

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 1-2: Vitamin D auf dem Prüfstand

**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

## Verlorener Geruchssinn

Nach einem Sturz beim Wandern hat Frau A. C. aus Davos Platz den Geruchssinn verloren. Der Geschmackssinn hat ebenfalls nachgelassen. Sie suchte Hilfe im Leserforum.

«An der Universitäts-HNO-Klinik des Inselspitals Bern (Prof. Dr. med. M. Caversaccio) gibt es eine <Riechsprachstunde>», weiß Frau R. C. aus Freiburg.

«Patienten, die unter Riech- und Schmeckstörungen leiden, werden dort gründlich abgeklärt. Anmelden kann man sich, meines Wissens auch ohne Zuweisung, unter der Telefonnummer 031 632 29 21 (Direktionssekretariat). Vielleicht kann man Ihnen dort helfen?»

Eine Leidensgenossin war Frau W. L. aus Wetzwil.

«Ich hatte nach einer Gehirner-  
schütterung weder Geruchs- noch  
Geschmackssinn. Niemand konnte  
helfen – nur die Zeit. Der Ge-  
schmackssinn kam nach etwa  
fünf Jahren langsam zurück. Beim  
Geruchssinn dauerte es zehn Jah-  
re. Ich habe von der Erinnerung  
gelebt!

Als ich dann wieder etwas roch,

habe ich es zunächst nicht einmal  
wahrgenommen. Das muss man  
dann erst wieder lernen.»

«Ich habe meinen Geruchssinn  
durch eine Craniosacraltherapie  
wiedergewonnen», antwortet in  
aller Kürze Frau B. M. aus Herisau.  
«Adressen von Therapeuten findet  
man bei <Cranio Suisse>, Telefon  
043 268 22 30.»

«Bei meiner Frau Doktor habe ich  
diese Anfrage gelesen», schreibt  
Frau A. B. aus Sion.

«Ich bin Praktikerin der Bowen-  
Methode (eine alternative, der  
Osteopathie ähnliche Heilmetho-  
de, die die Selbstheilungskräfte  
unterstützt, d. Red.) und habe  
einen Herrn behandelt, der schon  
jahrelang ohne Geruchssinn war.  
Nach einigen Behandlungen sagte  
er mir, dass er seinen Geruchssinn  
wiederhabe – und sein Rücken,  
dessenwegen er eigentlich ge-  
kommen war, sei auch wieder  
schmerzfrei. Vielleicht gibt es ja  
eine(n) Bowen-Praktiker(in) in  
Ihrer Nähe.»

(Adressen für Bowen-Praktiker in  
der Schweiz findet man bei der  
Bowen-Akademie, Internet: [www.bowen-akademie.ch](http://www.bowen-akademie.ch), Telefon 078 622 29 82; 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.

## Aphten

Trotz sorgfältiger Hygiene leidet Frau I. H. aus Ewilard häufig unter Aphten im Mund. Sie hofft auf Tipps aus dem Leserkreis.

«Sehr bewährt hat sich bei Aphten das Wala-Mundbalsam-Gel», empfiehlt Dr. med. E. B. aus Reutlingen. «Hilfreich können auch die NeyParadent-Liposome-Mundtropfen wirken.»

Ein weiterer ärztlicher Rat kommt von Dr. med. h.c. H.-K. W. aus Grenzach-Wyhlen.

«Ich habe bereits bei der Frage nach Zahnfleischentzündungen

(GN Mai 2011) auf die Myrrhen-Tinktur hingewiesen. Sie wirkt gegen Pilze, Bakterien und Viren und ist zusätzlich entzündungshemmend. Man kann zur Behandlung von Aphten ein paar Tropfen auf ein Wattestäbchen trüpfeln und die wunden Stellen mehrmals am Tag damit abtupfen. Unverdünnt brennt die Tinktur zwar, ist aber schnell wirksam.

Man kann auch den gesamten Mund- und Rachenbereich damit behandeln, indem man mit etwa 30 Tropfen in einem Schluck Wasser mehrmals täglich den Mund spült. Damit wird vermieden, dass Aphten und ähnliche Erscheinungen wieder auftreten. Myrrhen-

Tinktur ist in jeder Apotheke erhältlich.»

Mit einer anderen pflanzlichen Tinktur verfährt Herr J. W. aus Basel in ähnlicher Weise.

«Mir hilft, wie auch bei anderen Beschwerden im Mundraum, Echinacea», berichtet er. «Die Tropfen auf ein Wattestäbchen geben und die Aphten damit bestreichen oder mit verdünnter Echinacea-Tinktur spülen.»

«Ich habe sehr gute Erfahrung mit ätherischem Salbei-Öl gemacht», schreibt Herr M. G. aus Wetzikon. «Einen Tropfen (biologisches) Salbeiöl auf ein Q-Tip geben und

Leserforum-Galerie «Natur in Bewegung»: Gefrorener Wirbelwind! «Äpfel im Eissturm» fing Matthias Brand mit der Kamera ein.



damit die befallene Stelle betupfen. Nach zwei, drei Behandlungen verschwinden die Aphten bei mir.»

«Bei Aphten haben wir in der ganzen Familie guten Erfolg mit *Spilanthes oleracea* (Parakresse)», antwortet Frau S. H. aus Herisau. Die Aphten werden damit betupft. Den Tipp haben wir vor vielen Jahren aus den «Gesundheits-Nachrichten» entnommen!»

Mehrere Leser weisen auf die Zusammensetzung der Zahnpasta hin.

«Mein Mann und ich hatten auch recht häufig solche Beschwerden»,

schreibt Frau I. W. aus Unterentfelden. «Unser Zahnarzt machte uns darauf aufmerksam, dass es Leute gibt, die mit Aphten auf die Elmex-Zahnpasta reagieren. Seit wir immer wieder auch andere Zahnpasten benutzen, haben wir kaum mehr Aphten.»

«Probieren sie mal Zahnpasta ohne Fluor», rät Frau M. K. aus Gossau. «Diese bekommen Sie in der Drogerie. Fluor kann öfters Probleme im Mund auslösen.»

«Mir hat der Zahnarzt geraten, auf Zahnpasta umzusteigen, welche keine Sodiumlaurylsulfate enthält», teilt Frau A. B. aus Mosnang

mit. «Dies ist zum Beispiel bei *Candida sensitive* oder *Meridol* der Fall. Bei mir hat's geholfen. Ich habe seither keine Aphten mehr.»

«Gegen Aphten helfen mir am besten die spagyrischen Essenzen von Heidak», ist die Erfahrung von Frau M. S. aus Däniken. «Mehrmals täglich drei Spritzer in den Mund sprühen (kann sogar stündlich angewendet werden). Ich wünsche guten Erfolg!»

Als Inhaltsstoffe einer solchen Essenz nennt Frau S. unter anderem *Salvia*, *Propolis* und *Natrium chloratum*. Es empfiehlt sich, in einer Drogerie oder Apotheke nachzufragen, die spagyrische Essenzen

Leserforum-Galerie «Natur in Bewegung»: Lebensfreude im Winter! «Hundeparade» nennt Mario Prinz sein Bild.



von Heidak vertreibt oder eigene Mischungen herstellt.

Auf bestimmte Lebensmittel, die aufgrund ihrer Inhaltsstoffe bei empfindlichen Menschen Aphten hervorrufen können, verweisen mehrere Leserinnen und Leser. Dazu gehören z.B. Walnüsse wegen der Gerbstoffe, Zitrusfrüchte wegen der Fruchtsäure und Zucker bzw. Süßigkeiten. Das Weglassen dieser Nahrungsmittel verringert das Auftreten von Aphten.

## Schmerzsyndrom

Eine Bekannte von Frau E. K. aus Regen plagt ein komplexes regionales Schmerzsyndrom (CRPS). Nach einer Entzündung und Operation ist der rechte Daumen steif, unbeweglich und sehr schmerhaft. Die Bekannte ist seit über einem Jahr arbeitsunfähig, starke Schmerzmittel sind keine Dauerlösung.

Zu dieser Anfrage sind bis Redaktionsschluss leider keine Antworten eingetroffen. Sicherlich war vielen Leserinnen und Lesern nicht präsent, dass das komplexe regionale Schmerzsyndrom CRPS früher als Morbus Sudeck bezeichnet wurde.

### 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)

Wir entschuldigen uns für das Versäumnis der Redaktion, darauf hinzuweisen. In der Juli-August-Ausgabe 2006 des Leserforums in den «Gesundheits-Nachrichten» erschienen mehrere ausführliche Leserantworten zum Thema Morbus Sudeck.



## Neue Anfragen

### Scheidetrockenheit

«Ich möchte gerne wissen, was es bei Scheidentrockenheit für natürliche Mittel gibt», schreibt Frau C. S. aus Oensingen.

«Ich bin 55 Jahre alt. Der Frauenarzt verabreicht Tabletten mit Hormonen zum Einführen, aber die will ich nicht. Vielleicht weiss eine Leserin Rat?»

### Säurebeschwerden

Ein recht komplexes Problem schildert Frau R. M. aus Heeslingen.

«In meinem Mund- und Rachenraum herrscht ständig ein saures Milieu, teilweise wie Essig. Die Schleimhäute sind bereits sehr

empfindlich, und der Rachen schmerzt. Protonenblocker, Säurebinder und Basenpulver haben jedoch bisher nicht geholfen. Die letzte Magenspiegelung – die neunte! – im Sommer 2012 war unauffällig.

In meiner Not und Ausweglosigkeit wende ich mich nun an das Leserforum. Vielleicht hat jemand auch schon solche Beschwerden erlebt und weiss einen Rat.»

## Scheidenvorfall

«Als begeisterte Leserin der «Gesundheits-Nachrichten» möchte ich mich heute mit einem Problem an das Leserforum wenden», schreibt Frau E. S. aus Graz.

«Es handelt sich um einen Scheidenvorfall, den ich auch mit Beckenboden-Gymnastik bis jetzt noch nicht in den Griff bekommen habe. Auch die Einnahme von Frauenmantel-Tee und Einreibungen mit Hirtentäschel-Tinktur zeigten keine Ergebnisse.»