

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 72 (2015)  
**Heft:** 6: Vorsicht bei Lebensmittelkeimen

**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>**

# Das Leserforum

## Vitiligo

Frau A.Z. aus St. Gallen leidet seit Kurzem an einer Vitiligo (Weissfleckenkrankheit) im Gesicht. Sie möchte die Haut weder mit einer Creme bleichen noch Cortisonsalbe anwenden, sondern sucht nach anderen Möglichkeiten inklusive Informationen zur möglichen Alternative Paraaminobenzoessäure (PABA).

Frau C. G. aus Obwalden weist darauf hin, dass bei Vitiligo auch die Schilddrüse beteiligt sein kann. «Lassen Sie das unbedingt abklären – bei vielen Frauen mit der Weissfleckenkrankheit liegt eine Schilddrüsenunterfunktion vor.»

Diese Information von Frau G. ist wichtig. Eine Vitiligo tritt oft zusammen mit anderen Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto-Thyreoiditis oder Diabetes Typ 1 auf, was abgeklärt werden sollte. D. Red.

«Bei der Weissfleckenkrankheit bildet man zu wenig Melanin», weiss Frau S. B. aus Wien.

«Ich habe recht gute Erfahrungen mit der Bestrahlung mit einer Speziallampe (Excimerlampe) gemacht. Die Bestrahlung regt die Zellen an, die das Melanin und

damit das Hautpigment bilden. Sie vermehren sich dann wieder. Die Behandlung muss aber mindestens ein halbes oder ein ganzes Jahr angewendet werden.»

Eine Bestrahlung mit UV-A-Licht bzw. einen Aufenthalt am Toten Meer halten auch andere Leserinnen und Leser für eine Möglichkeit. «Die extrem vorsichtige Besonnung in der UV-A-Therapie kann durchaus hilfreich sein», meint auch Herr G. B. aus Zürich. Frau R. M. G. berichtete bei einer früheren Anfrage zum Thema Vitiligo, dass sie eine mindestens vierwöchige Badekur am Toten Meer nur empfehlen könne. «Eventuell im nächsten Jahr wiederholen.»

Mit Sonnenlicht ist jedoch Vorsicht geboten, worauf auch Frau W. A. aus Köln hinweist: «Man ist ja sehr empfindlich gegen Sonnenlicht bzw. holt sich schnell einen Sonnenbrand, besonders an den weissen Stellen ohne Hautpigment. Man muss sich also immer und mit einem sehr hohen Schutzfaktor eincremen. Niemals ungeschützt in die Sonne gehen!»

Das Gesundheitsforum ergänzt dazu: Eine gewisse Hilfe kann die



**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**.

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.

Einnahme des Nahrungsergänzungsmittels «Biocarottin» sein. Starke Sonneneinstrahlung ist jedoch in jedem Falle zu meiden.

Zum Thema PABA konnte sich nur eine Leserin äussern.

«Von PABA hat mir mein Hautarzt abgeraten», schreibt Frau M. H. aus Esslingen. «Er meinte, der Wirkstoff sei bei Vitiligo nicht gut genug untersucht. Jedoch sollen Cremes mit den Wirkstoffen Tacrolimus und Pimecrolimus die Produktion von Melanin bildenden Zellen anregen.»

Das Gesundheitsforum und die Redaktion ergänzen: Paraaminobenzoessäure (PABA) wird oft als

«Vitamin» gehandelt; dies ist jedoch nicht richtig. Zwar ist die Säure eine Komponente von Folsäure, aber kein eigenständiges B-Vitamin. Für eine Wirksamkeit bei Vitiligo liegen keinerlei Nachweise vor. Verwendet wird PABA als Bestandteil von Lokalanästhetika, Sonnenschutzmitteln und Azofarbstoffen.

## Darmvorfall

Wegen ihres Alters möchte Frau I.T. aus Lutzenberg einen Darmvorfall nicht mehr operieren lassen und fragt die Leserinnen und Leser nach anderen Behandlungsmöglichkeiten.

«Ein Darmvorfall ist oft die Folge einer jahrelangen Verstopfung», weiss Herr S. N. aus Luzern.

«Es kann sehr hilfreich sein, sich konsequent auf eine ballaststoffreiche Ernährung umzustellen. Reichlich Gemüse, Obst und Wasser sorgen zudem dafür, dass der Stuhl geschmeidig bleibt und der Darm sich leichter entleeren lässt.»

«Beckenbodentraining ist das A und O!», meint Frau F. H. aus Affoltern.

«Der Beckenboden stützt die Bauchorgane und kontrolliert die Funktion von Blase und Darm. Die geschwächte Muskulatur lässt sich auch in höherem Le-

**Leserforum-Galerie «Am Ufer»:** Beim Uluru (Ayers Rock) in Australien vergnügen sich Kinder bei grosser Hitze im kühlen Nass. Louise Bodmer war beeindruckt von der Fröhlichkeit der Kinder und der Farbenpracht der Felsen.



bensalter noch bestens «in Form» bringen.»

«Keine Angst vor der OP!», sagt dagegen Frau T. S. aus Winterthur. «Wenn nicht nur der äussere, sondern auch der innere Schliessmuskel geschädigt ist, kann eine Operation notwendig sein; die Prognose ist gut. Allerdings müssen auch und gerade nach einer OP der Beckenboden und die Schliessmuskeln trainiert und gekräftigt werden.»

Das Gesundheitsforum ergänzt: Zusätzlich zu den von den Leserinnen und Lesern genannten Massnahmen kann es hilfreich sein, Druck nach unten zu ver-

meiden, z.B. beim Gehen, und daher Schuhe mit besonders weicher Sohle zu tragen. A.Vogel «Natural Beauty» kann die Festigung des Bindegewebes unterstützen. Auch die Schüssler-Salze Nr. 1 (Calcium fluoratum) und Nr. 11 (Silicea) sind dafür empfehlenswert.

## Blähungen

Unter starken Blähungen leidet Frau H.N. aus Hünibach. Sie sucht Informationen und Tipps von anderen Betroffenen.

Auf eine mögliche Ursache für Blähungen weist Frau E. L. aus

Oftringen telefonisch hin: Mittels eines Speicheltests wurde bei ihr eine Weizen-Unverträglichkeit diagnostiziert. Sie ersetzte Weizen mit Dinkelmehl und lebt seither praktisch «blähungsfrei».

An eine Unverträglichkeit denkt auch Frau P. D. aus Köniz.

«Sie sollten abklären lassen, ob eine Laktose- oder Glutenintoleranz bzw. eine Histamin-Unverträglichkeit vorliegt. Meidet man entsprechende Nahrungsmittel bzw. ersetzt sie durch besser verträgliche, können die Blähungen stark zurückgehen.»

Herr V. B. aus Uster kennt sich aus: «Im «Kleinen Doktor» schil-

**Leserforum-Galerie «Am Ufer»:** Ein kühleres Wasservergnügen beobachtete Matthias Kurfels an der Nordsee. Er fotografierte die Windsurfer am Kijkduin-Strand von Den Haag.



dert Alfred Vogel sein «Allheilmitel» bei Verdauungsbeschwerden jeglicher Art, so auch bei Blähungen: Langsam und in Ruhe essen, die Nahrung gründlich kauen und gut einspeicheln. Wenn man einmal darauf achtet, wie hastig man oft isst, macht man sich wieder bewusst, wie wichtig diese einfachen Regeln für eine beschwerdefreie Verdauung sind.»

Auf die Art und Zusammensetzung der Lebensmittel macht Frau R. B. aus Frauenfeld aufmerksam.

«Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass ich auf bestimmte Speisen mit Blähungen reagiere; das sind beispielsweise Mineralwässer und Limonaden mit Kohlensäure. Aber auch Milchdrinks und Diät- und Light-Produkte mit (dem Zuckeraustauschstoff, d. Red.) Sorbit oder Fruktosezusatz bekommen mir gar nicht gut. Hilfreich ist auch das Aufteilen der Mahlzeiten auf mehrere kleine Portionen am Tag.»

«Hilft immer: Fenchel-, Kümmel- oder Anistee», meint Frau A. N. aus Zürich. «Das wirkt nicht nur bei kleinen Kindern. Und: Viel Bewegung tut dem Darm gut, auch bei unangenehmen Blähungen.»

## Neue Anfragen

### Juckreiz

Ein Juckreiz unklarer Ursache macht Frau G. F. aus Marienheide (77) zu schaffen.

«Seit Monaten leide ich unter einem Jucken im Nacken und hinter den Ohren. Manchmal ist es so schlimm, dass die Bereiche ganz rot werden, wehtun und sich rau anfühlen. Bislang habe ich «Rosatum Heilsalbe» von Wala oder «Sebamed parfümfrei» gegen trockene Haut verwendet, aber es geht nicht weg. Ich muss auch verschiedene Medikamente einnehmen, Marcumar, Bisoprolol und Ramipril (zwei blutdrucksenkende Wirkstoffe, d. Red.). Ich würde mich freuen, wenn mir die Leserinnen und Leser helfen könnten.»

### Schlafstörungen

Unter Schlafstörungen leidet Frau D. S. aus Zürich bereits seit dem sehr frühen Einsetzen der Wechseljahre mit etwa 40 Jahren.

«Mit etwa 55 begann die Schlaflosigkeit sich zu verändern. Nun wache ich seit mehreren Jahren

ein- bis mehrmals pro Nacht aus dem tiefsten Tiefschlaf auf und kann dann längere Zeit nicht wieder einschlafen.

Früher halfen spagyrische Tropfen, seit einigen Jahren bleiben sie wirkungslos. Wärme hilft, aber inzwischen brauche ich drei Decken.

Ich nehme die «Euphrasia-Augentropfen» von Weleda, da ich zufällig entdeckte, dass sie bei mir eine Zeitlang als Schlafmittel wirkten; Kalium-phosphoricum-Tropfen zusammen mit Vitamin E, zwei «Baldrian Nacht» von Kneipp und einen Abendtee. Stecker in der Umgebung des Bettes ziehe ich heraus.

Wache ich auf und kann länger nicht einschlafen, wende ich Jin-Shin-Jyutsu-Griffe an. Das Licht anzumachen kann mir helfen, wieder besser einzuschlafen.

Ich lebe nach der «bedarfsorientierten Ernährung nach Tönnies»; meine Zöliakie habe ich mit einer Diät recht gut im Griff, aber die Krankheit besteht. Könnte eventuell eine Entzündung des Dünndarms hinter der Schlaflosigkeit stehen?»

### Schluckauf

Frau M. S. aus Bern hat Probleme mit einem lästigen und peinlichen Schluckauf.

«Fast jeden Tag tritt der Schluckauf ein, dann kann ich weder sprechen noch trinken. Auf die Dauer schmerzt das sogar! Wer von den Leserinnen und Lesern kann mir einen Rat geben?»

#### 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)