro-
dukt über *«ebipharm»* vertrieben,
d. Red.)

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.

«Ich bin mit der homöopathischen Creme meiner Frauenärztin sehr zufrieden», teilt Frau E. S. aus Graz mit. «Es handelt sich um *Vivatim Salbe Classic* (Vertrieb: Ramberger, Baden, Österreich, Internet: www.vivatim.com). Ich hoffe, sie ist auch in der Schweiz erhältlich.»

«Ich habe gute Erfahrung mit Jojoba-Öl gemacht», schreibt Frau V. N. aus Volketswil. «Unbedingt eine Gleitcreme für den Geschlechtsverkehr verwenden!»

Zur Anwendung von Schüssler-Salzen rät Frau B. B. aus Effretikon. «Bei Scheidentrockenheit empfehle ich folgende Schüssler-Salz-Kombination: Die Grundsätze (Ta-

bletten oder Dilutionen) Nr. 4, Kalium chloratum D6, und Nr. 8, Natrium chloratum D6; je dreimal 2 Tabletten oder dreimal 10 Tropfen pro Tag. Dazu das Erweiterungsmittel Nr. 20, Kalium aluminium sulfuricum D6, dreimal 1 Tablette pro Tag.»

Gute Erfahrungen mit speziellen Zäpfchen teilt Frau A. M.-W. aus Brunnen mit: «Pflanzliche Vaginal-Ovula Palmarosa, erhältlich und hergestellt in der Hofmatt-Apotheke Urs Seeholzer in Schwyz.»

«Auch mir wollte die Frauenärztin immer Hormone verschreiben», berichtet Frau M. B. aus Gontenschwil. «Einige Monate nahm ich

sie sogar, aber dann trat als Nebenwirkung ein extremes Spannen in den Brüsten auf. Nun nehme ich *Vagisan Feuchtcreme*, die keine Hormone enthält, und bin sehr zufrieden damit.»

Säurebeschwerden

Ein saures Milieu im Mund- und Rachenraum, gereizte Schleimhäute und ein schmerzender Hals quälten Frau R. M. aus Heeslingen.

«Auch wenn die Magenspiegelung unauffällig war, sollten Sie doch eine Refluxkrankheit oder Stoffwechselerkrankungen ausschliessen können», meint Frau

Leserforum-Galerie «Natur in Bewegung»: Dieses lebendige Bild von Bartgeiern im Flug gelang Brigitte Abgottspon. Spielen die prächtigen Vögel oder streiten sie um ein Revier?



H. G. aus Brig. «Im Zweifelsfalle würde ich unbedingt eine zweite ärztliche Meinung einholen.»

Eine Leidensgenossin ist Frau T. H. aus Trimbach.

«Die Beschwerden, die Frau R. M. beschreibt, plagen mich seit einem Jahr. Ich habe ebenfalls Protonenblocker, die mir allerdings sehr helfen, weil ich dadurch kein saures Aufstossen mehr habe. Aber: Anfangs hatte ich einen süßen Geschmack im Mund, nun hat es auf sauer und bitter gewechselt. Jetzt merke ich mir, bei welchen Lebensmitteln ich den sauren Geschmack am stärksten verspüre. Es sind dies gedörrte Früchte, Konfitüren, Butter, Orangen, Grapefruit und Bananen. Wenn ich diese Lebensmittel nicht oder nur sehr

wenig davon esse, bessert sich das saure Milieu im Mund.

Eine von mir konsultierte Allergologin meinte, möglicherweise hätte ich eine Allergie auf diese Lebensmittel entwickelt. Nun muss ich zum nächsten Termin alle oben aufgeführten Lebensmittel mitnehmen, damit die Ärztin feststellen kann, ob ich darauf negativ reagiere. Vielleicht sind ja auch die Beschwerden von Frau M. eine Art von allergischer Reaktion auf Lebensmittel.»

Herr A. N. aus Kassel, früher selbst von Säurebeschwerden betroffen, teilt diese Erfahrung mit: «Vor Jahren habe ich dieses Problem mit dem Trinken von viel Wasser in den Griff bekommen. Im Buch »Wasser, die gesunde Lösung« von

F. Batmanghelidj werden vielerlei Probleme nur mit der richtigen Anwendung von Wasser behandelt.»

«Ölziehen könnte helfen», meint Frau A. A. aus Wil und schlägt Sonnenblumenöl vor.

Das Gesundheitsforum erläutert dazu: Bei dieser ayurvedischen Methode wird der Mund mit Pflanzenölen (Sonnenblumen-, Oliven- oder Sesamöl) gespült. Das Öl wird etwa zehn bis 20 Minuten langsam im Mund hin und her bewegt und zwischen den Zähnen durchgezogen. Anschliessend wird es ausgespuckt und der Mund mit Wasser ausgespült. Dieses Verfahren wendet man etwa acht bis 14 Tage lang am besten morgens an.

Leserforum-Galerie »Natur in Bewegung«: Zarte Samen auf Flugreise fing Regina Biskup mit der Kamera ein.



Scheidenvorfall

Frau E. S. aus Graz erlitt einen Scheidenvorfall, der sich bislang auch mit Beckenboden-Gymnastik und anderen Mitteln nicht besserte.

Zu dieser Frage antwortet ebenfalls Frau A.-M. M. aus Tullyallen: «Es gibt einen flexiblen Ring, der in die Scheide eingeführt werden kann. Manche Frauen vertragen ihn gut, andere stört er. In diesem Falle bleibt wohl nur noch die Möglichkeit einer Operation.»

Diese OP hat Frau H. B.-S. aus Basel bereits hinter sich. «Der Gynäkologe empfahl mir die Operation, als er den Scheidenvorfall entdeckte. Im Frauenspital wurde sie dann von einem Facharzt ganz prima gemacht. Seither habe ich keine Probleme mehr, obwohl seit der OP bereits 15 Jahre vergangen sind.»

«Bei einem Scheidenvorfall hilft alles Teetrinken nichts», weiss Frau H. H. aus Kesswil.

«Ich trage ein Ringpessar von 60 Millimeter Durchmesser. Das bekommen Sie beim Frauenarzt.»

«Unbedingt mit dem Beckenbodentraining weitermachen!», rät Frau C. G. aus Frankfurt.

«Auch wenn es bisher noch nicht geholfen hat – auf lange Sicht wird es Wirkung zeigen. Versuchen Sie es entweder mit «normalem» Beckenbodentraining oder mit der Cantienica®-Methode, einem speziellen Training, das auch von Hebammen und Gynäkologinnen angewandt wird.»

Neue Anfragen

Osteoporose

Unter starker Osteoporose leidet Frau G. F. aus München.

«Letztes Jahr brach der zwölfte Brustwirbel, ohne Sturz, einfach so. Vierteljährlich bekomme ich eine Infusion mit «Bonviva» (ein Bisphosphonat, siehe S. 11 dieser Ausgabe, d. Red.)

«Dennoch habe ich täglich Schmerzen, mal hier, mal dort. Es ist schwer, diese Krankheit zu akzeptieren. Chemische Schmerzmittel möchte ich nach Möglichkeit vermeiden. Vielleicht wissen die Leser guten Rat?»

Anmerkung der Redaktion: In dieser Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten» finden Sie einen ausführlichen Artikel zum Thema Osteoporose.

Fersensporn

«Gibt es eine Behandlung gegen einen Fersensporn?», möchte die Leserin Frau I. F. wissen. (Es handelt sich dabei um einen dornartigen Knochenauswuchs im Bereich des Fersenbeins, der sich entzünden und stechende Schmerzen verursachen kann, d. Red.)

«Ich bin für jeden Tipp dankbar!»

Reizdarm

Eine längere Leidensgeschichte berichtet Frau I. D. aus Schaffhausen. «Im April 2011 wurde mir die Gebärmutter wegen eines Endometriumkarzinoms entfernt. Im Juli/August folgte eine Bestrahlungstherapie. Seit dem Herbst danach werde ich von einem Reizdarm geplagt, welcher seither mein Leben dirigiert.

Eine Darmspiegelung im Februar 2012 brachte keine mir weiterhelfenden Erkenntnisse. Mit Imodium/Loperamid (ein Mittel gegen Durchfall, das die Darmtätigkeit unterdrückt, d. Red.) kämpfe ich mich durch den Alltag; die Mittel bieten mir jedoch keine verlässliche Hilfe. Homöopathische und ayurvedische Heilmittel sowie Blütenessenzen blieben ohne den gewünschten Erfolg.

Welche Heilmethoden bzw. Therapien können mir die Leserinnen und Leser Ihrer Zeitschrift empfehlen?»

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