

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 73 (2016)  
**Heft:** 1-2: Lindenblüten, Malve & Co.

**Rubrik:** Das 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:** 22.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Das Leserforum

## Offenes Bein

Eine offene Stelle am Bein, ein venös bedingtes Geschwür oder Ulcus cruris, macht Herrn F. K. aus Solothurn zu schaffen. Er sucht Rat, wie die langwierige Behandlung und Heilung zu fördern sein könnten.

«In einem solchen Fall ist es ganz wichtig, die Venen zu stärken», weiss Frau G. F. aus Riehen. «Ich würde Präparate mit Rosskastanien-Extrakt empfehlen, z.B. Aesculaforce. Ausserdem ist viel Bewegung wichtig, regelmässiges Spazierengehen würde schon ausreichen; viel sitzen dagegen ist Gift für Ihre Venen. Meine Ärztin sagt: «Liegen oder Laufen ist besser als Sitzen oder Stehen!» Falls Sie übergewichtig sind, wäre es gut, einige Kilos abzunehmen.»

Auf eine Verbesserung der Blutzirkulation zielt der Rat von Frau J. L. aus Untersiggenthal ab. «Wir haben seit einem halben Jahr eine <Bemer>-Matte. Sie stimuliert die Mikrozirkulation im Körper. Dazu gibt es auch einen <Spot>, mit dem man Wunden behandeln kann. Ich habe Bilder gesehen, die zeigten, dass offene

Wunden nach drei Monaten wieder geheilt waren.»

«Vor vielen Jahren hatte auch ich eine offene Stelle am Bein», berichtet Frau K. M. aus Zürich. «Ich hatte mich bereits zuvor zu einer Krampfader-OP entschlossen, und danach war die offene Stelle weg und ist nie wiedergekommen.»

Frau K. L. aus Lotzwil, die selbst Erfahrung mit einem offenen Bein hat, geht auf mehrere Aspekte der Behandlung ein. Sie empfiehlt ebenfalls Massagen zur Anregung der Blutzirkulation: «Die Gegend ums Steissbein herum bis hinauf zu den Nieren sowie die Region von der Hüfte der Leiste entlang bis in den Schritt und wieder zurück mit Olivenöl massieren. Drei Minuten täglich. Restliches Öl mit Küchenpapier entfernen.

Ist die Wunde heiss, kann man sie mit einer Magerquarkauflage kühlen. Die Wunde abdecken und darum herum grosszügig Quark auftragen. Lassen Sie den Umschlag etwa 15 Minuten lang auf der betroffenen Stelle.

Trinken Sie ausserdem morgens auf nüchternen Magen eine Tasse lauwarmen Brennesseltee so-



### Hallo Gesundheitstelefon!

071 335 66 00

aus Deutschland und Österreich:

0041 71 335 66 00

[info@avogel.ch](mailto: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.

wie tagsüber zwei bis drei Tassen Nierentee und viel Wasser. Achten Sie auf eine gesunde, leichte Ernährung. Mir selbst haben diese Massnahmen innerhalb kurzer Zeit geholfen. Das Bein ist seither wieder fast wie neu.»

## Autoimmunerkrankung und Virusinfektion

Bei Frau G. K. aus Pirmasens wurde neben einer Fibromyalgie eine Kollagenose, also eine Autoimmunerkrankung des Bindegewe-

bes festgestellt. Diese wird mit Medikamenten behandelt, die die normale Funktion des Immunsystems unterdrücken. Nun soll jedoch gegen eine Infektion mit dem Epstein-Barr-Virus das Immunsystem gestärkt werden. Frau K. fragt nach Erfahrungen mit diesen gegensätzlichen Therapieansätzen. Ausserdem möchte sie mehr zu dem immunstärkenden Medikament Naltrexon wissen.

Leider sind zu dieser Anfrage bis Redaktionsschluss keine Antworten eingetroffen.

Das Gesundheitsforum empfiehlt Frau K., die geplante Behandlung

nochmals ausführlich mit ihrem Arzt zu besprechen und im Zweifelsfalle eine zweite Meinung einzuholen.

Das Medikament Naltrexon wird in hoher Dosierung gegen Alkohol- und Drogenmissbrauch eingesetzt. Es ist dosisabhängig lebertoxisch. Die Anwendung in niedriger Dosierung (so genannte LDN-Therapie, «Low Dose Naltrexon») überschreitet nach unserer Kenntnis die Richtlinien der Zulassung. In jedem Falle ist es verschreibungspflichtig. Auch den eventuellen Einsatz des Medikaments sollte Frau K. also mit dem behandelnden Arzt besprechen.

**Leserforum-Galerie «Farbenpracht»:** Diese fantastische Landschaft fotografierte Monica Furrer zu früher Stunde vom Gipfel des Allalinhorns, das hoch über dem Walliser Saastal thront (4027 m.ü. M.). «Atemberaubend: die ersten Sonnenstrahlen.»



## Knieprobleme

Herr U. B. aus Zürich hat sich das Knie verdreht und geprellt. Seitdem schwollt das Gelenk immer wieder an und schmerzt. Der Arzt vermutet eine beginnende Arthrose. Herr B. sucht nach einer Behandlung ohne Schmerzmittel und möchte auch auf das Skifahren nicht verzichten.

«Ein Fall für Arnika», findet Herr B. F. aus Thun.

«Ein gutes Arnika-Gel lindert die Schmerzen und trägt zum Abschwellen bei. Bei Gelenkverletzungen und -schmerzen sowie bei Arthroseschmerzen habe ich

damit beste Erfahrungen gemacht.»

«Ein Osteopath könnte Ihnen helfen», meint Frau E. G. aus Sitten. «Ein guter Therapeut kann die Bewegungsstörung lösen. Wenn die Überbelastung abnimmt, kann sich das Knie erholen.»

«Ich verwende «Gelenk-Aktiv Pro» von [www.fairvital.com](http://www.fairvital.com)», schreibt Frau M. B. aus Zürich. «Trotz eines Unfalls im Sommer (Sturz) kann ich mein Knie wieder ohne Schmerzen bewegen.»

Lehm- oder Quarkumschläge wären bei schmerhaften Schwellun-

gen das Mittel der Wahl für Frau A. M. aus Hanau. «Solche Umschläge kühlen sehr angenehm und ziehen Entzündungsstoffe aus dem Körper. Sie sollten sie regelmäßig einmal bis mehrmals täglich anwenden.»

Klassische Kohlumschläge empfiehlt Frau K. L. aus Lotzwil.

«Grüne Kabisblätter mit dem Wallholz walken, die dicken Blattrispen müssen ausgeschnitten werden. Über Nacht auf das Knie legen und festbinden. Am Morgen Umschlag abnehmen und das Gelenk mit lauwarmem Wasser gut abwaschen. Anschliessend die Knie drei Minuten mit gutem Oli-

**Leserforum-Galerie «Farbenpracht»:** Die Farbenpracht des nahenden Winters hat Daniel Fosco im Appenzellerland entdeckt. «Ein Hauch von Schnee bedeckt den Hügel. Die einsamen Häuschen stehen noch auf der gelbgrünen Wiese.»



venöl massieren. Diese Behandlung sollten Sie mindestens sechs bis acht Wochen durchführen. Sie werden überrascht sein, wie wunderbar ihr Knie wieder funktioniert.»

Anmerkung der Redaktion: Alfred Vogel empfahl in seinem Buch «Der kleine Doktor», auf schmerzende Stellen und arthritische Deformationen drei verschiedene Wickel aufzulegen: am ersten Tag einen mit gequetschten Kohlblättern, dann einen Lehmwickel und am dritten Tag einen Quarkwickel.

## Neue Anfragen

### Blasenentzündung

Die junge Frau B. F. aus Offenburg quälen wiederkehrende Blasenentzündungen.

«Immer wieder leide ich unter Brennen beim Wasserlassen und Schmerzen, die mir den Schlaf rauben. Welche (Haus-)Mittel kann ich anwenden? Wichtiger noch, was kann ich zur Vorbeugung gegen die regelmässig, vor allem im Winter, auftretenden Entzündungen tun?»

### 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)

### Knötchenflechte

«Es würde mich interessieren zu erfahren, ob Leser Erfahrungen bei der Behandlung von *Lichen ruber muscosae* (Knötchenflechte der Mundschleimhaut, d. Red.) gemacht haben», schreibt Frau H. D. aus Basel.

«Mein Bekannter nagt die ganze Zeit an der Mundschleimhaut. Er war wohl beim Hautarzt, doch bis jetzt gab es noch kein Resultat.»

### Hüftschmerzen

«Ein Enkel, 25, Nichtraucher, sportlich (Unihockey und Beachvolleyball) leidet an starken Hüftschmerzen während und nach dem Training», schreibt Herr B. N. aus Rudolfstetten.

«Das Übel ist offenbar bekannt unter dem Namen *<Femoroacetabuläres Impingement>* (Bedeutung: Das Kugelgelenk schlägt am Beckenknochen an). Es soll nur eine Operation helfen (Abschleifen der Gelenkkugel und des Beckenrandes).

Meine Bitte: Vielleicht hat jemand eine solche Operation hinter sich und kann Angaben – auch zu eventuellen Nachteilen – machen? Im Voraus vielen Dank!»

### Stellungnahme Pierre Fabre (Avène)

Zur Anfrage bzw. den Antworten zum Thema «Pflegecreme bei Rosacea» (GN 9 und 11/2015) erreichte uns folgende Stellungnahme (Auszug):

Seit 2003 sind Tierversuche gemäss den europäischen kosmetischen Richtlinien verboten. (...) Weit vor dem hat Pierre Fabre bereits alternative Testprozesse eingeführt.

Seit vielen Jahren haben wir sämtliche Tierversuche zur Bewertung der Sicherheit unserer Kosmetikprodukte in der Entwicklungsphase gestoppt und ein Programm nach folgendem Vorgehen entwickelt:

- Entwicklung von Ersatztests auf Zellkulturen in unserem eigenen Labor für Hautkulturen.
- Umsetzung diverser, auf dem Markt verfügbarer Methoden sowie aktive Teilnahme an dem von offiziellen französischen und europäischen Behörden entwickelten Validierungsprogramm.
- Einführung des Pierre Fabre-Preises für die beste nationale Forschungsarbeit über Ersatzmethoden (...).

Die Verträglichkeit unserer Fertigprodukte wird (...) mittels alternativer Testmethoden (*in vitro*) sowie klinischer Verträglichkeitsstudien mit gesunden freiwilligen Testpersonen geprüft (...) sowie durch Gebrauchs- und Wirksamkeitstests am Menschen vervollständigt.

Ellese Golder, Public Relations