

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 73 (2016)  
**Heft:** 12: Gesundheits-Checks

**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:** 02.05.2026

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

# Das Leserforum

## Probleme mit den Mandeln

Frau M. P. aus Freudwil sucht Rat aufgrund von Problemen mit ihren Rachenmandeln, die eine griess-ähnliche Substanz absondern. Der Arzt rate zur OP, doch das möchte die Leserin nicht. Sie hofft darum auf alternative Tipps.

«Mir hat das Rödern geholfen», schreibt Frau K. L. aus Chur. «Vielleicht wirkt das auch bei Ihnen.»

Anmerkung der Redaktion:

Beim Rödern werden Mandelsteine in einem mechanischen Verfahren abgesaugt. Man benötigt dazu ein Röderbesteck, bestehend aus einem Gummiball und einer Glasglocke.

Das Rödessaugglas wird in den Mund eingeführt und über bzw. an die Mandeln gestülpt respektive gehalten. Anschliessend wird der Gummiball leicht zusammengedrückt, um ein Vakuum zu erzeugen. Dadurch sollen vorhandene Mandelsteine aus den Mandelfurchen austreten und in die Glasöffnung rutschen.

«Die Mandelfurchen kann man gut mit einer Munddusche reinigen»,

weiss Herr E. H. aus Zürich. «Man muss den Wasserdruck sorgfältig einstellen», betont er.

Den Lymphfluss aktivieren, dazu rät Frau F. M. aus Basel. Das könne helfen, die Probleme mit den Mandeln in den Griff zu bekommen. Ein gutes Mittel sei Geranium robertianum (Storchenschnabel-Urtinktur, Blüte im



Foto). Ein- bis dreimal täglich sollten zwei bis fünf Tropfen davon eingenommen werden.

«Frau M. P. sollte es mal mit Thuja Lachesis spag Tropfen von der Firma Phönix versuchen», schreibt Frau I. F. aus Badenweiler (D). Damit würden die Stoffwechselprozesse aktiviert. Anm. d. Red.: In der Schweiz wird das Mittel als Lachesis comp. Tropfen vertrieben.

Das Gesundheitsforum empfiehlt, regelmässig mit Molkosan zu gurgeln und das Immunsystem mit Echinaforce zu stärken. Förderlich kann auch die Einnahme von Schüssler-Salz Nr. 11 (Silicea) sein.



**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.

## Richtige Einnahme von Basenpulver

Viel gehört hat Herr D.Z. aus Wädenswil von der gesundheitsfördernden Wirkung von Basenpulver. Nun möchte er wissen, was an der Wirkung dran ist, ob bei Einnahme eine Überdosierung drohen kann und wie man das Pulver richtig einnimmt.

Zu dieser Frage gingen leider keine Antworten beim Leserforum ein. Ein umfassender Artikel erschien in GN 4/2011 und ist auch auf der Webseite avogel.ch nachzulesen. Das Gesundheitsforum rät, Basenpulver am besten vor dem

Schlafengehen einzunehmen. Aufpassen sollte man aufgrund möglicher Wechselwirkungen bei der zeitgleichen Einnahme von Medikamenten – im Zweifelsfall vorab lieber den Arzt fragen.

Entscheidend ist, welche Art von Basenpulver man verwendet. Der regelmässige Verzehr von hochalkalischen Basenmitteln wie Natron und Kalziumkarbonat schädigt auf Dauer die Dickdarmflora. Durch die verstärkte Ammoniakbelastung der Leber wird der Teufelskreis der Azidose nicht unterbrochen, sondern auf Dauer sogar gefördert.

Empfehlenswert sind Zitrat-Basenmittel. Sie wirken im Zell-

stoffwechsel und schonen den Magen-Darmtrakt. Die Zitrats füllen den Zitratzyklus als zentralen Stoffwechselweg des Energiehaushalts auf und eliminieren dabei jeweils drei Säuremoleküle. Ein optimales Basenmittel enthält Kalium-, Magnesium- und Kalziumzitrat, Zink (essenziell für das Entsäuerungsenzym Carboanhydrase), Silizium (für das Bindegewebe) und Vitamin D (für die Kalzium- und Magnesiumaufnahme) in einem ausgewogenen Verhältnis.

Gegen «Übersäuerung» helfen Alfred Vogel zufolge vor allem drei Verhaltensregeln: basische Kost, langsames Essen und bedächtiges, langes Kauen.

**Leserforum-Galerie «Farbenpracht»:** Auf Madagaskar bekam Urs Riedberger diesen Verwandlungskünstler vor die Linse. Chamäleons können je nach Stimmung Farbe und Gestalt ändern. Bemerkenswert sind auch ihre kugeligen Augen.



## Blutschwämmchen am Oberkörper

Blutschwämmchen hat Herr D.G. aus Basel bei sich am Oberkörper entdeckt. Trotz der ärztlichen Versicherung, dass diese harmlos seien, fragt er um Rat anderer Betroffener. Ihn interessiert besonders, was er tun kann, damit die Hautveränderungen nicht weiter zunehmen.

«Ich habe immer zeitweise Blutschwämmchen, manchmal mehr, manchmal weniger, manchmal sind sie klein, manchmal grösser. Sie verschwinden einfach so, wie sie gekommen sind. Es ist wirklich

nichts Beunruhigendes», weiss Frau D.F. aus Egg aus ihrer Erfahrung. Sie wünscht Herrn G. alles Gute.

«Wichtig ist, dass man die Dinger in Ruhe lässt, nicht aufkratzt etc.», mahnt Frau S.S. aus Eschbach (D), bei der sich die Blutschwämmchen seit Jahren deutlich vermehrt haben.

Herr E.W. aus Bern ist überzeugt: «Auch Schwedenkräuter, Propolis und die Schüssler-Salze Nr. 1 und 18 können hilfreich sein. Eine Behandlung der Blutschwämmchen mit Arnica Gel wäre ebenfalls einen Versuch wert.»

Tipp vom Gesundheitsforum: Eine Möglichkeit, die Blutschwämmchen auf homöopathische Weise zu behandeln, ist Abrotanum (Eberraute) D6, dreimal täglich ein bis zwei Tropfen.

Anmerkung der Redaktion: Blutschwämmchen entstehen, wenn sich Blutgefässe neu bilden und dabei wuchern. Es handelt sich um gutartige Tumoren, die sich im Laufe der Jahre zum grössten Teil von selbst wieder zurückbilden. Ihre genaue Ursache ist noch nicht erforscht; möglich sind genetische, hormonelle und erbliche Faktoren.

**Leserforum-Galerie «Farbenpracht»:** Dass Pfauen «stolzieren», kann man angesichts dieser Prachtfeder, fotografiert von Sabrina Schenkel, gut nachvollziehen. Pfauen gehören zur Ordnung der Hühnervögel und dort zur Familie der Fasanen.



## Neue Anfragen

### Hilfe bei Morbus Waldenström?

Unter der seltenen Lymphom-erkrankung Morbus Waldenström (bösartige Erkrankung der weissen Blutkörperchen) leidet Frau H. W. aus Weyhe. Vor zwei Jahren musste sie sich bereits einer Chemotherapie unterziehen; ihr Arzt rät nun erneut dazu. Doch das möchte die Leserin keinesfalls. Sie bittet um Rat für alternative Behandlungsmöglichkeiten und fragt, was sie gegen ihre starken Schmerzen tun kann.

### Neuropathische Schmerzen

«Ich (70) leide seit einiger Zeit unter neuropathischen Schmerzen in den Füßen, deren Ursachen man nicht eruieren konnte», schreibt Herr U. H. aus Zürich. Sein Arzt habe ihm «Lyrica» verschrieben. «Da dieses aber unangenehme Nebenwirkungen hat, suche ich nach Möglichkeiten, eine Linderung mittels natürlicher Produkte zu erreichen.»

### Probleme mit Hautpilz und Asthma

Auf einen patenten Rat für ihre Enkeltochter hofft Frau A. W. aus Bütschwil. Die 28-jährige leide zugleich unter Hautpilz und Asthma. Gibt es Leser, die gleichfalls betroffen sind?

### Starker Juckreiz in den Ohren

«Ich leide seit Längerem an starkem Juckreiz in den Ohren, der HNO-Arzt kann nicht helfen. Wer hat einen guten Tipp für mich?», fragt Herr H. S. aus Hohberg (D).

### Pseudo-Gicht mit Gelenkschmerzen

Von Gelenksbeschwerden aufgrund Pseudo-Gicht befallen ist Frau I. B. aus Schönenberg ZH. Die Krankheit gehe häufig auch mit Schilddrüsenunterfunktion einher, weiss die Leserin. «Leider sind die Ärzte ziemlich ratlos diesbezüglich, obwohl es ein häufiges Problem ist.» Frau B. wäre «sehr dankbar für jeden guten Tipp».

### Leser-Dank für den richtigen Hinweis

Unter einer schweren Herzinsuffizienz leidet Herr G. B. aus Zürich. Vor über einem Jahr «habe ich den entscheidenden Hinweis auf «Strophanthin» erhalten», schreibt der Leser.

Er habe zudem einen Arzt in Ravensburg (D) gefunden, der ihn damit behandle «und mich von allen Symptomen, die eine schwere Herzinsuffizienz begleiten, befreien konnte. Ich bin sicherlich noch nicht geheilt, mache aber gute Fortschritte, was die Laborwerte beweisen», so Herr B.



Er möchte mit seiner Zuschrift «alle Herzpatienten darauf hinweisen, dass es eine sanfte Herzheilbehandlung gibt, die wieder in den Normalzustand zurückführt bzw. einen Reinfarkt verhindert. Und das ist ein grosser Vorteil gegenüber der Schulmedizin, die nur die Symptome behandelt», ist seine Ansicht. Herr B. betont, «wie sehr ich Ihnen und Ihren Lesern dankbar bin.»

Anmerkung der Redaktion: Strophanthin ist ein pflanzliches Mittel, gewonnen aus den Samen des Schlingstrauchs Strophantus, Blüte im Foto oben abgebildet.

## 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)