

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 74 (2017)  
**Heft:** 1-2: Weide, Ginkgo, Birke & Co. : heilende Bäume

**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:** 23.02.2026

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

# Das Leserforum

## Tränensäcke bekämpfen

Tipps gegen ausgeprägte Tränensäcke wünscht sich Herr P.Z. aus Appenzell. Da er über 60 ist, seien diese vermutlich altersbedingt. Dennoch hofft er auf einen guten Rat zur Reduzierung des Problems. Die Einnahme von Nierentropfen habe bislang keinen Erfolg gegen die Tränensäcke gezeigt.

«Meine Augensäcke habe ich mit dem Farfalla-Produkt «age miracle» weggebracht. Das ist ein Roll-on mit straffendem Augenserum», schreibt Frau M.S. aus Oberlunkhofen. «Ich habe die Tränensäcke morgens und abends regelmäßig eingerieben und nach ca. einem halben Jahr hatte ich Erfolg. Zum Vorbeugen streiche ich sie weiterhin ein, dies aber nur noch abends. Wünsche Ihnen viel Erfolg!»

«Ich habe gute Erfolge mit regelmässigen Gesichtsübungen erzielt», so Frau L.R. aus Zürich. «Egal, ob Kopfschütteln, Küssen, Nackenstretching oder Lächeln – alles, was die Mimik beeinflusst, ist zu empfehlen. Eine Wassersammlung im Gewebe wird auch durch Seilspringen oder regel-

mässiges Hüpfen verhindert», ist die Erfahrung der Leserin.

Anmerkung des Gesundheitsforums: Bei Tränensäcken handelt es sich um Fettansammlungen unter dem Auge. Sie entstehen immer dann, wenn der Lymphfluss aus seinem normalen Rhythmus kommt und die Augenpartien dadurch anschwellen.

Ursache kann zu wenig Bewegung, zu wenig Schlaf, Stress oder Rauchen sein. Schwellungen der Unterlider weisen manchmal auf eine Herzschwäche, auf Nierenerkrankungen, andere organische Erkrankungen oder eine Allergie hin.

Abhilfe schaffen Teebeutelauflagen mit Grün- oder Schwarztée (benutzten Teebeutel im Kühlenschrank richtig kalt werden lassen, auf die Tränensäcke legen und etwa 20 Minuten einwirken lassen) oder das Kühnen der Augenpartie mit Gurkenscheiben (ca. 20 Minuten). Empfehlenswert ist auch, die Haut rund um die Augen mehrmals am Tag mit Sesamöl oder Weizenkeimöl zu massieren.

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.



### Hallo Gesundheitstelefon!

**071 335 66 00**  
aus Deutschland und Österreich:  
**0041 71 335 66 00**  
**info@avogel.ch**

#### Das Team



Heilpraktikerin Gabriela Hug



Drogistin HF Marlis Cremer

ist an folgenden  
Tagen gerne für Sie da:  
**Mo / Di / Do: 8.00 bis 12.00 Uhr**  
**und von 13.30 bis 16.00 Uhr**

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

## Probleme mit dem Ischiasnerv

Sorgen bereitet Leserin M.N. aus Winterthur ihr Ischiasnerv. Im Frühling und Herbst habe sie immer wieder Mühe damit. Unter Schmerzen leidet Frau N. besonders bei kälterem, feuchtem Wetter und nach starkem Schwitzen. Die ärztlich verordnete Physiotherapie habe bislang keine Besserung gebracht.

«Ischiasprobleme gibt es oft bei kaltem, feuchtem Wetter, gelegentlich zusammenhängend mit längeren Gartenarbeiten», erklärt Frau S.S. aus der Gesundheitspra-

xis Sunnehuus. Sie empfiehlt vorbeugend eine Bandage, «um den Rücken vor allem in diesen Jahreszeiten warm und trocken zu halten». Eventuell läge auch ein Beckenschiefstand vor. «Ein Besuch beim Dorn-Therapeuten oder mit Eigenübungen der Dorntherapie könnte hier einen Ausgleich schaffen.»

«Mir hat der Osteopath Übungen gezeigt, die ich mache, wenn ich den Ischias wieder spüre. Es hilft, im Bett mit ganz angezogenen Beinen zu liegen und zu schlafen. Man kann auch an einer glatten Tür oder Wand angelehnt langsam Richtung Boden gleiten, so weit es geht, und so lange in die-

ser Position bleiben, wie man es aushält», schreibt Frau K.R. aus Unterkulm. Diese Übungen entspannen den Rücken und somit den Ischiasnerv.

«Der Ostoepath hat mir auch erklärt, dass der Ischiasnerv sich verspannt, wenn man etwas Kaltes isst oder trinkt. Bei mir war es immer so, wenn ich Glace oder kalte Getränke zu mir nahm, spürte ich einen halben Tag später den Ischiasnerv», schildert die Leserin.

Was auch noch helfen könne, besonders im Auto, sei ein auf den Sitz gelegtes Schrägkissen, das nach hinten höher ist, um das Gesäß anzuheben. «Das ist gewöhnungsbedürftig, doch heute

**Leserforum-Galerie «Zauberhafte Bergwelt»:** Die verschneiten Alpen nahm Hansruedi Koller aus Flawil auf dem Säntis-Gipfel auf. «Im Vordergrund der Altmann durch die mit Picki (Raureif) schwer beladenen Seile des Zauns», schreibt er zum Motiv.



kann ich nicht mehr ohne fahren. Ich sitze, wenn immer möglich, auf geraden Stühlen und nicht auf weichen Sofas», verrät Frau R. Sie empfiehlt Leserin M.N., zu einem guten Osteopathen zu gehen. «In Winterthur gibt es die Gemeinschaftspraxis Peter Bachmann, vielleicht wäre das etwas für Sie», so die Unterkulmerin.

«Vor fast so vielen Jahren wie ich A. Vogel kenne, bin ich auf ein Buch über ein einfaches Mittel gestossen, und das ist Wurmfarn-Kraut», berichtet Frau I.C. aus Wil. «Mich ärgert der Ischiasnerv seit ca. 1986. Ich hab immer einen Waschhandschuh voll Kraut in petto. Wenn es anfängt

zu zwicken, stecke ich den in die Unterhose, fällt kaum auf, hilft aber zuverlässig», so Frau C.

Jahrelang habe sie der Ischias «genervt», verrät Frau M.W. aus Luzern. Mit Atlaslogie (siehe auch GN 04/2016) und regelmässigen Entspannungsübungen kann sie heute rechtzeitig vorbeugen. «Auch warme Weizenwickel haben sehr gut geholfen.»

Das Gesundheitsforum ergänzt: Alfred Vogel riet aus Erfahrung in seiner Praxis zu Wallwurztinktur. Das homöopathische Mittel Colocynthis D6 wirke zudem unterstützend. Echinaforce sollte zur allgemeinen Stärkung eingesetzt

werden. Sinnvoll sei auch die Einnahme von täglich 2 x 2 Weizenkeimkapseln.

## Immer wieder kratzender Hals

Jahrelang schon plagt sich Herr S.U. aus Davos von Winter bis Frühjahr mit Halsschmerzen. Der Leser beschreibt Symptome wie Brennen und Kratzen im Hals. Nach ärztlicher Aussage sei dies chronisch. Der Hals sei offenbar ein spezieller Schwachpunkt bei ihm. Herr U. hofft nun auf einen guten Tipp, um das Problem loszuwerden.

**Leserforum-Galerie «Zauberhafte Bergwelt»:** Beat Hopfengärtner aus Eschenbach LU fing diesen traumhaften Wintertag am Arnisee UR ein. Eines von mehreren eindrucksvollen Bildern, mit denen er sich am Wettbewerb beteiligte.



«Wie Ihr Leser hatte ich über Jahre mehrmals im Jahr Halsschmerzen, die mich dann eine Woche bis zu zehn Tagen begleiteten», berichtet Herr W. N. aus Regensdorf. «Jetzt lege ich jeden Abend zwei bis drei «Salbisan-Pastillen» auf das Nachttischchen, von denen ich im Laufe der Nacht, wenn ich erwache, eines in den Mund stecke. Damit konnte ich die Anfälligkeit auf Halsschmerzen auf ein Minimum reduzieren.»

«Herr S. U. aus Davos beschreibt, was ich über viele Jahre erlebte», berichtet Frau E. M. aus Thalwil. «Gott sei Dank ist diese Zeit vorbei! Bei kleinstem Kratzen im Hals nahm ich am Morgen 20 Tropfen von «*Plantago lanceolata*» (Spitzwegerich) verdünnt mit ca. 90 ml Wasser wie folgt (sehr wichtig): Schluckweise einnehmen, so lange wie möglich ganz hinten im Hals lassen (Kopf nach hinten senken oder besser: sich auf den Rücken legen, ist aber nicht überall möglich). Bald waren die Schmerzen weg, habe aber die Tropfen jeweils noch eine Woche lang weiter eingenommen.»

Ein Mund- und Rachenspray auf Echinacea-Basis hat Frau E. v. R. aus Bad Wörishofen (D) geholfen. Sehr förderlich seien auch Bitterstoffe, etwa in Form entspre-

chender Tropfen. Wohltuend empfand die Leserin zudem einen Erkältungstee aus je 10 g Holunder, Lindenblüten, Spitzwegerich, Salbei, Isländisch Moos, Stiefmütterchen, Fenchel, Anis, Eibisch, Thymian und Süßholzwurzel.

Zweimal tägliches Gurgeln mit Myrrhentinktur (30 Tropfen in ein Glas, verdünnt mit einem Schluck Wasser) ist Dr. H.-K. W. aus Basel zu folge ratsam. «Myrrhentinktur, in jeder Apotheke erhältlich, wirkt gegen Pilze, Bakterien und Viren und hat noch viele weitere Anwendungsgebiete.»

Das Gesundheitsforum rät zu Bewährtem von Alfred Vogel: warme Lehmwickel mit Johannisöl, im Wechsel mit Kohlblättern. Rasch lindernd wirken auch Hals-Wohltutschtabletten.

## Neue Anfragen

### Wasser im Bein

Seit etwa zwei Jahren plagt sich Frau S. M. aus Bern mit Wasser im Knöchel des rechten Beins. Am Abend tritt das Phänomen häufiger auf, gelegentlich schmerzt es. «Was kann man tun?»

## Fettbeutel stört

Herrn B. M.-S. aus Niederwil hat seit gut einem Jahr oberhalb der rechten Achsel beim Hals einen wachsenden Fettbeutel, «der langsam am Hemdkragen störend wird». Er fragt um Rat, wie das Phänomen wieder abgebaut werden kann. «Habe schon mehrmals Umschläge mit Aiona Pulver und Olivenöl gemacht, leider ohne Erfolg.»

## Lichen sclerosus

«Ich (Jahrgang 1948) leide seit Jahren an Lichen sclerosus (entzündliche Hauterkrankung, d. Red.). Leider hat sich die Krankheit im Genitalbereich in den letzten Monaten stark verschlimmert. Der Unterleib beissst so enorm, dass ich mich blutig kratze. Der Arzt hat mir Kortison verschrieben, doch das hilft mir leider auch nicht», berichtet Frau M. P. aus Basel. «Hat jemand Erfahrung oder Tipps?»

## Übles Kieferknacken

Lautes Kieferknacken rechts unterm Ohr macht Frau B. Z. aus Suhr zu schaffen. «Oft habe ich Schmerzen, als ob mir jemand eine Ohrfeige gegeben hätte.» Physiotherapie habe ihr bislang noch nicht viel geholfen. Der Arzt tippe auf eine Verspannung von Nacken und Schultern her. Würde diese nicht behandelt, könne es zu einer Arthrose kommen, hieß es. «Hat jemand Erfahrung oder Tipps?», möchte Frau Z. wissen.

### Erfahrungsberichte

**Können Sie helfen?**  
**Wissen Sie einen guten Rat?**  
**Schreiben Sie an: Gesundheits-Nachrichten | Leserforum**  
**Postfach 43, CH-9053 Teufen**  
**E-Mail: info@avogel.ch**