

**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 Scheidentrockenheit suchte Frau C. S. aus Oensingen. Sehr viele Leserinnen teilten ihre Erfahrungen mit.

«Meine Homöopathin empfahl mir Folgendes, nachgelesen im Frauen-Handbuch von Heide Fischer», berichtet Frau M. K. aus Hettlingen: «Innerlich: Pro Tag 2 Esslöffel (EL) Leinöl und 1 EL geschröttete Leinsamen oder 3 Leinölkapseln und 1 EL geschröttete 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. «Neuerdings ist es in der Schweiz allerdings rezeptpflichtig.»

Gleich drei mögliche Mittel kennt Frau A.-M. M. aus Tullyallen (Irland): « «Vagisan», eine Creme zum Einführen oder Auftragen von Dr. A. Wolff, Bielefeld (DE). Erhältlich in der Schweiz, aber ziemlich teuer; 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 Erfahrung von Frau V. A. aus Zürich. «Mein Gynäkologe verschrieb mir «Deumavan», eine Salbe auf Paraffinbasis. Nie mehr hatte ich Probleme. Das Schönste daran ist, dass die Creme auch keine Flecken verursacht. Einfach nach jeder täglichen Waschung leicht auftragen. Genial!»

Frau S. S. aus Stuttgart kann «Delima Feminin Vaginalovula» (Hersteller: Pekana Naturheilmittel, Kisslegg, Deutschland) empfehlen. «Es ist ein rein natürliches Produkt mit den Inhaltsstoffen alpha-Tocopherol, Granatapfelsamen-Öl und Traubenkernöl, zur Anwendung bei mangelnder Feuchtigkeit im Scheidenbereich empfohlen. In Deutschland ist es unter der Pharmazentralnummer (PZN) 1150256 in jeder Apotheke erhältlich.» (In der Schweiz wird das Produkt 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](http://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 Grundsalze (Ta-

blettten 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 quälen Frau R. M. aus Heeslingen.

«Auch wenn die Magenspeiegelung 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 Abgottspion. 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 fand 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 zwölftes 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 Blütentherapien 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](mailto:info@gesundheitsforum.ch)