

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 71 (2014)

**Heft:** 9: Körperbalance

**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>**



**Hello  
Gesundheitstelefon!  
071 335 66 00  
aus Deutschland und Österreich:  
0041 71 335 66 00  
info@avogel.ch**

#### 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

## Mundwinkel-Risse

Frau A. M. aus Genf leidet häufig unter eingerissenen Mundwinkeln, was sie belastet. Cremes und Salben haben bisher nicht geholfen.

«Meines Wissens entstehen Mundwinkelrhagaden häufig bei Vitamin-B-Mangel», schreibt Frau M. S. aus Bottighofen. «Eine Kur mit B-Vitaminen könnte Abhilfe schaffen.»

Ähnliches vermutet Frau T. W. aus Brunnen. «Vor Kurzem hatte auch ich das Problem mit den Mundwinkel-Rissen. Zwar half mir eine wundersame Aprikosencreme, aber als ich später im Internet nachforschte, las ich, dass dies ein Mangel an Vitamin B12 ist. Beim Arzt, der mir dies bestätigte, bekam ich dreimal eine B12-Spritze, und alles ist gut.»

Auf Vitamin-B-Mangel tippt auch Frau G. C. aus Uppsala: «Ich habe sehr gute Erfahrung mit Bierhefe gemacht.»

Auch ein Eisenmangel kann Mundwinkelrisse verursachen, wie Frau S. K. aus Ludwigsburg weiß.

«Eisenmangelanämien machen

als Leitsymptom diese schmerzhaften Rhagaden. Die Dame sollte ihren Eisenwert im Blut untersuchen lassen. Wichtig ist aber auch, neben dem Eisenwert das Verhältnis Ferritin zu Transferrin zu ermitteln. Sollte sich tatsächlich ein Missverhältnis dieser Werte ergeben, muss zuerst die Ursache hierfür abgeklärt sein, bevor Eisen substituiert wird. Sonst könnten ernstere Krankheiten übersehen werden.»

An einen Eisenmangel denkt auch Frau E. B. aus Waldstatt. «Ich empfehle daher das Schüssler-Salz Ferrum phosphoricum. In der Pubertät hatte ich auch mit Mundwinkelrissen zu tun, aber als sich mein Hämoglobin-Wert verbesserte, blieben die Risse aus. Mit Schüssler-Salzen habe ich gute Erfahrungen gemacht.»

Zur akuten Behandlung empfiehlt Herr W. J. aus Weinfelden ein Pflegeöl: «Bei Mundwinkelrissen hatte ich schon Erfolg durch Einreiben der Lippen mit raffiniertem Mandelöl.»

Einen weiteren Aspekt bringt der Heilpraktiker Herr C. G. aus Lahnstein ins Spiel.

«Bei Patienten mit Mundwinkelrhagaden ist das Alter wichtig.

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.

Bei Jugendlichen haben sie meist andere Ursachen als bei Älteren. Bei älteren Menschen können Mundwinkelrisse nämlich auch durch Schwund des Unterhautfetts entstehen (das Gesicht verändert sich, wird schmäler, markanter) und/oder durch Veränderungen des knöchernen Unterkiefers. Durch beide Ursachen kommt es zu Undichtigkeiten im Mundwinkelgebiet. Die Aussenhaut, die ja nicht wie die Wangenschleimhaut für eine dauernde Befeuchtung mit Speichel geschaffen ist, reagiert darauf entzündlich. Da eine Salbenbehandlung keinen Einfluss auf die Ursache hat, kann sie auch (zumindest auf Dauer) nicht helfen. Die beste Therapie ist die beim (ganzheitlich denkenden) Zahn-

arzt. Er kann oft mit einer Einlage oder einer Veränderung der Prothese das Übel an der Wurzel packen. Wenn schon Salbenbehandlung – um wenigstens vorübergehend die schmerzhafte Risse zu lindern – ist nach meiner Erfahrung die Schrunden-salbe von Pharma Liebermann hilfreich (apothekenpflichtig).»

## Rückenschmerzen

Obwohl noch recht jung, wird Herr D. F. aus Riehen Tag und Nacht von Rückenschmerzen geplagt. Organisch kann der Arzt keine Ursache feststellen.

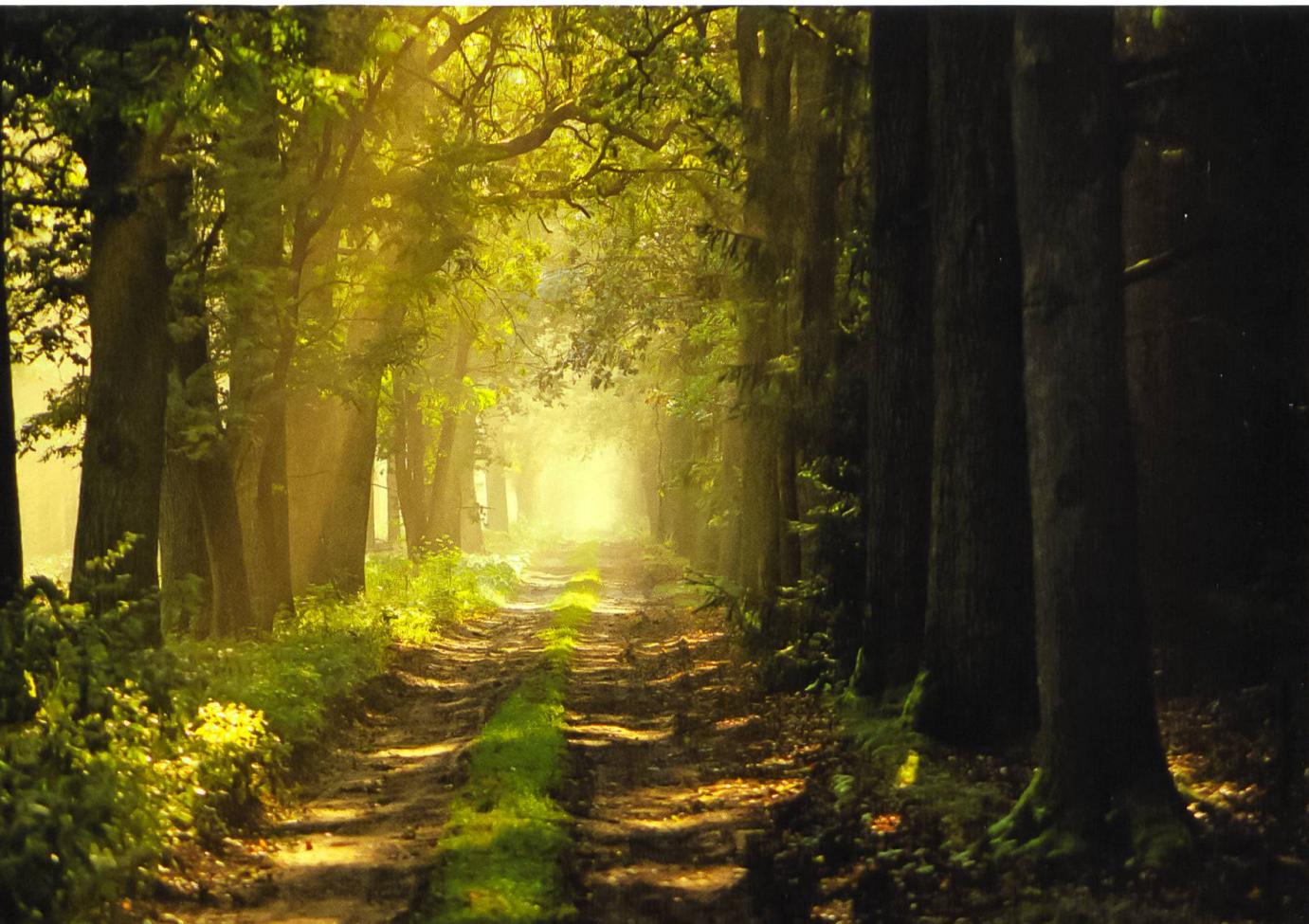
«Ich empfehle Ihnen aus eigener Erfahrung die Faszientherapie»,

teilt Frau R. S. aus Roggwil eine positive Erfahrung mit. «Ich bin meine Schmerzen im unteren Rücken und in der Hüfte los!»

Wichtige Fragen stellt Herr H. A. aus Schindellegi: «Machen Sie Fitness/Kraft-Training? Eventuell führen Sie die Übungen nicht korrekt durch – lassen Sie sich kontrollieren. Fahren Sie Auto? Stellen Sie Ihren Sitz gerade! Ihre Ärzte fanden nichts – hatten Sie schon Kontakt mit Spezialisten/Chiropraktikern? Wurde ein MRI gemacht? Gute Besserung!»

«Ich hatte jahrelang Rücken-Nacken-Schmerzen», berichtet Frau J. F. aus Rikon. «Ich hatte Physiotherapien und war beim klassischen Chiropraktiker; ich stand

**Leserforum-Galerie «Grüne Paradiese»:** Septemberlicht in der Eichenallee. Das stimmungsvolle Bild fotografierte Raymar Heller in der Ruppiner Heide in Brandenburg.



schon kurz vor einer Operation, da stiess ich auf Dr. Straumann in Basel. Nach nur sechs Stunden Therapie nach Ida Rolf sind meine Schmerzen nachhaltig verschwunden. Hier der Link dazu: [www.holbeinpraxis.ch](http://www.holbeinpraxis.ch).»

Die Physiotherapeutin Frau S. K. aus Ludwigsburg empfiehlt einen Myoreflextherapeuten.

«Wahrscheinlich ist durch den sitzenden Beruf die vordere Muskelkette verkürzt (daher auch die Schmerzen in der Nacht, da durch die meist angezogenen Beine die betroffene Muskulatur nicht entspannen kann). Ein Myoreflextherapeut kann durch gezielte

Griffe die betroffene Muskelkette lösen. Ich selbst wende diese Therapieform schon seit Jahren erfolgreich an.»

Das 15-Minuten-Programm einer indischen Heilerin hat Frau D. K. aus Neftenbach für sich entdeckt. «Das Büchlein heisst: „Das Rücken-Heilbuch – mit Leichtigkeit für immer schmerzfrei“ und ist von Inka Jochum. Die Übungen stammen von der Heilerin Sree Chakravarti. Das zentrale Kernstück sind die fünf Wirbelsäulenübungen. Durch die Drehung und Dehnung der Wirbelsäule wird der ganze Rückenbereich frei und flexibel. Es beseitigt Rückenprob-

leme dauerhaft. Ich bin begeistert. Durch den spürbaren Erfolg findet man auch jeden Tag Zeit, die fünf Übungen zu machen.»

## M. Meulengracht

Bei dem 29-jährigen Neffen von Frau B. R. aus Nals wurde Morbus Meulengracht, eine häufig vorkommende Erhöhung des Bilirubinspiegels im Blut, diagnostiziert. Frau R. fragte nach Erfahrungen und Möglichkeiten, mit der Erkrankung umzugehen.

Zu diesem Thema steuert Frau S. K. aus Ludwigsburg eine eige-

**Leserforum-Galerie «Grüne Paradiese»:** Plitvice mit seinen grünen Seen und der grünen Umgebung ist der grösste Nationalpark Kroatiens. Die einmalige Landschaft hat es Heidi Rey angetan.



ne Erfahrung bei: «Einer meiner Söhne hat dieses Syndrom seit etwa anderthalb Jahren. Es trat nach dem ‹Abiturstress› und nach einer deutlichen Gewichtsabnahme auf. Es handelt sich tatsächlich um eine harmlose Stoffwechselstörung, allerdings sollten die Betroffenen (in der Regel Männer) versuchen, Stress, Alkohol und das Schmerzmittel Paracetamol weitgehend zu meiden.»

## Neue Anfragen

### Achillessehnen-Riss

«Wer hat Erfahrung mit einer konservativen Therapie bei einer Achillessehnen-Ruptur?», fragt Frau E. T. aus Orselina.

«Kann jemand bestätigen, dass die Achillessehne auch ohne Operation wieder zusammenwachsen kann? Ich möchte so gerne wieder wandern können.»

### Spinalkanal-OP

«An der Hirslandenklinik soll ich an der Lendenwirbelsäule operiert werden», berichtet Frau S. O. aus Erlenbach. «Der Grund ist eine Spinalkanalstenose, eine

Verengung des Wirbelkanals. Vor fünf Jahren wurde die OP einen Wirbel weiter oben schon einmal durchgeführt. Gibt es keine anderen Möglichkeiten, um die Verengung zu lösen bzw. zu behandeln?»

Anm. d. Red.: Diese sanduhrförmige Einengung des Spinalkanals entsteht im Verlauf des normalen Alterungsprozesses durch eine Kombination von Faktoren: Die Bandscheiben wölben sich vor, an den Wirbelkörpern wachsen knöcherne Ausziehungen, und an den kleinen Wirbelbogengelenken entstehen Arthrosen.

### Feinstoff-Therapie

Nach einer ungewöhnlichen Therapie erkundigt sich Frau T. K. aus Berikon.

«In einer Zeitschrift habe ich von der ‹Galvanischen Feinstoff-Therapie› gelesen. Bis jetzt habe ich in der Schweiz keinen Therapeuten finden können; im Internet sind nur Anbieter in Deutschland vertreten. Kennt möglicherweise eine Leserin oder ein Leser jemanden, der diese Behandlung anwendet?»

### 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

### Übelkeit/Editorial GN 6/2014

Ich kann mir sehr gut vorstellen, dass Singen Abhilfe bei Reiseübelkeit schafft. Vor Jahren hat mir Singen bei unerträglichen Kopfschmerzen geholfen. Die Schmerzen zwischen der Kopfhaut und dem Schädelknochen waren sehr schlimm, medikamentös half nichts. Da begann ich, einfach mitten in der Nacht zu singen – leise, um die Familie nicht zu wecken – und oh Wunder, es half. Vielleicht müssten Ärzte öfter Singstunden, Chor- oder Solosingen verschreiben. Wäre gar nicht teuer!

Benedicta Rohner, Schlieren

### Kopfschmerz-Tipps, GN 7-8/2014

In der GN-Ausgabe Juli/August wurden wertvolle Tipps bei Kopfschmerzen vermittelt. Ein weiterer Ratschlag lautet: «Augen auf!», kommt es doch sonst auf dem neugeschaffenen Rebeweg in Au im St. Galler Rheintal zur schmerhaften Begegnung mit dem deutlich beschrifteten Kopfwehbaum... siehe Bild.

Peter Eggenberger, Wolfhalden

