

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 74 (2017)  
**Heft:** 4: Sensibles Organ : Empfindliche Haut

**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:** 12.01.2026

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

# Leserforum

## Übles Kieferknacken

Lautes Kieferknacken mit Schmerzen macht Frau B.Z. aus Suhr zu schaffen. Physiotherapie half bislang nicht. Die Leserin bittet um Tipps.

«Meine Tochter bekam wegen Kieferknacken eine Zahnschiene verschrieben, was nach monatelangem Tragen geholfen hat», schreibt Frau R.B. aus Schlieren. «Ich selbst bekam vor einem Jahr auch eine angepasst, weil andauerndes Ohrenweh und diffuse Schmerzen im Ohr-Kieferbereich sich nicht bessern wollten. Es hat mir wirklich geholfen.»

Frau I.R. aus Kalchreuth (D) rät, sich eine sogenannte Jig-Schiene (Aufbisschiene) zuzulegen und crano-faziale Orthopädie in Erwägung zu ziehen.

Herr D.I. aus Bottmingen schreibt: «Die bestmögliche Hilfe bekommt Frau B.Z. bei einem Zahnarzt, der sich mit Kiefergelenkerkrankungen auskennt.»

Das Gesundheitsforum rät, abklären zu lassen, ob eventuell Arthrose hinter den Beschwerden steckt. Wichtig ist, stets sehr gut zu kauen. Eine Hilfe kann auch Craniosacral-Therapie sein.

## Lichen sclerosus

Seit Jahren leidet Frau M.P. aus Basel an Lichen sclerosus (entzündliche Hauterkrankung, d. Red.). Die Krankheit im Genitalbereich habe sich stark ver-



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.

schlimmert. Das vom Arzt verschriebene Kortison hilft nicht. Frau P. sucht nach Abhilfe.

«Die besten Erfahrungen gemacht» hat Frau R.I. mit Schüssler-Salbe Nr. 8, Natrium Chloratum.

Gut gewirkt haben bei Frau R.B. die «Vaginale Kräutercreme» nach Rina Nissim (erhältlich über Bollwerk Apotheke Bern), die Schüssler-Creme-Mischung Nr. 3/8 und Basen-Bäder.

## Gesundheitstelefon



Tel: 071 335 66 00 (Schweiz)

Tel: +41 71 335 66 00  
(Deutschland/Österreich)

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

Unser Gesundheitstelefon ist wie folgt besetzt: Mo/Di/Do, jeweils 8–12 Uhr und 13.30–16 Uhr



Drogistin HF  
Marlis Cremer



Heilpraktikerin  
Gabriela Hug

Bei Fragen rund um das Thema Gesundheit und Naturheilkunde berät unser Expertenteam Abonnentinnen und Abonnenten der GN gratis.

Zur äusserlichen wie innerlichen Anwendung von neuseeländischem Manuka-Honig rät Frau K. P. In medizinischer Qualität werde das Naturprodukt vertrieben von «Honig Zanger» in Gebertingen (Tel. 055 284 28 58).

Auch Frau E. H. hat Erfahrung mit dem Auftreten von Lichen sclerosus. Ihr brachte die Behandlung mit «Excipial Creme» Linderung; zudem wurden die Hautstellen vereist. Frau H. empfiehlt, sich nur noch mit Wasser zu waschen und danach gut trockenzutupfen.

Frau B. F. verweist auf die Webseite [www.lichensclerosus.ch](http://www.lichensclerosus.ch), die Austausch unter Betroffenen ermöglicht und Ärzte nennt, die sich gut mit dem Krankheitsbild auskennen.

Frau U. L. schlägt vor, beim «Lichen Verein Sclerosus» in Rheinfelden Mitglied zu werden, wo sich Be-

troffene austauschen. «Man ist nicht allein mit der Krankheit.»

Von einer Naturheilpraktikerin erhielt Frau M. W. den Tipp, aus Aion A Heilgesteinspulver und Olivenöl ein «Teigli» zu machen und am Abend auf die Schleimhäute aufzutragen. Dies und tägliches kaltes Abduschen des Intimbereiches «hat mir sehr geholfen.»

Herr C. M. aus Zürich empfiehlt «Ribes N» Pflegecreme von Spagyros aus Knospen der Schwarzen Johannisbeere, die entzündungshemmend und anti-allergisch wirke. «Meine Frau hat damit sehr gute Erfolge bei Neurodermitis.»

Das Gesundheitsforum weist darauf hin, dass sich Weizenkeimöl-, Multivitamin- und Omega-3-Kapseln (innerlich) gut auf die Schleimhaut- und Hautfunktion auswirken.

Roberto Bontà aus Cugnasco hielt diese zauberhafte Spiegelung am Lago Mognola Fusio Ticino fest.



### **Wasser im Bein**

Mit Wasser im Knöchel, besonders am Abend, plagt sich Frau S. M. aus Bern. Sie sucht darum Rat.

«Meistens sind Venenprobleme oder Lymphstauungen die Ursache», schreibt Dr. H.-K. W. aus Basel. Präparate mit den Hauptwirkstoffen Aesculus hippocastanum, Hamamelis, Arnica montana oder Millefolium brächten Linderung. «Man sollte auch nicht vergessen, Leber und Niere mitzubehandeln.»

Beine hochlagern, mit natriumarmem Salz würzen und eine spagyrische Essenzenmischung mit Weissdorn, Goldrute, Ginkgo und Weinraute (3 bis 6 Sprühstöße in den Mund), so lautet der Ratschlag von Herrn P. A. aus Basel.

Häufig handele es sich bei «Wasser im Bein» um ein Lymphödem, dem mit manueller Lymphdrainage erfolgreich begegnet werden könne, so Dr. E. G. aus

St. Gallen. «Die manuelle Lymphdrainage wird von einer Fachperson mit sehr sanften Griffen und wenig Druck durchgeführt und ist absolut schmerzlos. Pro Sitzung sollte mindestens 45–60 Minuten lang therapiert werden; kürzere Lymphdrainagen erwiesen sich in meiner Praxis als wenig effizient», schreibt die Komplementärmedizinerin.

Das Gesundheitsforum empfiehlt eine generelle Abklärung, auch mit Blick auf Herz und Nieren. Der Venenstärkung dienen Rosskastaniensamen, eventuell wäre auch Arnica montana hilfreich. Förderlich sind darüber hinaus regelmässige Kneipp-Gänge.

### **Fettbeutel stört**

Herrn B. M.-S. aus Niederwil stört ein wachsender Fettbeutel. Er erhofft sich Tipps zur Beseitigung.

Zu dieser Problematik gingen leider keine Lesertipps ein. Das Gesundheitsforum rät zu einer ganzheit-

Die herzige Ziege sprang Hans Zürcher aus Teufen am Fusse des Öhrli (Alpstein) ins Bild.



lichen Therapie. Wenn das Lipom jedoch zu sehr stört oder gar schmerzt, ist eine Behandlung nur operativ möglich, unter Umständen mit Lokalanästhesie.

## Neue Anfragen

### Was tun gegen Reizdarm?

Seit Jahren leidet die Ehefrau (77) von Herrn H. B-W. aus Sarnen an einem Reizdarm mit starker Verstopfung. «Sie hat schon vieles ausprobiert, jedoch ohne Erfolg. Für Vorschläge aus dem Leserkreis bin ich dankbar.»

### Mangelnde Magensäure

Mangelnde Magensäure macht Frau S. F. aus Zweisimmen zu schaffen. «Da die Speisen nicht richtig verdaut werden, bekomme ich Blähungen, die mich besonders in der Nacht im Liegen sehr plagen.» Etliche Medikamente zum Verdauen habe sie bereits ausprobiert; diese konnten die fehlende Magensäure jedoch nicht ersetzen. «Vielleicht weiss ja jemand guten Rat.»

### Taube Daumenkuppen

«Seit zwei Jahren habe ich wiederholt Schwierigkeiten mit den Daumenkuppen: die Haut wird ‹taub›, grau und verdickt», schreibt Frau R. I. aus Nienburg (D). Nach kurzer Zeit schäle sich die alte Haut und die neue reisse ein. «Die ganze Angelegenheit sieht nicht nur unschön aus, sie schmerzt auch. Der Hautarzt meint, ich müsse damit leben... Ich bin für jeden Rat dankbar.»

### Können Sie helfen?

### Wissen Sie einen guten Rat?

Gesundheits-Nachrichten | Leserforum  
Postfach 43, CH-9053 Teufen  
E-Mail: [info@avogel.ch](mailto:info@avogel.ch)

## Anzeige

**Biotta**  
Der Schweizer Bio-Pionier

### Sekundär? Erstklassig!



Als nachhaltige Manufaktur steht Biotta seit 1957 für Qualität. Kathrin Weishaupt, dipl. Naturheilpraktikerin und Biotta-Mitarbeiterin, hat einen Leser-Tipp zum Thema sekundäre Pflanzenstoffe.

Kennen Sie den typischen Geruch von Zwiebel und Knoblauch? Die herrlich blaue Farbe der Heidel- und Holunderbeeren? Den bitteren Geschmack von dunkler Schokolade und Rotwein? Ja? – Dann haben Sie sie schon entdeckt, die sekundären Pflanzenstoffe. Sekundäre Pflanzenstoffe sind von Pflanzen gebildete Farbstoffe, Wachstumsregulatoren, Abwehrstoffe sowie Duft- und Aromastoffe. Diese sind die wesentlichen Wirkstoffe für die gesundheitlichen Effekte von Früchten und Gemüsen. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass sekundäre Pflanzenstoffe antioxidativ, antimikrobiell, immunmodulierend und antithrombotisch wirken. Auch bewiesen ist, dass Lebensmittel aus biologischem Anbau mehr sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. So macht es also einen Unterschied, ob man Bio-Preiselbeeren aus handgepflückter Wildsammlung oder Cranberries aus grossflächigen Monokulturen zu sich nimmt.



An dieser Stelle kommt insgesamt fünf Mal in 2017 unser redaktioneller Kooperationspartner Biotta zu Wort.