

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 7-8: Lavendel gegen Kopfschmerz

**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:** 11.01.2026

**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



Drogistin Marlis Cremer

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**

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

# Das Leserforum

## Ohrenschmalz: Korrektur

«Ich möchte Sie auf eine falsche Information in der Mai-Ausgabe der Gesundheits-Nachrichten hinweisen», schreibt Herr R. K. aus Altrip.

«Auf Seite 30 steht, dass man gegen Ohrenschmalz dreiprozentigen Wasserstoff in das Ohr eintropfen soll. Richtig ist aber Wasserstoffperoxid.»

Herr K. hat selbstverständlich Recht. Wir entschuldigen uns für das Versehen. D. Red.

Das Gesundheitsforum rät der jungen Patientin, sich an die Rheuma-Liga zu wenden. Dort kann ihr kompetent geholfen werden.

Eventuell wäre es auch sinnvoll, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschliessen. In der Schweiz existiert eine Selbsthilfegruppe zum SAPHO-Syndrom im Kanton Aargau. Kontakt:  
SelbsthilfeZentrum Aargau  
Rain 6, CH-5000 Aarau  
Tel. +41 (0)56 203 00 20  
info@selbsthilfezentrum-ag.ch

## SAPHO-Syndrom

Die junge Nichte von Frau B. Z. aus Suhr leidet am schmerzhaften «SAPHO-Syndrom» und spricht auf die verordneten Medikamente schlecht an. Bei dieser seltenen Erkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis leiden die Patienten unter Entzündungen der Haut, der Gelenke und der Knochen. Frau Z. fragte die Lese- rinnen und Leser nach Erfahrungen und Tipps.

Zu dieser Anfrage konnte leider kein GN-Leser eigene Erfahrungen beisteuern.

## Fussschweiss

Frau A. W. aus Frauenfeld hat das Problem, dass sie an den Füßen stark schwitzt, auch ganz kurze Zeit nach dem Duschen oder Baden. Sie benutzt Puder und hat stets saubere Socken zum Wechseln bei sich. Dennoch beeinträchtigt sie das heftige Schwitzen sehr.

Fachmännische Tipps zu diesem Problem kennt Herr H. S. aus Schopfheim.

«Eine Möglichkeit ist die Behandlung mit einer Leitungswasser-Iontophorese beim Hautarzt. Diese

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.

wird bei Fussschweiss (Hyperhidrosis pedum) mit gutem Erfolg angewandt. Man kann zwar den Fussschweiss nicht heilen, aber es erfolgt eine deutliche Besserung.

Förderlich sind auch eine Eichenrindenabkochung sowie Zimtsohlen.»

Ausserdem rät Herr S.: «Sie können zur Schweiss- und Geruchsreduzierung auch ein Antitranspirant mit Aloe Vera, Avocado-Öl und einer Aluminium- und Zinkverbindung verwenden sowie einen Fusspuder mit Tapiokastärke, Zinkoxid, Triclosan und Bisabolol (beides z.B. von «Gehwol»).»

«Zur Verminderung des Schwitzen sind Tee und Fussbäder aus Salbei sehr effektiv!» weiss Frau C. H. aus Marbach.

«Für ein Fussbad geben Sie frischen oder getrockneten Salbei in eine Schüssel mit warmem Wasser und baden Sie die Füsse darin 10 bis 15 Minuten; zwei bis dreimal in der Woche. Anschliessend gut abtrocknen.

Hilfreich kann auch sein, sich nach dem Baden oder Duschen mit einem Salbei- oder Malvensud abzuwaschen.»

«Die Füsse mit Natronwasser einreiben!», rät Frau I. U. aus Stutt-

gart. «Das kann man auch beim Schwitzen unter der Achsel tun. Der Schweiss riecht nicht mehr, und mit der Zeit wird er auch weniger.»

Anm. d. Red.: Mit Natron ist hier Natriumhydrogencarbonat gemeint, das früher (chemisch nicht korrekt) auch als «doppeltkohlensaures Natron» und «Natriumbicarbonat» bezeichnet wurde. Im Handel findet man Natron auch unter den Bezeichnungen Speisesoda, Backsoda oder Speisennatron sowie unter den Markennamen «Bullrich-Salz» und «Kaiser-Natron».

**Leserforum-Galerie «Grüne Paradiese»:** «So grün blüht mein Tal». Diese herrliche Aufnahme machte Mario Prinz im wildromantischen Val Susasca, südöstlich des Flüelapasses, das noch weitgehend von Zivilisationseinflüssen verschont ist.



## Lidrandentzündung

Frau H. H. aus Salzburg leidet unter einer chronischen Lidrandentzündung (Blepharitis). Krusten an den Augenlidern treten besonders am Morgen auf. Frau H. bat um Rat, was in einem solchen Fall getan werden könne.

«Eine chronische Entzündung des Lidrandes kann durch die Verstopfung der Meibom-Drüsen entstehen», weiss die Naturärztin Frau M. G. aus Wollerau.

«Diese Drüsen produzieren als wichtigen Anteil der Tränen einen Fettfilm, der verhärtet und die Drüsenöffnungen an den Lid-

rändern verstopft. Mir hat ein mindestens zweimal tägliches Reinigen der Lidränder mit ‹Similasan BlephaCura› sehr geholfen. Auch warme Augenumschläge (höchstens 39 bis 40°C) können helfen, die verstopften Drüsen zu öffnen, damit sie ihre eigentliche Funktion wieder wahrnehmen können.»

Herr G. K. aus Muttenz schickt eine schriftliche Anleitung zur Behandlung einer Lidrandentzündung und zur Lidrandpflege, die er von seinem Augenarzt erhalten hat. Hier werden ebenfalls warme Umschläge, eine sorgfältige Reinigung des Lidrandes so-

wie eine sanfte Lidrandmassage empfohlen. Da es sich um ein chronisches Leiden handelt, sollten die Massnahmen auf Dauer täglich ein- bis zweimal durchgeführt werden.

Herr K. bestätigt, dass er damit guten Erfolg hat.

Frau C. H. aus Marbach macht in diesem Falle darauf aufmerksam, dass bei einer Lidrandentzündung auch äussere Faktoren eine Rolle spielen können.

«Dazu gehören trockene Luft, beispielsweise durch Klimaanlagen verursacht, Staub, Rauch, Kälte oder Hitze. Ist man anfällig für ein solches Leiden, sollte

**Leserforum-Galerie «Grüne Paradiese»:** Ein Alpengarten, wie er idyllischer nicht sein könnte – mit dem Dachsteingletscher im Hintergrund. Felix Hochedelinger brachte dieses Foto aus Ramsau am Dachstein in der Steiermark mit.



man darauf achten, diese Einflüsse zu meiden. Auch ist es dann wichtig, die Augen feucht zu halten, am Besten mit Augentropfen ohne Konservierungsmittel, wie es sie von A.Vogel gibt.»

## Neue Anfragen

### Heisse Hände, heisse Füsse

Herr A. S. aus Zürich fragt für einen 70-jährigen Freund an, der in Australien lebt.

«Er hat häufig Probleme mit heißen Händen und Füßen. Vielleicht weiss einer der Leser, mit welcher Krankheit diese Erscheinung in Zusammenhang stehen könnte bzw. was man dagegen unternehmen kann?»

### Nicht funktionierende Tränendrüsen

Herr R. B. aus Dielsdorf sucht nach der richtigen Behandlung für seine ständig geröteten Augen.

«Da meine Tränendrüsen keine

bzw. zu wenig Flüssigkeit produzieren, muss künstliche Flüssigkeit regelmässig, beinahe stündlich, eingetropfelt werden. Dazu verwendet wird das Mittel <Selennase>, Selen aus Natriumselenit. Trotzdem sind die Augen immer gerötet.

Diverse Behandlungen beim Augenarzt bzw. Dermatologen haben bisher zu keinem Ergebnis geführt. Abgeklärt wurden das Blut und der Stuhl. Auch sämtliche Allergietests zeigten negative Resultate.»

### Analfissuren

Mit einem heiklen Problem plagt sich Frau A. V. aus L.

«Seit einiger Zeit habe ich immer wieder Risse am After, die ausgesprochen schmerhaft sind. Salben bringen kurzfristig Linderung, aber die Risse treten immer wieder auf, und ich habe den Eindruck, dass es schlimmer wird. Was kann ich tun, damit das ein Ende hat? Über Erfahrungen und Tipps der Leserinnen und Leser würde ich mich sehr freuen.»

## Leserbriefe

### Lesefreude 1

Ich freue mich schon sehr auf die nächsten Ausgaben. Die A.Vogel Gesundheits-Nachrichten zu lesen macht so wunderbar lese-süchtig.

Johanna Rauch, Steyregg

### Lesefreude 2

Ich bedanke mich einmal mehr für die immer interessanten Beiträge, und obwohl ich die Zeitschrift seit 20 Jahren abonniert habe, ist es immer eine Freude, diese im Briefkasten zu entdecken.

Francisca Llabrés Mas, Wettingen

### Unglaublich essbar, GN 5/2014

Sie und Ihr Team haben wieder eine wunderschöne, informative Nummer zusammengestellt! Bitte senden Sie mir noch ein Exemplar, damit ich dieses unserem talentierten Stadtgärtner übergeben kann. Die Ideen zu den Grünpflanzungen sind ja so vielseitig. Trudy Aepli, Arbon

### Natürlich gegen Bluthochdruck, GN 5/2014

Der Artikel hat mir viel an Einsicht gebracht und viele Tipps vermittelt, was ich ändern kann. Ich werde nun kein <fitter Alter> werden, der noch Marathons läuft, aber mehr Bewegung werde ich ganz sicher in mein Tagesprogramm einbauen.

M. Renner, München

## 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