

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 9: Chili & Co. : Pflanzen gegen Schmerzen

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

Übermässiges Schwitzen

Ein Problem mit dem Schwitzen hat der 72-jährige Mann von Leserin W.B. aus Ewilard, besonders im Sommer. Herr B. empfindet das massive Schwitzen («klatschnass») als physische wie auch psychische Belastung und erhofft sich Hinweise, um seine Lebensqualität zurückzugewinnen – vor allem, ohne die Schweißdrüsen entfernen zu lassen.

«Den Lebenstil überprüfen», rät Frau C.R. aus Saarbrücken (D): «Übergewicht, Stress, Alkohol, starker Kaffeekonsum, scharfes Essen begünstigen ein (eventuell erblich veranlagtes) Schwitzen. Ausgewogene Ernährung hält Stoffwechsel und Energiehaushalt im Gleichgewicht.» Auf jeden Fall solle man den Hausarzt aufsuchen. «Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten lange vor der Entfernung der Schweißdrüsen! Salbei-Präparate können z.B. recht hilfreich sein. Auf keinen Fall warten, bis depressive Verstimmungen und Ängste auftreten, die das Problem verschärfen.» Hilfreich sei auch, luftdurchlässige Kleidung aus Naturmaterialien zu tragen.

Seit Frau R.E. aus Weinfelden Natron-Bäder nimmt, «habe ich keinen Achselschweiss mehr, meine Füsse sind ganztags trocken und auch das Schwitzen über dem Brustbein ist weg.» Sie bade alle zwei, drei Tage ca. eine halbe Stunde in einer Natronlauge (rund 100g Natron). «Kein Vollbad, aber einfach so, dass mein Körper mit Wasser bedeckt ist.»



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.

Positiv ausgewirkt haben sich bei Herrn B.B. aus Wiler/Seedorf folgende «Rezepte»: Die Ernährung umstellen auf 80 Prozent basenbildende und 20 Prozent säurebildende Kost, Stärkung der Nieren- und Leberaktivität, Darmreinigung mit natürlichen Produkten. Zu empfehlen seien auch eine Basenkur mit Basenwickeln. «Damit habe ich sehr gute Erfolge erzielt. Die Lebensqualität ist erheblich gestiegen.»

«Täglich zwei Tassen Salbei-Tee trinken», rät Frau E.L. «Wer den Geschmack nicht mag, kann Pfeffer-



Gesundheitstelefon

Tel: 071 335 66 00 (Schweiz)

Tel: +41 71 335 66 00

(Deutschland/Österreich)

Mail: 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.

Leserforum

minze dazu geben. Nach einem Monat konsequenter Trinkens sollte es massiv besser sein», so die Erfahrung der Leserin aus Schaffhausen.

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. Medizinische Tests ergaben keinerlei Auffälligkeiten. Herr S. sucht nach Hinweisen, wie er weiter vorgehen soll.

«Ich habe dieses Problem auch schon einige Jahre. Der Druck kommt und geht. Bei mir ist es der Trigeminusnerv, der diese «Beschwerden» auslöst. Versuchen Sie es mit Craniosacral-Therapie, das hat mir geholfen», schreibt Frau V. N. aus V.

«Es könnte sich um Triggerpunkte handeln, welche diese ausstrahlenden Schmerzen verursachen. In der

Bildgebung ist dabei meistens nichts zu finden. Ich selbst behandle schon länger Patienten mit solchen Schmerzen, meistens liegen die Punkte in der Kiefer- und tiefen Nackenmuskulatur. Eine gute, in Triggerpunkttherapie (und evtl. Dry Needling) ausgebildete Fachperson aus der Physiotherapie könnte hier helfen», erläutert Physiotherapeutin D. S. aus Bottmingen.

Hautjucken ohne Ausschlag

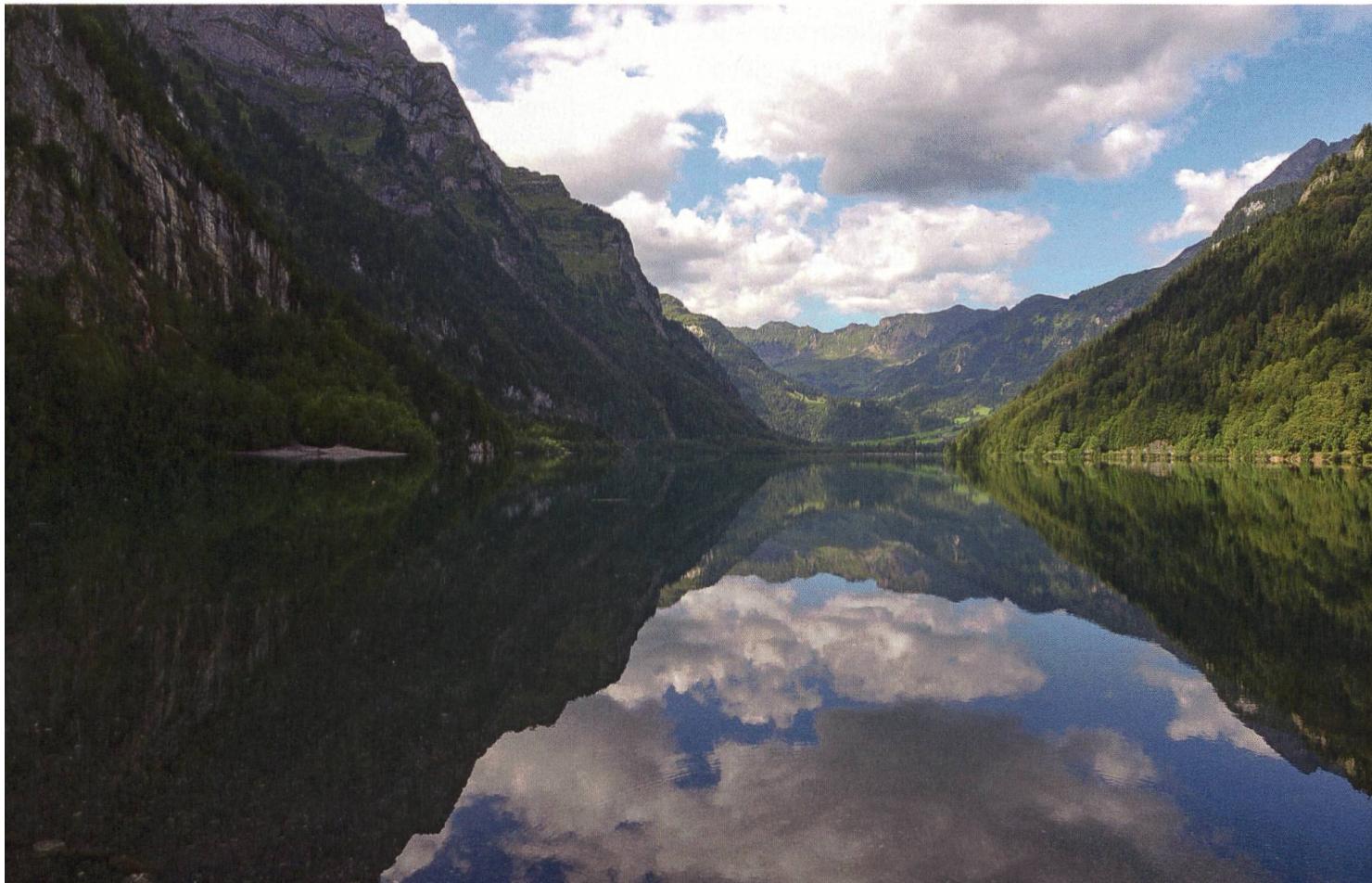
Leserin R. S. (81) aus Widnau leidet unter starkem Juckreiz auf der Kopfhaut und im Nacken, ohne Ausschlag zu haben. Vom Arzt verordnete Salben halfen bislang nicht.

In sehr vielen Fällen ist insbesondere im Alter schlichte Hauttrockenheit Ursache für den Juckreiz, weiß Herr W.J. aus Saarbrücken (D). «Gerade an Stellen, die man nicht regelmäßig eincremt. Also kopfhaut-

Leserforum-Galerie

«Zauberhafte Bergwelt»:

«Bereits Carl Spitteler hat vor hundert Jahren die Schönheit des Klöntalersees beschrieben. Hier findet man die perfekte Spiegelung», schreibt René Bühler.



schonendes Shampoo (z.B. mit Echinacea) ausprobieren, evtl. Klettenwurzelöl für die Kopfhaut; feuchtigkeitsspendende Cremes/Lotionen für Gesicht und Körper, z.B. mit Hyaluronsäure; medizinische Hautpflegemittel wie ‹Bedan› (mit Hyperforin/Johanniskraut) gegen trockene, juckende und rissige Haut; evtl. sogar Cremes gegen Neurodermitis ausprobieren. Kurzzeitige Einnahme eines leichten Antihistaminikums kann hilfreich sein, um den ‹Teufelskreis› Jucken/Kratzen/verstärktes Jucken zu unterbrechen. Regelmässige Pflege ist wichtig.»

Das Gesundheitsforum weist darauf hin, dass ein lokalisierte Juckreiz oft auch als Begleitsymptom verschiedener Grunderkrankungen auftritt, z.B. bei Stoffwechselerkrankungen, Arzneimittelüberempfindlichkeiten, Lebererkrankungen, Infektionen mit bestimmten Erregern oder Allergien (z.B. auf Waschmittel, Weichspüler oder auch Pflanzen). Dies gilt es,

abzuklären. Lindernd wirken: Abreiben der Haut mit verdünnter Milchsäure und basische Kost. Schnelle Linderung lässt sich auch durch kühle, feuchte Umschläge mit Joghurt, etwas Essig oder Schwarze Tee erzielen. Wichtig bei feuchten Anwendungen: Die Haut im Anschluss wieder eincremen.

Neue Anfragen

Akne inversa

«Ich habe eine Akne inversa, die ich nach eineinhalb Jahren operieren liess, jedoch ohne Erfolg», schreibt Frau D. M. aus Bern. Seither habe sie sich noch ausgebreitet, und die Ärzte wüssten nicht weiter. Die Schüssler Salze Nr. 11, 12 und 21 sowie «Spenglersan» hätten ihr ein bisschen geholfen. «Wer weiss noch einen Rat oder hat mit der Akne inversa Erfahrung? Bin für jeden Tipp dankbar», so Frau M.

Leserforum-Galerie

«Zauberhafte Bergwelt»:

Am Pilatus strebte Margrit Kunz auf dem Felsenweg der letzten Talfahrt zu.
«Der Steinbock war erstaunt, dass noch jemand zu dieser Zeit unterwegs war.»



Beinschmerzen/Restless Legs

«Ich habe ziehende Schmerzen von der Hüfte bis in den Oberschenkel», schreibt Herr L.S. «Bei Anspannung entstehen Krämpfe, auch von der Kniekehle bis zur Wade, sowie Krämpfe an der Fussinnenseite bis zum grossen Zeh. Diese Symptome treten überwiegend in der Ruhephase auf. Röntgenaufnahmen mittels Kernspintomographie zeigen keine Ursachen vonseiten der Lendenwirbel oder Hüfte.» Etwas Linderung erfuhr der Leser aus Rastatt (D) durch die Einnahme von «Levodopa/Benserazid». «Wer kennt eine andere Lösung ohne das genannte Medikament, das viele Nebenwirkungen haben kann?»

Seborrhoische Dermatitis

«Bei mir wurde vom Hautarzt vor längerer Zeit ‹Seborrhoische Dermatitis› diagnostiziert. Es tritt sporadisch vor allem im Gesicht und manchmal an der Kopfhaut auf. Manchmal ein- bis zweimal pro Monat, manchmal weniger. Ich benutze ‹Efalith Crème›, welche gut wirkt. Allerdings wäre mir lieber, ich könnte darauf verzichten. Mich würde interessieren, ob es alternative Mittel gibt, welche helfen, damit die Beschwerden weniger werden oder ganz weggehen würden», so Frau C.A. aus Luzern.

Was tun gegen Tremor?

«Habe einen Tremor (Zittern in den Beinen). Der Neurologe hat mir ‹Gabapentin› verschrieben», so Herr H.B. aus Immenstadt (D). Er nehme dieses Mittel seit über einem Jahr, doch bislang sei keine Besserung eingetreten. Er bittet um alternative Tipps.

Können Sie helfen?

Wissen Sie einen guten Rat?

Gesundheits-Nachrichten | Leserforum

Postfach 43, CH-9053 Teufen

E-Mail: info@avogel.ch

Anzeige

Biotta®
Der Schweizer Bio-Pionier

Goldgelber Herbstanfang



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

Während der Herbstzeit läuft die Biotta Manufaktur auf Hochstufen. Täglich wird erntefrisches Gemüse angeliefert und innert wenigen Stunden zu Saft verarbeitet.

Neu unter den Gemüsen gibt es eine ganz spezielle Knolle: die gelbe Rande. Wie deren rote Verwandte enthält sie wertvolles Kalium, Betacyane sowie Nitrat. Während Nitrat und seine Metabolite in der Vergangenheit oft als schädliche Nahrungsbestandteile galten, enthüllen neuere Studien zahlreiche positive physiologische und therapeutische Wirkungen diätetischen Nitrats. So verringert es den Sauerstoffbedarf der Muskeln und verzögert dadurch deren Ermüdung. Daher wird Randensaft häufig im Leistungssport eingesetzt. Ob rot oder gelb: Rande (Rote Bete) sind wahre Energieknollen.



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