

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 74 (2017)  
**Heft:** 11: Mit COPD leben : Hilfe zum Durchatmen  
  
**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:** 24.02.2026

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

# Leserforum

## Akne inversa

Unter Akne inversa (nichtansteckende, chronisch entzündliche Hautkrankheit) leidet Frau D. M. aus Bern. Eine Operation half nicht, die Krankheit breitete sich weiter aus. Etwas Linderung verschafften u.a. Schüssler Salze. Frau M. hofft auf Ratschläge von gleichfalls Betroffenen.

Leider gingen zu dieser Anfrage keine Lesertipps ein. Hinweis der Redaktion: Da die Ursachen der Krankheit noch weitgehend unklar sind, wird intensiv Forschung betrieben, auch zu Heilmethoden und -mitteln. Neu zugelassen ist die gerätebasierte «IAight®-Therapie». Die NICE-Studie der Hautklinik der Universitätsmedizin Mainz (D) untersuchte den Effekt der speziell entwickelten Kombinationstherapie bei Acne inversa und konnte eine Wirksamkeit nachweisen.

Tipp des Gesundheitsforums: Hilfreich wirkt bei Hauterkrankungen gemäss A.Vogel das Betupfen der betroffenen Hautstellen mit unverdünntem, vergorenem Molkenkonzentrat sowie dessen innerliche Anwendung. Wichtig bei sämtlichen Hautkrankheiten ist die Darmpflege und -sanierung sowie der Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts.

## Beinschmerzen/Restless Legs

Ziehende Schmerzen von der Hüfte bis in den Oberschenkel plagten Herrn L. S. aus Rastatt (D), zudem

bei Anspannung auch Krämpfe. Die Symptome treten überwiegend in der Ruhephase auf. Herr S. sucht nach Hilfe, möglichst ohne Medikamente mit Nebenwirkungen.

Aus Sicht von Leser M. W. sind die beschriebenen Symptome «typische Anzeichen eines ISG-Iliosacralgelenk- und L-5-Problems, sowie eines unauffällig blockierten Fussgelenks. Die Muskulatur und die betreffenden Wirbelsegmente sowie Verklebungen am Oberschenkel und an der Ferse müssen gelöst werden.» Manchmal seien kleine Knötchen oder ganze

## 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.



In der Rubrik «Leserforum» veröffentlichen wir persönliche, ungeprüfte Erfahrungsberichte. Beanspruchen Sie daher vor der Anwendung stets fachlichen Rat.

Hautpartien verklebt, oft verbunden mit Muskelverspannungen an der Halswirbelsäule. Herr W. rät, einen Therapeuten oder Masseur mit Kenntnissen der Meridiane und NPSO-Ausbildung aufzusuchen.

Frau I. R. aus Kalchreuth (D) empfiehlt, Herr S. möge die Venen von einem Phlebologen untersuchen lassen.

«Der Brief von Herrn L. S. erinnert mich an meine eigenen Erfahrungen, für die ich lange ausgelacht wurde. Ich behaupte nämlich: Immer wenn ich eine bestimmte Marke Mineralwasser trinke, bekomme ich nachts an allen möglichen und unmöglichen Stellen der Füße und Beine Krämpfe, die weder durch warme Bäder noch Einreibungen zu beeinflussen sind. Dabei habe ich das Gefühl, dass die Sehnen zu kurz geworden sind, daher auch die ziehenden Schmerzen. Diese Symptome treten mehrmals nachts bis in den Morgen hinein

auf» schildert Frau R. R. aus Plüderhausen (D). Das besagte Mineralwasser, das als «Calcium-Magnesium-Power-Quelle» beworben werde («wohl zu viel des Guten»), biete ihr der Nachbar regelmässig an. «Mit anderen Wässern habe ich noch nie solche Erfahrungen gemacht, deshalb wünsche ich Herrn L. S. Erfolg mit der Umstellung seiner Getränkeauswahl.»

Das Gesundheitsforum empfiehlt: Kalte und warme Güsse, die Beine mit Franzbranntwein einreiben, ein Spaziergang und danach leichte Dehnübungen am Abend, Genussgifte meiden sowie eisen-, folsäure- und Vitamin-B12-haltige Ernährung. Schlafen sollte man in Seitenlage mit einem kleinen Kissen zwischen den Knien.

Alfred Vogel riet zu warmen Fussbädern vorm Schlafen gehen und heissen Fuss-Salzwickeln (am besten mit Meersalz) unmittelbar nach dem Bad.

### **Leseforum-Galerie** **«Zauberhafte Bergwelt»:**

Mystische Stimmung hielt Silvia Ott fest: «Das Bild ist von der Alp Bräch-Oberstafel (Braunwald, GL) Richtung Kärpf bei aufziehenden Regenwolken aufgenommen.»





### Seborrhoische Dermatitis

Sporadisch vor allem im Gesicht und manchmal an der Kopfhaut tritt bei Frau C. A. aus Luzern seborrhoische Dermatitis auf. Auf die bisher benutzte Creme mit Lithiumsuccinat und Zinksulfat würde sie gerne verzichten.

Jahrelang habe sie unter Hautproblemen gelitten – bis sie von Schwarzkümmelöl erfuhr und dieses anwendet, so Frau B. Z. aus Suhr. «Nach einigen Wochen waren meine Ausschläge weg, die Haut verbesserte sich sehr schnell. Gerne empfehle ich es weiter.»

Das Gesundheitsforum rät, die Ursachen abzuklären. A. Vogel empfahl, die Darm- und Nierentätigkeit anzuregen und gezielt einer Übersäuerung des Körpers entgegenzuwirken.

Innerlich kann Sulfur in homöopathischer Zubereitung (D4) gegeben werden.

### Was tun gegen Tremor?

«Ich 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.

Homöopathisch werde *Cicuta virosa* und *Argentum nitricum* empfohlen, weiss Frau L. S. aus Bern.

Das Gesundheitsforum merkt an: Pflanzen wie blühender Hafer, Baldrian, Mistel, Passionsblume und Melisse wirken unterstützend auf das Nervensystem und können das Zittern günstig beeinflussen.

### Leseforum-Galerie «Zauberhafte Bergwelt»:

Dieses Farbspektakel fing Margreth Brühl im Engadin ein. Die leuchtend gelb-orangen Lärchen bilden einen hübschen Kontrast zu den schneebedeckten Bergen.





## Neue Anfragen

### Kalte Hände trotz viel Bewegung

Sobald es kälter wird, leidet Frau Z. K. aus Ballwil unter kalten Händen, sowohl zu Hause als auch im Freien. «Eine Drogistin empfahl mir PADMA 28, leider ohne Erfolg. Vielleicht kann mir jemand vom Leserforum helfen», schreibt die überaus aktive 71-Jährige, die sich mit Volkstanz, Klavierspielen, Wandern, Trampolin und Gartenarbeit fit hält.

### Starker Durchfall (Diarrhoe)

«Ich leide an einem sehr starken Durchfall. Magen- und Darmspiegelung waren ohne Befund. Antibiotika und Kortison haben nicht geholfen. Die Behandlung durch eine Heilpraktikerin mit Mitteln zum Aufbau der Darmflora zwecks Beendigung des Durchfalls ist bis jetzt ebenfalls ohne Erfolg geblieben», schildert Herr A. B. aus Dormagen (D) seinen Fall. «Wer kann mir einen guten Rat geben?»

### Weisse Haut im Auge

«In meinem rechten Auge wächst weisse Haut. Wie wird man das wieder los?», fragt Frau S. M. aus Bern. «Hat jemand Erfahrung ohne Operation?»

### Massive Bewegungseinschränkungen

Zwei Rückenoperationen infolge Bandscheibenvorfall hat Frau R. B. aus Selzach hinter sich, zudem Infiltrationen. «Meine massiven Beschwerden im unteren Rücken bis hin zu den Hüften sind geblieben, leider.» Gemäss ihrem Neurologen seien die Faszien verklebt; ein Therapeut übe nun entsprechend mit ihr. Die massiven Bewegungseinschränkungen seien jedoch weiterhin vorhanden. Frau B. erhofft sich «einen Vorschlag betreffend meinem Leiden».

#### Können Sie helfen?

#### Wissen Sie einen guten Rat?

Gesundheits-Nachrichten | Leserforum  
Postfach 63, CH-9053 Teufen  
E-Mail: [info@avogel.ch](mailto:info@avogel.ch)

## Anzeige

**Biotta**  
Der Schweizer Bio-Pionier

## Gesunde Holunderkraft



Als nachhaltige Manufaktur steht Biotta seit 1957 für Qualität.

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

Hippokrates wie auch Hildegard von Bingen empfahlen die Blüten und Beeren des Holunders. Auch heute ist der Holunder ein wichtiges einheimisches «Superfood». Holunderbeeren und dessen Blüten werden traditionell bei Erkältungskrankheiten und Husten verwendet, wo ihnen ein guter Effekt zugesprochen wird. Es gibt verschiedene pharmakologische Untersuchungen zur entzündlichen Wirkung der Blüten und zur antiviralen, bakteriostatischen und antioxidativen Wirkung der Beeren. Der Biotta Holundersaft enthält sowohl die Beeren als auch einen Aufguss aus den Blüten des Holunders. So ist der Saft ein wirksamer Genuss während der kalten Jahreszeit und kann mit heissem Wasser verdünnt oder leicht erwärmt getrunken werden.



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