

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 7-8: Starkes Sehorgan : Augenblick mal!

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

Spärlicher Haarwuchs beim Kind

Hilfe für ihre vierjährige Enkelin erbittet Frau A. A. aus Augsburg (D): Das Mädchen habe einen ziemlich spärlichen Haarwuchs.

Ihrer Tochter habe ein homöopathisches Komplexmittel mit Brennessel, Kieselsäure und Calcium geholfen, schreibt H-P.S. aus Aesch BL. Sinnvoll sei es, das Präparat etwa drei bis sechs Monate lang einzunehmen.

Gute Erfahrungen hat E. P. aus Solothurn mit den Schüsslersalzen 2 und 21 (Calcium phosphoricum D6, Zincum chloratum D12) gemacht.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Alfred Vogel empfahl als Naturheilmittel, die Kopfhaut mit Zwiebeln einzureiben.

Hilfe gegen Hallux

Ein Hallux plagt Frau H. A. aus St. Gallen seit Längerem. Die Leserin erhofft sich Tipps zur Linderung und möchte wissen, ob man dem Problem auch ohne OP beikommen kann.

Eine Tessiner Physiotherapeutin kann Frau A. M. aus Cugnasco weiterempfehlen: «Mir hat sie mit ganz wenig geholfen und ich bin sehr zufrieden.»

Anmerkung des Gesundheitsforums: Auf Wunsch geben wir gerne die entsprechenden Kontaktdaten weiter.



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.

«Ich kann nur dringend auf die heilsame Wirkung von sensomotorischen Einlagen hinweisen», informiert Frau I. R. aus Kalchreuth (D). «Ich trage sie seit Jahren und habe viele Probleme nicht mehr, die ich vorher mit den Füßen hatte», zeigt sie sich begeistert von der Wirkung.

Anmerkung der Redaktion: Bei dieser Art von Schuheinlagen wird die Biomechanik des Körpers

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.

durch gezielt eingesetzte sensorische Impulse unterstützt. Dabei soll die Aktivität einzelner Muskeln oder Muskelgruppen während des Gehens, Laufens oder Stehens zielgerichtet verändert werden, indem die Muskelspannung erhöht oder vermindert wird. Sensomotorische Einlagen sollten individuell auf den Nutzer angepasst werden.

Ein ebenso einfaches wie wirksames Mittel war für Frau T. A. aus Arbon Öl: «Ich heilte meinen Hallux mit Olivenöl. Täglich zwei- bis dreimal die entzündete Stelle mit reichlich Olivenöl von Hand gut einmassieren.»

Sehr hilfreich fand Frau M. G. aus Waldkirch ein Spray aus feinstofflich wirkenden Essenzen, dem eine Kombination aus Pflanzen, Mineralstoffen und kolloidalen Metallen zugrunde liegt.

Herr O. T. aus Basel bekämpfte seinen Hallux erfolgreich mithilfe von «Spiraldynamik».

Anmerkung der Redaktion: Die komplementäre Therapiemethode soll helfen, Bewegungen anatomisch richtig zu machen. Sie lässt sich auf verschiedene Arten einsetzen: im Alltag, als Therapie bei Schmerzen, aber auch im Sport oder im Tanz. Spiraldynamik-Therapeuten verstehen die Anwendung quasi als eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper.

Das Gesundheitsforum verweist auf «Das Buch für den Hallux» von Carsten Stark», das in GN 06/2017 vorgestellt wurde.

Ödeme in den Wechseljahren

Unter geschwollenen Beinen und aufgequollener Augenpartie leidet Frau D. G. aus Freiburg (D) seit

Leseforum-Galerie «Zauberhafte Bergwelt»:

Beim Abstieg von der Dammahütte zur Göscheneralp genoss Wilfried Otteni den Blick übers Reusstal und auf die leuchtende Alpengoldrute vorm Göscheneralpsee.



Beginn der Menopause. Sie fragt, was sie mit alternativen Heilmitteln gegen die Ödeme tun kann.

Drogist P.A. aus Basel rät zu einer spagyrischen Essenzmischung, die sich bei Ödemen bewährt habe. Sie besteht aus Weissdorn (verbessert Stoffwechsel und Wasserhaushalt), Ginkgo (verhindert den Austritt des Wassers ins Gewebe), Goldrute (erhöht die Nierenleistung) und Weinraute (lindert Venenbeschwerden).

Täglich sollte man davon drei bis sechs Sprühstösse in den Mund geben; die Essenz könne aber auch auf die Haut gesprüht werden. Bei ungenügender Wirkung sollte man nicht die Dosierung, sondern die Frequenz erhöhen. Herr A. empfiehlt zudem, beim Sitzen die Beine hochzulagern.

Hinweis des Gesundheitsforums: Auch eine Östrogen-Dominanz kann zu erhöhter Wassereinlagerung

führen. Abzuklären wäre zudem, ob Herz- oder Nierenprobleme vorliegen. Hilfreich könnte manuelle Lymphdrainage sein. Natürlich wirksam bei Ödem-Beschwerden sind Präparate aus Rosskastanien-samen sowie Geranium- bzw. Storchenschnabel-Urtinktur. Gesamthaft werden die Gefässe durch Traubenkernextrakt günstig beeinflusst.

Probleme mit den Fussinnenseiten

Arthrose an den Fussinnenseiten macht Frau S. S. aus Eschbach (D) zu schaffen. Einlagen und Abrollhilfe in den Schuhen haben nicht geholfen; eine vorgesehene nuklearmedizinische Gelenktherapie lehnt die Leserin ab. Sie sucht nach alternativen Möglichkeiten zur Linderung.

Frau M-L. B. aus Zürich hat ein Präparat geholfen, das unter anderem Glucosamin, organischen Schwefel und Hyaluronsäure enthält. Dazu nahm sie bei

Leseforum-Galerie «Zauberhafte Bergwelt»:

Franziska Hess tauchte nach ihrer 5-Seen-Wanderung im Pizol-Gebiet in gefühlte 14 Grad des klaren Schottensees ein. «Das Bad dauerte nur kurz!», schreibt sie uns.



Schmerzattacken jeweils über zehn Tage Hagebutten-Kapseln ein. «Ich habe in beiden Knien Arthrose und nie Probleme», berichtet sie. Ihren Tipp gebe sie zudem öfter mal an betroffene Personen weiter «und es klappt eigentlich immer gut».

Auf hilfreiche Broschüren der Rheumaliga zum Thema Arthrose verweist Frau M. B.-M. aus Zürich, besonders die «Alltagshilfen im Haushalt» seien interessant. Ihr Tipp für Frau S.: Die Wadenmuskulatur überprüfen und sich Übungen zu deren Dehnung zeigen lassen.

Das Gesundheitsforum rät zur Fussreflexzonenmassage. Die Druckmassage-Akupressur wird vielfach in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als Heilverfahren eingesetzt. Studien zeigen, dass eine fachgerechte Behandlung der korrespondierenden Fußreflexzonen Schmerzen lindern und die Beweglichkeit verbessern kann. Auch Präparate mit Wallwurz können Entlastung bringen.



Arnika montana

Korrektur

Unsere aufmerksamen Leserinnen und Leser haben es mit einem Blick erkannt: Was in GN 06 auf Seite 18 abgebildet war, ist nicht Arnika montana, um die es im Artikel geht, sondern «Doronicum grandiflorum» und folglich Gemswurz. Wir bitten, die falsche Bebilderung/Beschriftung zu entschuldigen. Durcheinander geraten ist auch die Beschreibung des Leserfotos von Hannelore Stebler auf Seite 32. Zu sehen ist blauer Enzian vor dem Wetterhorn im Berner Oberland.

Neue Anfragen

Myom stoppen

Bei Frau F. S. aus Zizers wurde ein Myom in der Gebärmutter entdeckt. Die langjährige Leserin bittet um Rat, wie sich diese Wucherung mit alternativen Methoden rückgängig machen lässt respektive wie sich das Wachstum zumindest stoppen liesse.

Extrem sonnenempfindlich

An extremer Sonnenempfindlichkeit leidet der 10-jährige Sohn von Frau E. G. aus Boniswil von Kindesbeinen an. «Wir müssen ihn täglich mit einem hohen Schutzfaktor eincremen, wenn die Sonne scheint. Er geht nicht ohne Sonnenhut aus dem Haus. Auch die Lippen sind sehr empfindlich. Die Sache wurde dermatologisch und genetisch abgeklärt, es liegt keine Grunderkrankung vor», so die Leserin. Man könne das Kind ja nicht ständig in den Schatten verbannen. «Weiss jemand einen Rat?»

Was tun bei Zwerchfellbruch?

«Ich leide unter einer Hiatushernie (Zwerchfellbruch) und muss Magensäurehemmer einnehmen, welche nicht den gewünschten Erfolg bringen», berichtet Frau K. E. aus Bern. «Wer kennt eine erfolgreiche und langfristige Lösung ohne Medikamente, wer hat Erfahrung mit einer Operation?»

Angst vor Jetlag

Weil sein Sohn im Ausland lebt, ist Herr L. S. aus Zürich häufiger mal mit dem Langstreckenflieger unterwegs. «Der Jetlag macht mich dabei völlig fertig, ich bin über Wochen wie erschlagen», so der Rentner. Er bittet um Tipps gegen Symptome.

Können Sie helfen?

Wissen Sie einen guten Rat?

Gesundheits-Nachrichten | Leserforum
Postfach 43, CH-9053 Teufen
E-Mail: info@avogel.ch