

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 12: Heilpflanzen für schöne Haut

**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:** 10.01.2026

**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**



Heilpraktikerin Gabriela Hug

ist an folgenden Tagen gerne für Sie da:  
**Mo/Di/Do: 8.00 bis 12.00 Uhr und von 13.30 bis 16.00 Uhr**

Im appenzellischen Teufen hat Alfred Vogel jahrzehntelang Menschen geholfen und ihnen Lebensfreude und einen gesunden Lebensstil vermittelt.  
«Der Arzt und Therapeut ist wie ein Bergführer. Er geht zwar voran und zeigt den Weg, aber er trägt die Patienten nicht. Den Weg müssen sie selbst gehen.»

Bei Fragen rund um das Thema Gesundheit und Naturheilkunde berät unser Expertenteam Abonnentinnen und Abonnenten der GN **gratis**.

# Das Leserforum

## Glaskörpertrübung

Frau J. S. aus Bilten (54) hat seit zwei Jahren auf beiden Augen eine Glaskörpertrübung bzw. schwarze Punkte, sog. «mouches volantes», im Blickfeld. Auf dem linken Auge sieht sie sehr schlecht. Eine Operation wird nur in seltenen und gravierenden Fällen durchgeführt. Frau S. fragte nach Erfahrungen mit diesem Eingriff, Hinweise auf Ärzte/Kliniken und andere Heilungsmöglichkeiten.

«Aus eigener Erfahrung kenne ich die von Frau J. S. beschriebenen Beschwerden», berichtet Herr P. A. aus Basel. Die «Mouches» wurden bei ihm allerdings durch eine Netzhautablösung verursacht, die mit einer Laserbehandlung behoben werden konnte.

«Ich empfehle Frau J. S. eine Abklärung ihrer Beschwerden in der Vista Klinik», so Herr A. weiter. «Die Adresse lautet: Hauptstrasse 55, 4102 Binningen, Tel. 061 426 60 60. E-Mail: [info@vistaklinik.ch](mailto:info@vistaklinik.ch), Internet: [www.vistaklinik.ch](http://www.vistaklinik.ch). Dort gibt es auch eine Video-Information.»

Zu Geduld rät Frau P. A. aus Andwil. «Nicht darauf konzentrieren, das macht die Sache nur schlimmer. Oft dauert es eben recht lange,

bis die Erscheinungen von selbst verschwinden.»

«Auch mir wurde von einer operativen Behandlung der extrem störenden Glaskörperabspaltungen ab- und Geduld angeraten», schreibt Frau J. C. aus Teufen ZH. «Man sagte mir, dass es sehr unterschiedlich ist, wie lange die Trübungen und Punkte bleiben, bis man sie nicht mehr wahrnimmt. Eine Entfernung des Glaskörpers habe bedenkenswerte Risiken zur Folge, wenn auch selten: z.B. Blutungen, Infektionen oder eine gefährliche Netzhautablösung.

Allerdings wurden halbjährliche Kontrollen durchgeführt, um eine Verschlimmerung, z.B. eine Netzhautablösung, rechtzeitig erkennen zu können. Heute bin ich froh, gewartet zu haben: Die «Mouches» besserten sich zwar nur wenig, verschwanden aber interessanterweise völlig, nachdem ich am Grauen Star operiert wurde.»

Keine Heilung, aber eine Besserung der Beschwerden erfuhr Frau W. M. aus Zürich.

«Augenbäder mit physiologischer Kochsalzlösung (aus Apotheke oder Drogerie) bringen eine spürbare Linderung. Auch benutze ich täglich vom Arzt verordnete Augentropfen.»

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.

## Gelenkschmerzen

Schmerzen in den Gelenken an Knie, linker Hüfte, Schultern und Handgelenk haben sich bei Frau I. B. aus dem Kanton Zürich in letzter Zeit sehr verschlechtert. Möglicherweise spielt ein zu hoher, zu spät erkannter Harnsäurespiegel eine Rolle, vermutlich also Gichtbeschwerden. Frau B. suchte Rat und Hilfe bei Menschen, die das gleiche Problem hatten.

«Eine Ernährungsumstellung kann in einem solchen Fall schon eine deutliche Besserung bewirken», weiss Frau X. G. aus St. Gallen.

«Bei einem zu hohen Harnsäurespiegel sollten Sie vor allem stark purinhaltige Nahrungsmittel meiden bzw. höchstens in kleinen Men-

gen essen, das sind z.B. Innereien, manche Fische wie Sardinen, Sardellen, Forelle und Hering sowie einige Hülsenfrüchte. Im Internet finden Sie Listen mit dem Purin gehalt von Lebensmitteln. Wichtig ist auch, viel zu trinken, um die Harnsäure mit dem Urin ausspülen zu können: Wasser, Mineralwasser, Kräutertee. Alkohol behindert die Harnsäureausscheidung.»

«Mir hat bei Gelenkschmerzen eines besonders geholfen», schreibt Herr R. T. aus Chemnitz, «Bewegung und nochmals Bewegung. Physiotherapie, Spazierengehen bei jedem Wetter, Nordic Walking, leichtes Hanteltraining, Schwimmen. Ist der Schmerz besonders akut, sind Bewegungsübungen in warmem Wasser sehr wohltuend.»

Auf sanfte Wärme setzt auch Frau H. A. aus Stuttgart.

«Fangopackungen und Mooräder sind bei Gelenkschmerzen hilfreich. Gute Erfahrungen habe ich mit Umschlügen mit einer Beinwelltinktur (Wallwurztinktur) und Honig gemacht. Auch die Pflanzenmixtur Retterspitz kann Schmerzen lindern; fragen Sie einmal in einer Apotheke nach fertigen Retterspitzwickeln.»

Das Gesundheitsforum ergänzt: Zusätzlich zu diesen guten Ratschlägen kann es sinnvoll sein, die Nierenaktivität anzuregen, um die Harnsäureausscheidung zu fördern. Das gelingt z.B. mit Goldrutepräparaten wie A.Vogel Nephrosolid®. Lassen Sie sich von Arzt oder Apotheker beraten. Auch Brennesseltinktur hilft, Harnsäure abzubauen.

**Leserforum-Galerie «Natur in Bewegung»:** Stürmische Kühe im Schnee. Das stimmungsvolle Bild vom Rindvieh voller Lebensfreude fotografierte Hans Zürcher.



## Kollagene Colitis

Frau A. J. aus Zürich leidet seit längerer Zeit unter einem Reizdarm. Innerhalb kurzer Zeit wurde zum zweiten Mal eine «kollagene Colitis» diagnostiziert. Momentan wird eine weitere Behandlung ärztlich abgeklärt. Frau J. möchte selbst auch etwas zu ihrer Gesundung beitragen, z.B. mit einer veränderten Ernährung, und bat um Ratschläge.

«Bei mir wurde dieselbe Diagnose, kollagene Colitis, gestellt», schreibt Frau R. H. per E-Mail. «Nach langerem heftigen Durchfall hat mir mein Darmspezialist ebenfalls das Medikament «Entocort CIR» verschrieben. Auch bei mir trat eine Besserung ein. Nach dreimonatiger Einnahme war

ich der Meinung, dass es jetzt besser sei. Aber der Durchfall begleitete mich wieder wie vor der Einnahme des Medikamentes.

Per Zufall kam ich kürzlich bei einem Besuch ins Gespräch mit der Gastgeberin. Sie hatte mich gefragt, ob ich alles essen könne, was ich natürlich verneinte. Sie hatte ähnliches erfahren: Operation am Dickdarm, dann Entzündungen im Dickdarmbereich. Ein Naturarzt gab ihr den Tipp, auf Unverträglichkeiten von Lebensmitteln und Zusatzstoffen zu achten: Gluten, Fruktose, Laktose, Histamin usw. Seitdem hat sie ihre Ernährung total umgestellt, und es geht ihr sehr gut.

Auf jeden Fall wünsche ich meiner Leidensgenossin viel Erfolg und baldige Genesung.»

«Auch ich litt jahrelang an chroni-

schem Durchfall, für welchen von den Ärzten kein wirklicher Grund gefunden wurde.», berichtet Frau G. L. aus Bachenbülach.

«In einem Internet-Forum habe ich dann von Heidelbeertee gelesen, der die Beschwerden lindern sollte. Das habe ich probiert, und siehe da: Meine Beschwerden wurden bis fast zum Verschwinden eingedämmt. Hier das Rezept: Mischung aus zwei Dritteln Beeren und einem Drittel Blätter (in der Drogerie oder im Reformhaus erhältlich). In einem halben Liter Wasser etwa drei Esslöffel davon aufkochen, 15 Minuten ziehen lassen, absieben und über den Tag verteilt zu sich nehmen.»

Das Gesundheitsforum ergänzt: Heidelbeertee wirkt im Akutfall ausgezeichnet, ist aber bei einer kollage-

**Leserforum-Galerie «Natur in Bewegung»:** Wer darf zuerst ans Futterhäuschen? Den winterlichen Streit zwischen Klein und Gross fing Silvia Ziegler mit der Kamera ein.



nen Colitis wahrscheinlich keine Dauerlösung. Einen Versuch ist es in jedem Falle wert. Nur getrocknete Beeren verwenden, da frische Heidelbeeren abführend wirken!

Heilpraktikerin Gabriela Hug fügt hinzu: In der Phytotherapie wird gegen akute Durchfallerkrankungen gerne eine Blutwurz-Tinktur (*Potentilla erecta*) zum Einnehmen eingesetzt. Lassen Sie sich am besten in einer auf Pflanzenheilkunde spezialisierten Drogerie oder Apotheke beraten. Wie im Beitrag von Frau R. H. bereits gesagt, rate auch ich Ihnen, auf Unverträglichkeiten und Intoleranzen zu achten bzw. diese Möglichkeit mit Ihrem Arzt zu besprechen. So weit wie irgend machbar sollten Sie auch Stress meiden.

## Neue Anfragen

### Neurodermitis

Frau G. F. aus Marienheide steht aus privaten Gründen momentan stark unter Stress. «Nun habe ich seit 14 Tagen Neurodermitis an Stirn, Hals und Ohren. Was kann ich dagegen tun? Ich möchte keine cortisonhaltige Salbe bzw. Tab-

letten nehmen. Bitte helfen Sie mir.»

Anmerkung d. Redaktion: Wir hoffen, zu diesem Thema viele hilfreiche Ratschläge unserer Leserinnen und Leser zu erhalten. Vorläufig könnte auch unser Thema «Heilpflanzen für die Haut» in dieser sowie in der nächsten Ausgabe Hilfestellung bieten.

### Juckreiz

Frau R. B. aus Münsingen fragt an: «Seit nunmehr sieben Monaten leide ich an extremem Juckreiz in den Handinnenflächen. Es treten Rötungen, Schwellungen und trockene Hautdefekte auf, die sich mit Salben und Kühlung kaum beeinflussen lassen. Was könnte die Ursache sein, und was könnte mir helfen?»

### Missemmpfindungen

«Mein Mann hat wenig Gefühl in Händen und Füßen», beschreibt Frau S. K. aus Ostermundigen den Zustand ihres 82-jährigen Partners. «Im rechten Bein tritt ein <Ameisenlaufen> auf. Was kann man dagegen tun? Für jeden Ratschlag sind wir sehr dankbar.»

### 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)

## Leserbriefe

### Selbsthilfegruppen, GN 11/2013

Vielen Dank, dass Sie in den «A. Vogel Gesundheits-Nachrichten» das Thema Selbsthilfegruppen bringen. Erst kürzlich, bei einer Fachveranstaltung in St. Gallen, kam wieder das Problem auf den Tisch: Wie kommt die Information, dass es in unserer Region etwa 130 Selbsthilfegruppen gibt, zur rechten Zeit an die richtigen Leute?

Viele sagen: «Hätte ich nur schon vor Jahren gewusst, dass es für mein Problem eine Selbsthilfegruppe gibt!»

Daher möchte ich gerne auch auf die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen SG/AR/AI aufmerksam machen. Die Leiterin Sylvia Huber ist seit Jahren in diesem Bereich engagiert. Die Adresse lautet:

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
Lämmlisbrunnenstrasse 55  
9000 St. Gallen  
Telefon: 071 222 22 63  
E-Mail: [selfsthilfe@fzsg.ch](mailto:selfsthilfe@fzsg.ch)  
Internet:  
[www.selfsthilfe-gruppen.ch](http://www.selfsthilfe-gruppen.ch).

Lotti Schenkel, Selbsthilfegruppe  
Herisau, VASK Ostschweiz

### Altweibersommer, GN 10/2013

«Elfenhaar und Spinnensegel», ein herrliches Thema, wunderbar geschrieben und ausserordentlich schön bebildert.

P. Haag, Neustadt