

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 72 (2015)  
**Heft:** 3: Stürze verhindern

**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:** 02.05.2026

**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  
info@avogel.ch**

Das Team



Heilpraktikerin Gabriela Hug



Drogistin HF 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

## Lähmung der Hand

Die erst 37-jährige Tochter von Frau C. Z. aus Fischingen leidet nach einem Schlaganfall an einer Spastik der linken Hand. Ein Jahr Physiotherapie sowie Botoxinjektionen brachten keinen durchschlagenden Erfolg.

«Wurde die Physiotherapie von einer qualifizierten Handtherapeutin durchgeführt?», fragt Frau C. E. aus Emmen nach.

«Spezialisierte Ergo- und Physiotherapeuten erreichen auch in schweren Fällen oft gute Erfolge. Vielleicht ist auch noch etwas mehr Zeit vonnöten.»

Zu langer Geduld bei der Physiotherapie rät auch Frau U. S. aus Basel. «Sie könnten es auch mit anderen therapeutischen Ansätzen versuchen, z.B. mit der Feldenkrais-Methode.»

«Wenn die Spastik sich gar nicht lösen will, wäre Akupunktur einen Versuch wert», meint Herr P. S. aus Düsseldorf.

«In einem ähnlich gelagerten Fall hatte eine Bekannte mit dieser Methode recht guten Erfolg.»

Das Gesundheitsforum ergänzt: Neben weiterer Physiotherapie

und Akupunktur könnte auch eine ganzheitlich unterstützende homöopathische Behandlung Linderung bringen.

## Epstein-Barr-Virus

Mit dem Epstein-Barr-Virus, dem Erreger des Pfeifferschen Drüsenfiebers (Mononukleose), hat sich Frau G. S. aus Bad Dürrenheim infiziert. Folge sind unterschiedlichste Beschwerden.

«Begleiterscheinungen wie Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Kopf- und Gliederschmerzen, geschwollene Lymphdrüsen und Abgeschlagenheit sollten rein symptomatisch behandelt werden», rät Frau R. E. aus Luzern.

«Dazu eignen sich vor allem pflanzliche und homöopathische Medikamente. Auch eine gute Schmerztherapie ist sinnvoll – sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt darüber. Die mit der Infektion einhergehende Müdigkeit kann übrigens mehrere Monate anhalten.»

«Sehr wichtig bei einer Mononukleose ist, die Leber zu stärken und zu schützen», weiss Frau M. K. aus Aarau. «Eine Leberdiät, Leberwickel und Bettruhe können wesentlich dazu beitragen.»

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.

Anm. d. Red.: Für Informationen zu einer Leberdiät nach A. Vogel können Sie sich an unsere Heilpraktikerin Gabriela Hug/das Gesundheitsforum wenden.

«Vom Roten Sonnenhut ist ja bekannt, dass er die Immunabwehr stärkt», führt Herr F. G. aus Spiez an. «Ich würde Echinacea-Tropfen zur Unterstützung des Immunsystems gegen das Virus empfehlen.»

Frau I. R. aus Osterholz-Scharmbeck hat eigene Erfahrungen mit dem Epstein-Barr-Virus gemacht. «Geholfen haben verschiedene homöopathische Mittel. ‹Lymphdiaral®-Salbe, ein homöopathi-

ches Arzneimittel zur Anwendung auf der Haut, lindert angeschwollene Hals-Lymphknoten bei einem Infekt.»

Das Gesundheitsforum ergänzt dazu: Eine klassische homöopathische Behandlung kann bei Mononukleose sinnvoll sein. Sie muss jedoch bei dieser Erkrankung unbedingt individuell erfolgen und jeder Schritt sollte genau kontrolliert werden, gerade wegen der Implikation der Leber und Milz.

Wie von den Lesern bereits angeführt, sind zudem die Unterstützung des Immunsystems, die Pflege der Leber sowie Bettruhe zu empfehlen.

## Mundtrockenheit

Frau M. O. aus E. macht eine starke, vermutlich psychisch beeinflusste Mundtrockenheit zu schaffen. Diese ist ein erhebliches Hindernis im sozialen Umfeld und in der Kommunikation mit anderen Menschen. In ihren eigenen Worten: «Man kann nicht sprechen, wenn die Zunge staubtrocken ist.» Frau O. hofft auf Ratschläge der Leserinnen und Leser.

«Mundtrockenheit ist oft ein Begleiter von Stress oder auch Angststörungen», schreibt Frau Dr. A. M. aus Freiburg i. Br. per E-Mail. «Es könnte aber auch eine ernsthafte Erkrankung dahinter-

**Leserforum-Galerie «Am Ufer»:** Sind sie nicht bezaubernd hässlich? Markus Graf fotografierte den «Frühling am Untersee», ein Blässhuhn mit seinen Jungen.



stecken, z.B. das Sjögren-Syndrom oder eine Schilddrüsenerkrankung. Dies sollten Sie unbedingt abklären lassen!»

Auch Frau M. S. aus Zürich betont: «Bei meiner Kollegin begann die extreme Mundtrockenheit vor drei Jahren. Nach langem Suchen fand man heraus, dass es sich um das Sjögren-Syndrom handelt. Fragen Sie Ihren Arzt; ich sende ihnen tausend gute Wünsche.»

Anm. d. Red.: Das Sjögren-Syndrom, auch Sicca-Syndrom, ist eine Autoimmunerkrankung, die die Speichel- und Tränendrüsen angreift. Typisch sind Entzündungen der Ohrspeicheldrüse, Ent-

zündungen der Binde- und Hornhaut im Auge, das Versiegen der Tränendrüsen, trockene Nasenschleimhäute und eben die Mundtrockenheit.

Die Erkrankung ist bei Frauen deutlich häufiger als bei Männern und tritt meist nach den Wechseljahren auf.

Weitere Leserinnen und Leser wie Frau A. B. aus Männedorf, Herr F. G. aus Sigmaringen, Frau F. S. aus Stuttgart und Frau M. B. aus Bern schlagen vor, die Mundtrockenheit symptomatisch anzugehen, beispielsweise durch gründliches Kauen, das den Speichelfluss fördert, durch häufiges Wassertrinken und durch das

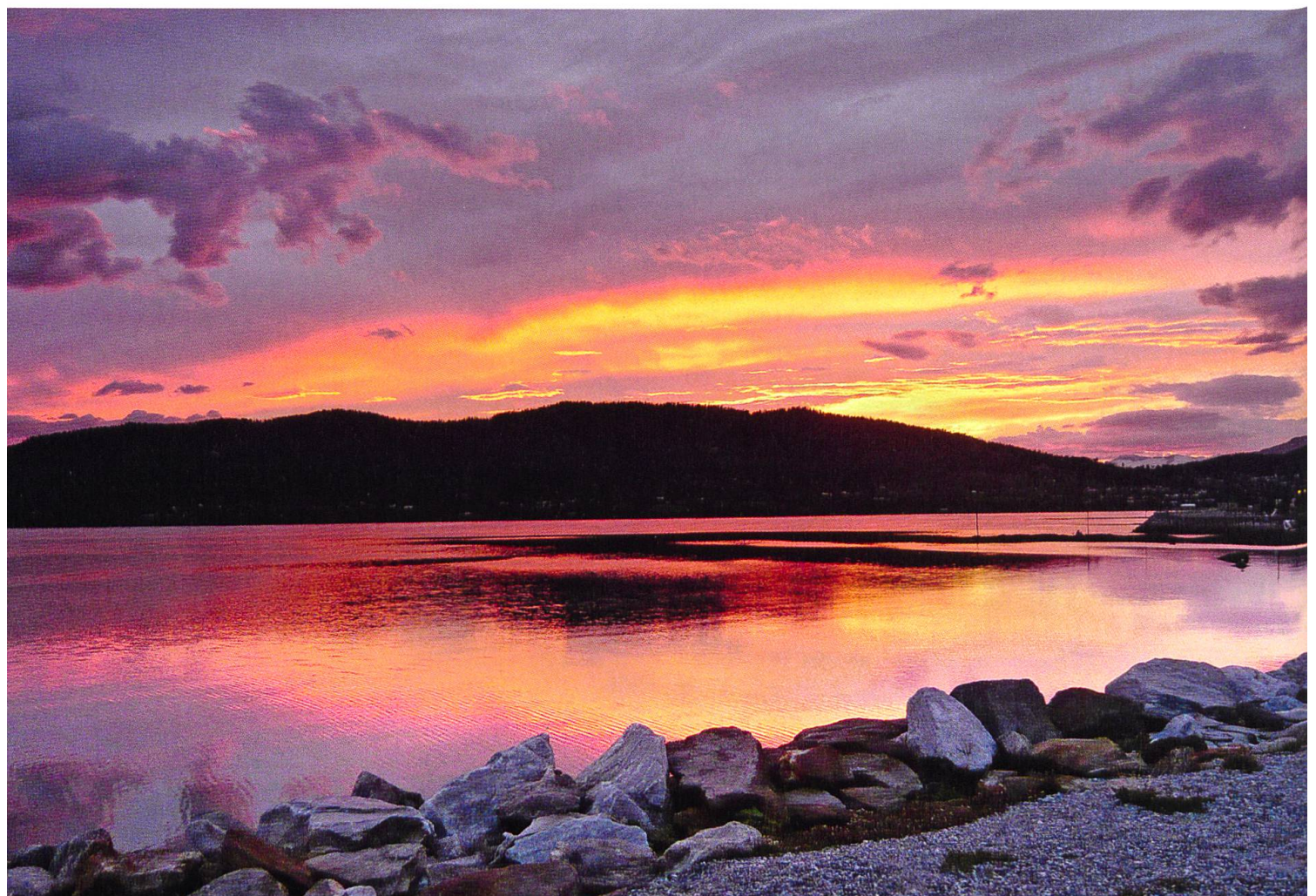
Kauen von Kaugummi oder das Lutschen von sauren Bonbons.

Herr F. G. empfiehlt zusätzlich, den Mund auch zwischendurch immer wieder auszuspülen und feucht zu halten.

«Nehmen Sie Kaugummis oder Bonbons, unbedingt zuckerfreie Varianten verwenden, denn die fehlende Schutzfunktion des Speichels greift die Zähne ohnehin an. Am besten ist Kaugummi mit Xylit (Zuckerersatzstoff), denn der schützt die Zähne vor Bakterien.»

Frau M. B. erwähnt, dass A.Vogel Avenaforce zur Beruhigung des vegetativen Nervensystems hilfreich sein könnte. «Ausserdem

**Leserforum-Galerie «Am Ufer»:** Den dramatischen Sonnenuntergang fing Martina Güttinger am Mjosa-See ein, dem grössten See Norwegens.



habe ich mit dem Schüsslersalz Nr. 8, Natrium chloratum (D6), gute Erfahrungen gemacht.»

Heilpraktikerin Gabriela Hug ergänzt: Phytotherapeutische Anwendungen bei Mundtrockenheit sind Spülungen mit Salbei oder auch mit Eibischwurzeltee. Präparate dafür bekommen Sie in Apotheken und Drogerien.

## Neue Anfragen

### Ganzheitlicher Zahnarzt gesucht

Frau S. H. aus Winterthur, langjährige Abonnentin, ist auf der Suche nach einem ganzheitlich praktizierenden Zahnarzt in ihrer Region.

«Die einzige Adresse, auf die ich bis jetzt gestossen bin, ist die Paracelsus-Klinik in Lustmühle. Das ist mir aber zu weit weg und scheint mir auch eher aufwändig und kostspielig. Ich suche einen Zahnarzt, der offen ist für ganzheitliches Denken, auch in der Zahnmedizin. Es wäre super, wenn Sie mir irgendwie weiterhelfen könnten.»

### Drehschwindel

«Meine Frau (82) leidet seit Jahren an einem schlimmen Drehschwindel (Morbus Menière)», schreibt Herr W. R. aus Weingarten. «Im Mai 2014 wurde sie dadurch plötzlich mit dem Kopf auf den Fliesenboden geschleudert. Die Folge war ein Schädelbruch mit Kontusionsblutung. Meine Frau konnte nicht mehr sprechen, musste künstlich ernährt werden und konnte nicht mehr gehen. Nach längerem Krankenhaus- und Reha-Aufenthalt geht es ihr heute wieder etwas besser.

Verblieben sind jedoch ein gestörtes Erinnerungsvermögen und eine mangelnde Wortfindung. Zur täglichen Einnahme ist Betavert N 24 mg verordnet (ein Arzneimittel gegen Schwindelzustände, d. Red.). Da der Schwindel immer noch da ist, mal stärker, mal schwächer, und starke Ängste auslöst, wären wir für Ratschläge aus dem Leserkreis sehr dankbar.»

### Baker-Zyste

«Vor einem Jahr wurde ich von einer Baker-Zyste regelrecht überfallen», klagt Frau S. N.

aus Kümmertshausen. (Eine Baker-Zyste entsteht durch einen Überdruck im Kniegelenk, der seinerseits aus Entzündungsprozessen hervorgeht, d. Red.)

«Die Meniskus-Operation brachte keine Besserung. Unterdessen meldet sich auch das zweite Knie mit einer Zyste.

Mit homöopathischen Mitteln bin ich nahezu schmerzfrei. Mein Problem ist eine Schwäche in den Beinen. Wenn ich nach längerem Sitzen aufstehe, kann ich kaum stehen und verspüre in den Kniekehlen grosse Schwäche und Spannung. Erst nach einer Weile kann ich die ersten, unsicheren Schritte machen.

Cortisonspritzen helfen nur kurze Zeit. Da ich Osteoporose habe, möchte ich auf Dauer sowieso ohne Cortison leben. Vielen Dank für alle Ratschläge aus dem Leserkreis!»

#### Erfahrungsberichte

##### Können Sie helfen?

##### Wissen Sie einen guten Rat?

Schreiben Sie an: Gesundheits-Nachrichten | Leserforum

Postfach 43, CH-9053 Teufen

E-Mail: [info@avogel.ch](mailto:info@avogel.ch)