

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 74 (2017)  
**Heft:** 6: Gesund & köstlich : Beeren, echt stark  
  
**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:** 11.01.2026

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

# Leserforum

## Was tun gegen Reizdarm?

Seit Jahren leidet die Ehefrau (77) von Herrn H. B-W. aus Sarnen an einem Reizdarm mit starker Verstopfung. Sie habe schon vieles ausprobiert, jedoch ohne Erfolg.

«Ich habe meine starken Verstopfungsprobleme dank eines Gemischs aus Bio-Rapsöl und Bio-Olivenöl (je 50 Prozent) in den Griff bekommen», schreibt Frau C. H. aus Bulle. «Seit ich einen Esslöffel davon direkt auf die im Teller angerichtete Nahrung giesse, hat sich meine Verstopfung gelöst.»

«Jahrzehntelang gelitten unter Verstopfung und Bauchkrämpfen» hat Frau M. M. aus Riehen. «Seit ich die Flohsamenhülsen (ganz, nicht gemahlen) entdeckte, sind alle Probleme weg.» Frau M. rät, vor dem Schlafengehen zwei gehäufte Kaffeelöffel in einem grossen Glas mit viel Wasser zu mischen und rasch zu trinken, ehe die Mischung schleimig werde. Ihr Tipp: «Am Anfang nur einen halben oder einen Löffel voll nehmen, d.h. die Dosierung selber finden. Nebenwirkungen: null! Erhältlich in Naturläden oder im Reformhaus», so Frau M.

Bei Herrn A. M. aus Winterthur wirkten gegen die «geerbte, jahrelange Verstopfung» spezielle Kräuterkapseln («Super Co Balance»), die ebenfalls Flohsamenschalen enthalten. «Eine Tablette vor dem Nachtessen genügt», ist seine Erfahrung.

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.

«Wohltuend gewirkt hat bei mir, regelmässig die Bauchdecke mit Johannisöl einzureiben», berichtet Frau L. F. aus Genf.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Auch Pfefferminze hat sich bei Reizdarm-Beschwerden sehr bewährt: Sie wirkt krampflösend und beruhigend. Am wirkungsvollsten ist sie in Form von pfefferminzölhaltigen Kapseln. Als Tee ist sie ebenfalls empfehlenswert, aber weniger wirksam, da der Gehalt an ätherischem Öl deutlich geringer ist.

## 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.

Weitere hilfreiche Heiltees sind: beruhigende und entzündungshemmende Kamillenblüten, verdauungsfördernde und blähungsreduzierende Kümmelsamen, entkrampfende Anisfrüchte sowie Magen und Darm beruhigende Fenchelsamen.

### **Mangelnde Magensäure**

Mangelnde Magensäure macht Frau S. F. aus Zweisimmen zu schaffen. Sie plagt sich mit Blähungen, besonders nachts im Liegen. Auch zahlreiche Medikamente, die sie ausprobierte, brachten keine Besserung.

«Da ich dasselbe Problem habe, kann ich Frau F. mitteilen, dass Bitterpflanzen helfen», schreibt Leserin B. G. aus Widnau. Sie empfiehlt eine Urtinktur vom Gelben Enzian. «Man tröpfelt dreimal täglich circa fünf bis zehn Minuten vor dem Essen jeweils zwei bis

drei Tropfen pur auf die Zunge. Dadurch wird die Nahrung besser verdaut und besser verträglich», so der Tipp der Widnauer Leserin.

«Ingwer, vor oder nach der Mahlzeit mit etwas Wasser gekaut (mindert leicht die Schärfe), regt die Produktion von Verdauungssäften an», rät Herr P.Z. aus Interlaken. Seiner Erfahrung nach sind auch bittere Blattsalate vor der warmen Mahlzeit förderlich, z.B. Chicorée, Endivien oder Radicchio.

Hinweis des Gesundheitsforums: Eine ausreichende Magensäureproduktion ist Grundlage für eine gesunde Verdauung, insbesondere von Eiweiss, und die Aufnahme wichtiger Nährstoffe. Kontrollieren lassen sollte man einen eventuellen Mangel an Zink, Jod und B-Vitaminen. Denn diese werden, neben Chlorid (etwa aus Meersalz), vom Körper benötigt, um Ma-

Diese Aufnahme vom kleinen Alpengarten auf La Berneuse (2048 m) oberhalb des beliebten Ferienortes Leysin liebe sie sehr, schreibt Leserin Hannelore Stebler aus Sissach.



gensäure herzustellen. Zink beispielsweise unterstützt die gesunde Zellteilung und Wundheilung und kann so einer gereizten Magenschleimhaut bei der Regeneration helfen. Eine Supplementierung dieser Mikronährstoffe kann also sinnvoll sein.

Darüber hinaus ist eine Ernährung mit ausreichend Bitterstoffen wichtig, denn diese regen die Bildung von Magensäure und Pepsin (Enzym zur Spaltung von Eiweiss) an und fördern die Ausscheidung von Gastrin, einem Hormon, welches die Produktion von Magensäure ankurbelt.

Bei einem Magensäuremangel ist eine basische Ernährung nicht sinnvoll; es sollte alles vermieden werden, was zur Neutralisierung des Magensaftes beiträgt (z.B. die Langzeitnutzung von Protonenpumpenhemmern, welche bei Sodbrennen eingesetzt werden).

### **Taube Daumenkuppen**

Schwierigkeiten mit ihren Daumenkuppen hat Frau R.I. aus Nienburg (D). Die Haut werde taub, grau und verdickt. Nach kurzer Zeit schäle sich die alte Haut und die neue reisse ein, eine schmerzhaft Angelegenheit.

Zu dieser Frage gingen leider keine Lesertipps ein. Das Gesundheitsforum empfiehlt eine fachärztliche Abklärung auf Schuppenflechte und Sklerodermie. Zur Pflege der wunden Haut eignen sich Cremes mit Urea und Wallwurz. Wichtig ist, viel Feuchtigkeit aufzunehmen, um die Nieren zu aktivieren. Dazu tagsüber mindestens zwei Liter Wasser schluckweise einspeicheln und mit Bedacht trinken. Nützliche homöopathische Mittel nach Alfred Vogel sind Petroleum, Graphites und Viola tricolor.

Eine Abendstimmung der besonderen Art in punkto Farben und Natur hat Frank Rawer aus Essen/Oldenburg am Maligne Lake im kanadischen Jasper Nationalpark eingefangen.



## Neue Anfragen

### Übermässiges Schwitzen

Seit vielen Jahren habe ihr Mann (72) ein grosses Problem mit dem Schwitzen, schreibt Frau W.B. aus Evilard. «Sobald er in Bewegung ist, ob beim Laufen, Velo fahren oder wenn er unter Stress steht, schwitzt er enorm, sodass sein Hemd klatschnass ist. Er muss immer Wechselkleidung dabei haben. Dieses Problem stört ihn sehr, und er möchte gar nicht mehr reisen.» Sobald die Temperaturen über 20 Grad steigen, trete das massive Schwitzen auf. «Es ist für ihn nicht nur eine physische Belastung geworden, sondern auch psychisch», beklagt Frau B. Eine OP zur Entfernung der Schweissdrüsen lehne Herr B. ab. «Wie kann man meinem Mann helfen, sodass er eine bessere Lebensqualität in dieser Hinsicht hat?»

### Merkwürdiger Druck im Gesicht

Mit einem schwer zu definierenden Druck neben der Nase und über den Zähnen plagt sich Herr E.S. (Jg. 1942) aus Zürich seit Jahren. «Das kam immer periodisch. Ein Apotheker empfahl mir Nasensalbe, was eine Zeit lang half. Jetzt scheint es nicht mehr zu wirken.» Umfangreiche medizinische Tests hätten keinen Befund erbracht: «Kerngesund, auch ein CT im Gesichtsbereich zeigt keine Auffälligkeiten.» Zähne und Zahnfleisch seien ok, ebenso die Augen. Herr S. erhofft sich Hinweise, um was für ein Problem es sich handeln könnte und wie er vorgehen soll.

### Hautjucken ohne Ausschlag

Leserin R.S. (81) aus Widnau leidet unter starkem Juckreiz auf der Kopfhaut und im Nacken, ohne Ausschlag zu haben. Vom Arzt verordnete Salben halfen bislang nicht. Sie bittet um Rat.

#### 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

### Die Kraft der Kartoffel



Als nachhaltige Manufaktur steht Biotta seit 1957 für Qualität.

**Kathrin Weishaupt**,  
dipl. Naturheilpraktikerin  
und Biotta-Mitarbeiterin, hat  
einen Leser-Tipp zum Thema  
heilsame Nahrungsmittel.

Schon der griechische Arzt Hippokrates brachte die Bedeutsamkeit einer gesunder Ernährung auf den Punkt: «Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel, und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.»

Eine besonders wichtige Knolle ist beispielsweise die Kartoffel. So wird in der traditionellen Medizin Europas der Saft von Kartoffelknollen bei Magenleiden, vor allem bei Hyperazidität (Magenübersäuerung), als spasmolytisch (krampflosend) und antazid (säureneutralisierend) wirkendes Heilmittel eingesetzt.

Somit kann Kartoffelsaft auch helfen, die Medikamentenverträglichkeit im Magen zu verbessern. Auch bei Schwangerschaftsübelkeit wird der Saft mit Erfolg angewendet.

Greifen Sie also bei den nächsten Magenproblemen zur natürlichen Alternative – dem Kartoffelsaft.



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