

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 73 (2016)

**Heft:** 11: Dr. med. Wald

**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:** 23.02.2026

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

# Das Leserforum

## Zungenbrennen

Probleme mit Zungenbrennen und Flecken auf der Zunge plagen Frau M. E. aus Weinfelden, besonders im Liegen. Voraus ging eine Angina, behandelt mit Antibiotika; später kam ein Anti-Pilzmittel hinzu. Behandelt wurde sie zudem mit Säureblockern und einem Aldosteron-blocker. Frau E., die auch unter einer leicht verminderten Nierenfunktion leidet, hofft auf Tipps für ein schmerzfreies Leben.

Mundspülungen mit Weizenkeimöl haben Frau L. S. aus Chur gegen Zungenbrennen geholfen. «Am besten nimmt man täglich auch noch je 1 EL voll des Öls ein», so ihre Erfahrung.

Unser Expertenteam rät, diverse Faktoren abzuklären: Sind die Beschwerden Folge der Nebenwirkungen von Medikamenten? Können psychische Ursachen zugrunde liegen? Wurde schon auf Diabetes mellitus getestet? Ist vielleicht eine zu aggressive Mundspülung im Einsatz?

Sollte ein Vitamin-B12- oder Eisenmangel vorliegen, wäre es ratsam, mit entsprechenden Präparaten gegenzusteuern (etwa Floradix gegen Eisenmangel). Gut wirkt auch ein Basendrink am Abend vor dem

Schlafengehen. In punkto Ernährung empfiehlt sich eine Kost mit vielen Bitterstoffen (z. B. in Artischocken, Lattich, Löwenzahn, Chicoree).

Ferner könnten täglich 2 TL Beta-carotin wirksam gegen die Beschwerden sein.

Lindernd auf die Irritationen der Mundschleimhaut wirkt u.a. Dentaforce Kräuter-Mundwasser. Falls die Beschwerden trotz Therapie anhalten: Das Medikament Xenalon als mögliche Ursache abklären – auch wenn die Symptome erst Jahre nach Medikationsstart erstmals auftraten.

## Trauer – was hilft?

Den unerwarteten Tod ihrer Mutter vor einem Jahr kann Frau R. F. nur schwer verkraften. Sie bittet um Rat, wie sie mit Trauer und Verlust umgehen soll.

«Trauer macht die Seele und den Körper krank – ich kann Ihnen nachfühlen», schreibt Frau A. B. aus Zernez. Die Zeit heile die Wunden, werde man immer wieder getröstet. «Die Zeit schafft Distanz, das ist alles. Jedoch habe ich guten Erfolg mit homöopathischen Tropfen aus dem aargauischen Seon. Die Drogerie Wenger stellt da ein

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.



**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.**

breites Sortiment von homöopathischen Tropfen her. Mit der Nummer 196 habe ich ausgezeichnete Verbesserungen meiner Gemütslage erfahren, und zum Schlafen kombiniere ich die Nummer 198 dazu. Mit A.Vogel Crataegustropfen stabilisiere und stärke ich mein Herz. Ich hoffe, dass ich mit diesem Tipp weiterhelfen konnte», wünscht sich Frau B.

«Dass Sie wegen des Todes Ihrer Mutter seit einem Jahr in Trauer leben, kann ich gut verstehen, denn ich verlor meine Mutter vor vier Jahren», schreibt Frau I.R. aus Grüna (D) anteilnehmend. «Ich habe die Hoffnung zu Gott, dass wir ewig leben und unsere Angehöri-

gen durch die Auferstehung wiedersehen können», spricht Frau R. unserer Leserin Trost zu.

«Mir hat eine Gesprächstherapie in der Gruppe mit anderen Betroffenen gut getan», schreibt Herr F.P. aus Lörrach (D). «Der Austausch hat mir wirklich geholfen, die Trauer zu verarbeiten. Allein hätte ich das vermutlich nicht geschafft», so Herr P.

«Ich habe auf Empfehlung von Bekannten mit einer Atem- und Körpertherapie begonnen, um die Trauer zu verarbeiten», schreibt Frau E.Z. aus Biel. «Das hat meine Wahrnehmung gestärkt und mir sehr gut getan.»

## Libidomangel

Libidomangel plagt Frau M.S. seit Eintritt der Menopause, zudem Scheidentrockenheit. Auch gedrückte Stimmung und Trauiergefühle machen ihr zu schaffen, überdies leidet sie unter muskulären Verstreckungen. Sie erhofft sich Tipps von Leidensgenossinnen.

«Ich habe sehr gute Erfahrungen mit ‹Maca› (Lepidium meyenii, gehört zur Gattung der Kressen, Verwendung als getrocknetes Wurzelpulver, erhältlich z.B. im Chrüterhüsli Basel oder im Kräuterhaus Sanct Bernhard/D-Bad Ditzingenbach, Anmerkung d. Red.) gemacht, ein Mittel aus Peru, das

**Leserforum-Galerie «Farbenpracht»:** Blaue Berge, grüne Tannen, gelbe Wiesen – die Herbstlandschaft, die Marlies Abderhalden hier eingefangen hat, gleicht einem Gemälde. Einfach prachtvoll, die Natur, oder?



gegen Müdigkeit und Energie- mangel wirkt. Viele Frauen dort nehmen das Mittel, um ihre Sexualität zu verbessern und die Wechseljahrbeschwerden in den Griff zu bekommen», schreibt Frau K. F. aus Zürich. «Gerne verwende ich nach dem Duschen zur Körperpflege auch Wildrosenöl von Weleda, das wirkt bei mir sinnlich und anregend», so der Tipp der Zürcher Leserin.

«Nicht nur die Wechseljahre können zu Libidoverlust führen, sondern auch Erkrankungen, etwa der Schilddrüse oder eine Störung der Hirnanhangsdrüse. Das würde ich unbedingt abklären lassen», empfiehlt Frau B. M. aus Sargans.

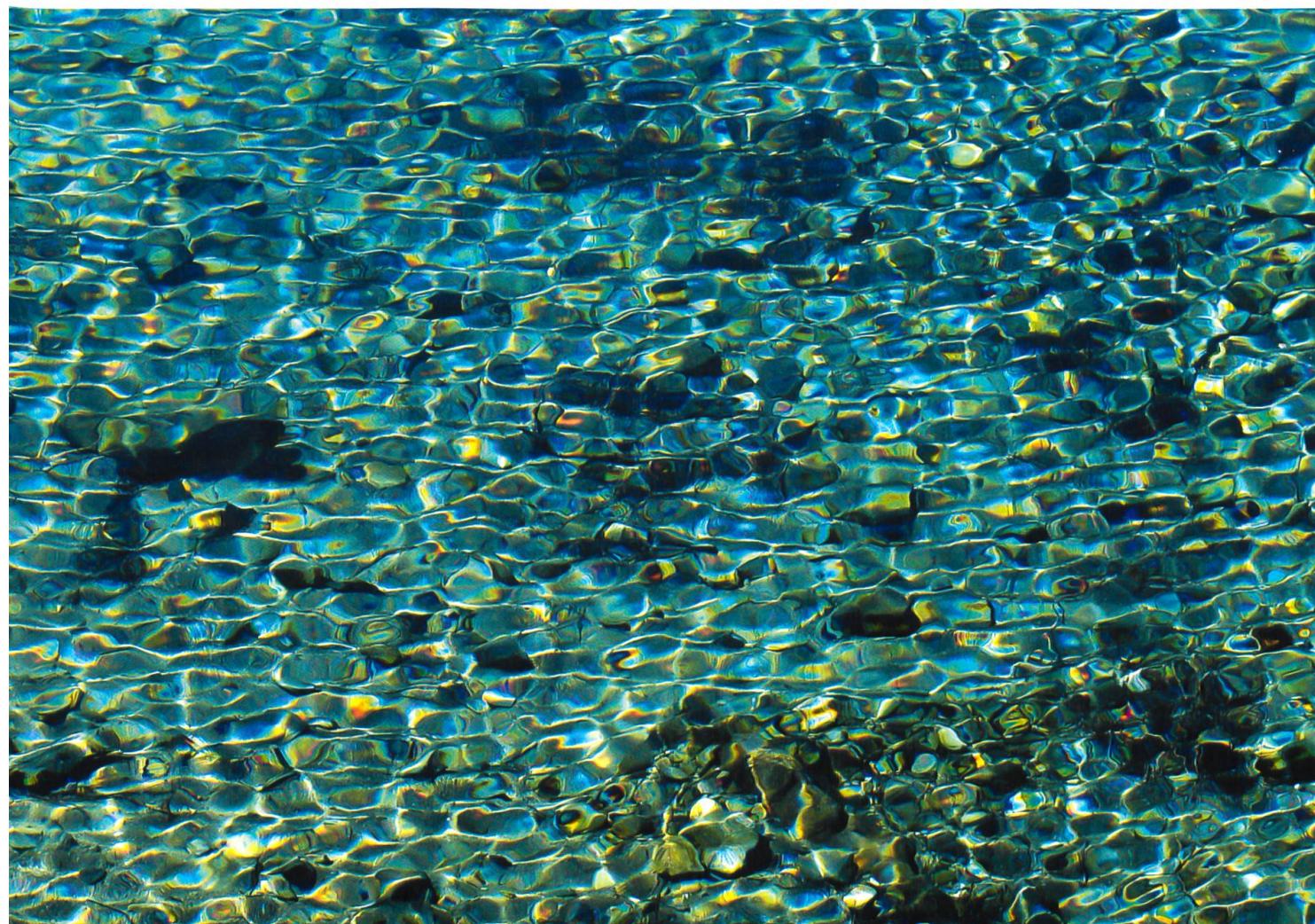
«Die Homöopathie kennt viele wirksame sexuelle Muntermacher», weiss Frau L.Z. aus Basel. «Aus den Blättern des mexikanischen Strauchs ‹Damiana› (*Turnera diffusa*) wird z. B. ein gutes Mittel hergestellt.» Anmerkung d. Red.: Dieser Wirkstoff gegen Sexualstörungen wurde in einer multizentrischen Praxisstudie mit Erfolg getestet. Die sexuelle Erlebnisfähigkeit von Frau und Mann wird dabei auf natürliche Weise aktiviert.

Der Tipp vom Gesundheitsforum: Am besten einmal ‹Menosan Salvia› ausprobieren, das gesamthaft wirkt und nicht nur auf die in den Wechseljahren typischen Hitzewallungen. Wichtig und zusätzlich gut sind Öle

wie Fischöl und Weizenkeimöl. Spannkraft gibt auch ätherisches Basilikumöl, in der Duftlampe zum Riechen oder mit Olivenöl verdünnt als Körperöl.

Generell empfehlenswert während Menopause und Wechseljahren ist Beckenbodentraining. Eine gute Kombination aus fliessenden Bewegungen, Atemtechnik und dynamischen Gymnastik-Elementen stellt das «Wild und Weiblich»-Training dar, das auf neuesten Erkenntnissen der Körpertherapie und der Rückenschmerzforschung aufbaut ([www.somatics-academy.de](http://www.somatics-academy.de)). Wichtig ist, die Übungen regelmässig durchzuführen, damit sich ein bleibender Erfolg einstellt.

**Leserforum-Galerie «Farbenpracht»:** Ein wunderbar schimmerndes Farbenspiel hat Simon Wunderlin am Grundsee Fafleralp im Lötschental vor die Linse genommen. Er sei immer wieder «ganz erstaunt» von der Naturschönheit.



## Reizblase

Frau E.W. bittet um Rat für ihre Schwägerin, die unter einer Reizblase und Blasendivertikel (Ausstülpungen an der Wand der Harnblase) leidet. Botulinum-Toxin-Einspritzungen waren erfolglos. Der Arzt rät zu einem Blasenschrittmacher oder einer OP zwecks Blasenvergrösserung. Frau W. sucht für ihre Verwandte nach Alternativen dazu.

«Ich habe auch sehr unter der Reizblase gelitten», schreibt Frau G.M. aus Bregenz (A). «Was bei mir nutzte, waren verschiedene Umstellungen: Abends nur noch minimal trinken, insgesamt geregelt leben, mich an festgelegte Zeiten zum Wasserlassen halten und regelmässiges Beckenboden-training. Ich wünsche der Schwägerin von Frau W., dass das bei ihr ebenfalls positiv wirkt.»

Das Gesundheitsforum rät zur Phytotherapie: Diverse Heilkräuter (als Tee getrunken oder in Tropfenform eingenommen) wirken stärkend auf das Blasengewebe, verbessern den Stoffwechsel und sind krampflösend, z.B. Johanniskraut, Sägepalmenfrüchte, Goldrutenkraut, Schachtelhalmkraut, Schafgarbenkraut und Lavendelblüten.

### 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**

## Neue Anfragen

### Tränensäcke stören

«Darf ich Sie fragen, welche Mittel Sie gegen ausgeprägte Tränensäcke empfehlen, abgesehen von genügend Schlaf und Flüssigkeit?», meldet sich Herr P. Z. aus Appenzell. «Ich bin mittlerweile 63, also haben sie bestimmt auch etwas mit dem Alter zu tun. Trotzdem wäre ich froh, wenn ich die Tränensäcke zumindest ein bisschen reduzieren könnte. Nierentropfen habe ich schon ausprobiert, jedoch ohne ersichtlichen Erfolg», bedauert unser Appenzeller Leser.

### Ischias «nervt»

«Gibt es jemanden von den Lesern, die mir weiterhelfen können? Ich habe Probleme mit meinem Ischiasnerv. Im Herbst oder auch im Frühling habe ich Mühe damit», schreibt Frau M.N. aus Winterthur. «Bei kälterem, feuchten Wetter oder auch wenn ich stark geschwitzt habe, setzen die Schmerzen ein. Ich liege dann flach wie ein Brett mit der Wärmflasche auf der Couch. Der Arzt hat mich schon zur Physiotherapie geschickt, die hat aber nur bedingt geholfen», bedauert Frau N.

## Immer wieder Halsschmerzen

«Seit Jahren habe ich Halsschmerzen, die immer im Winter beginnen und sich bis zum Frühling hinziehen können. Es brennt und kratzt im Hals», beschreibt Herr S.U. aus Davos seine Beschwerden. «Der Arzt meint, es sei chronisch und der Hals wäre mein Schwachpunkt. Es ist jedoch lästig. Hat einer der Leser einen Tipp für mich?»



### Leserin dankt: Ganglion weg!

«Für Ihren guten Ratschlag und den der Leserschaft (GN 09/16) möchte ich mich herzlich bedanken. Nehme täglich Silicea D12 und mein Ganglion hat sich innert kurzer Zeit zurückgebildet, um dann ganz zu verschwinden. Bin glücklich über den Erfolg.»

S. L., Losone