

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 75 (2018)  
**Heft:** 4: "Klärwerk" des Körpers : das Lymphsystem

**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:** 12.01.2026

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

# Leserforum

## Augenerkrankung/Zahnsanierung

Auf der Suche nach Ursachen für ihre Augenerkrankung Retinitis pigmentosa sine pigmento hat sich eine Leserin aus Utzingen u.a. die Zähne von einem Spezialisten untersuchen lassen. Vorgenommene Wurzelbehandlungen verheilten schlecht. Ein Arzt riet zu umfassender Zahnsanierung. Die Leserin fragt nach Erfahrungen anderer damit und ob sie vielleicht einfach nur auf eine Zahnpflege setzen sollte.

«Von einer sogenannten Zahnsanierung möchte ich aufgrund eigener schlechter Erfahrungen definitiv abraten», schreibt Leserin C. R. aus Saarbrücken. «Eine Amalgamentfernung kann nur von ausgebildeten Spezialisten und unter Beachtung grosser Sicherheitsvorschriften gefahrlos durchgeführt werden. Ich würde mich daher nur einem in diesem Spezialgebiet ausgewiesenen Zahnarzt anvertrauen; am liebsten aber die Prozedur ganz vermeiden. Ein paar ‹Amalgam-Zähne› sind im Zweifelsfalle weniger gefährlich als eine sog. ‹Sanierung›. Im Falle der Patientin, die offenbar regelmässige und sorgfältige Zahnhygiene betreibt, halte ich die Prothese (oder auch eine Zahnfleischbehandlung, die Zahnärztin fragen!) tatsächlich für die gesündere Variante. Vor allem: Der Zusammenhang mit der Augenerkrankung klingt nicht überzeugend. Retinitis pigmentosa ist eine erbliche Erkrankung; ein Zusammenhang mit den Zähnen ist in keiner Weise nachgewiesen. Die Leserin täte gut daran, zumindest eine zweite Meinung einzuholen.»

Das Gesundheitsforum rät, auch auf einen guten Leberstoffwechsel zu achten. Konzepte der Naturheilkunde zufolge stehen Auge und Leber in direkter Verbindung – eine Erkrankung des Auges weist demzufolge auf eine Schwächung der Leber hin. Sinnvoll ist, die Augen gut zu nähren, z.B. durch den Verzehr von schwarzen Beeren und betacarottinhaltigem Gemüse. Gezielte Entspannungsübungen wie Palmieren (Hände entspannt auf die Augen legen) sind ebenfalls förderlich für die Augengesundheit.



## 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



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

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

### **Antibiotika und Darmflora**

Weil er aufgrund einer Erkrankung Antibiotika einnehmen muss, macht sich Herr K. M. aus Interlaken Gedanken, wie sich die Medikamente auf die Darmflora auswirken werden und was naturheilkundlich zu tun sei.

«Der Leser kann seine Genesung unterstützen, indem er mehrmals täglich Joghurt isst, am besten mit unterschiedlichen Milchsäurebakterienkulturen. Das stellt die normale Bakterienbesiedlung des Darms wieder her. Auch Quark, Äpfel, Sauerkraut sowie sämtliche Arten von pflanzlichen Ballaststoffen, von Vollkornbrot bis zum Salat, sind ausgesprochen nützlich», so Herr W. J. aus Stuttgart.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Alfred Vogel erkannte die Bedeutung der Milchsäurebakterien und beschäftigte sich schon früh mit einer haltbaren Version

gesunder Molke. Der entsprechende Molkedrink behindert die Aufnahme von Antibiotika nicht, unterstützt aber dennoch die Darmflora. Man sollte ihn allerdings nicht zugleich mit dem Medikament einnehmen, sondern davor oder danach.

### **Häufiger Schluckauf**

Frau G. A. aus Lörrach plagt regelmässig häufiger Schluckauf, besonders nach dem Essen. Sie sucht nach Abhilfe.

Ihr Patentrezept sei, ein Stück Zucker mit Zitronensaft im Mund zergehen lassen, so Frau S. R. aus Rorschach.

Ein Glas Wasser trinken und die Luft anhalten, hilft Herrn C. G. aus Bern.

Tipp des Gesundheitsforums: Mögliche Reizauslöser für akuten Schluckauf können hastiges, schnelles

### **Leseforum-Galerie «Natur in der Stadt»:**

«Ein blumengeschmücktes Velo, aufgenommen in der italienischen Stadt Siena: Auch das ist Natur in der Stadt», schreibt Hansruedi Koller.



Schlucken beim Essen oder Trinken, «Luftschlucken», extrem heisse oder kalte Speisen und Getränke sein. Auch psychische Einflüsse wie Stress oder Aufregung und damit verbundenes hastiges Atmen kommen infrage. Eine mögliche Erkrankung sollte man ärztlich ausschliessen lassen.

In Betracht zu ziehen wäre eine Atemtherapie, denn eine entspannte Atmung beruhigt das Zwerchfell. Lindernd können Umschläge mit Johannisöl wirken.

### Natürliche Gewichtsreduktion

Nach einer Diät-Odyssee hofft Herr U.S. aus Zürich jetzt auf Möglichkeiten natürlicher Gewichtsreduktion und bittet um Tipps.

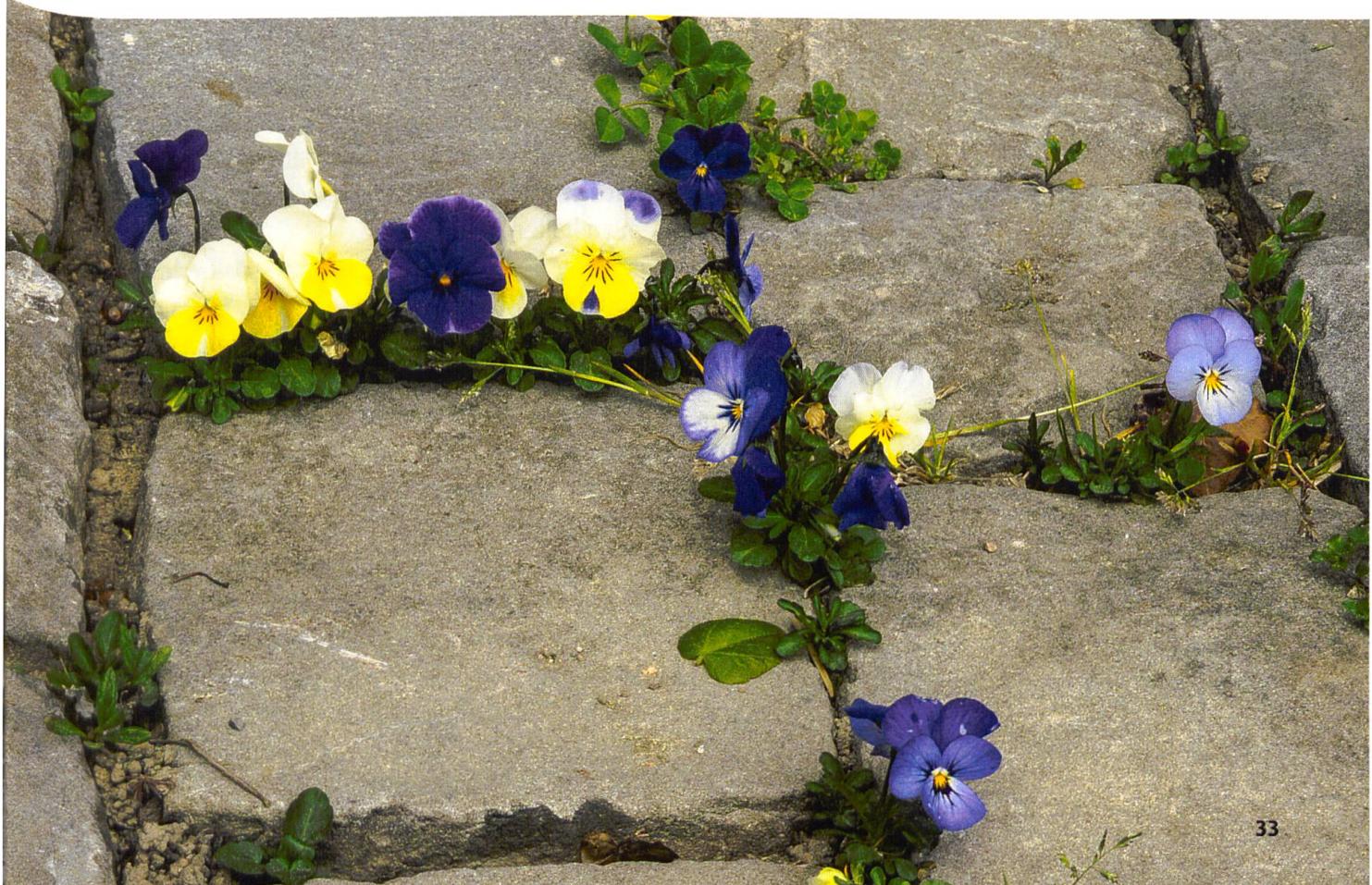
«Ich selber kenne die «Diät-Odysseen», an denen man scheitert. Irgendwann fand ich heraus, dass ich essensmässig einfach nicht diszipliniert genug bin. Per Zufall waren wir zu Gast bei einer Frau, die uns strah-

lend und ein paar Kilos leichter willkommen hiess, und genau dieselbe Geschichte erzählte: Welche Diät auch immer sie machte, sie scheiterte. Also habe sie sich selbst angenommen und gefragt, was denn die Alternative sei, da sie ja dennoch Gewicht verlieren wollte und sie kam auf Bewegung... Seither laufe sie wo sie könne, keine Rolltreppe, kein Lift und täglich bis zu zweimal ungefähr 15 Minuten zügig gehen – so habe sie innert sieben Monaten fünf Kilo abgenommen und werde nun weitermachen – langsam, gesund, gratis an der frischen Luft», berichtet Frau B.S. aus Suhr.

«Keine Diät, egal unter welcher modernen Bezeichnung, hilft wirklich – bestenfalls kurzfristig», schreibt Frau I.L. aus Trier. «Geschweige denn Kuren und Schlankheitspräparate (letztere, Achtung: extreme Gesundheitsgefahren!). Auf Dauer bewirken nur veränderte Essgewohnheiten etwas und, so anstrengend

### Leseforum-Galerie «Natur in der Stadt»:

Auf einer Wanderung über Speicher nach St. Gallen stiess Hans Zürcher auf diesen floralen «Durchbruch» im Pflaster. Die Natur bahnt sich eben ihren Weg ...





**Die Weide lässt grüßen:  
Ihre pelzigen Kätzchen sind  
eine Frühlingszierde, ihre Pollen  
können für Heuschnupfen-  
Geplagte zur Qual werden.**

#### **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)

es klingt, Bewegung, Bewegung, Bewegung. Der Leser möge sich Hilfe und Unterstützung im Freundes- und Bekanntenkreis suchen zum Schwimmen, Wandern, Fahrradfahren...», so der Rat von Frau L.

## **Neue Anfragen**

#### **Was tun bei Gebärmutter senkung?**

Frau H. aus Perg leidet unter Gebärmutter senkung. Sie hat keine Schmerzen, es tritt auch keine Blutung auf. Eine Operation möchte sie unbedingt vermeiden. Die Leserin aus Österreich bittet um Tipps von gleichfalls Betroffenen.

#### **Gar nicht gut zu Fuss**

Frau S. K. aus Ostermundingen plagt sich mit diversen Fussbeschwerden. Eine Hallux-Operation am linken Fuss war nicht erfolgreich, am rechten sorgt ein Fersensporn für Probleme. «Wer hat einen guten Rat für mich?»

#### **Krampfadern weg ohne OP?**

Frau E. B. aus Dagmersellen möchte die Krampfadern an den Beinen loswerden. Eine Operation lehnt sie ab. Nun habe sie von einer Behandlung mit Blutegeln gehört und von einer Hitzebehandlung (radiofrequente Heizspirale). Sie möchte wissen, was von beidem zu halten sei.

#### **Hilfe gegen Heuschnupfen**

Tränende, geschwollene Augen und Husten: Herr L. K. aus Basel plagt sich jedes Frühjahr mit den typischen Allergiesymptomen. Antihistaminika lehnt er ab, die machten ihn zu müde. Herr K. sucht rasche Hilfe, denn auf Spaziergänge in der Natur mit seinem Hund möchte er trotz Heuschnupfens nicht verzichten.

#### **Zitternde Hände**

Frau F. aus Oberwil zittert an den Händen. Sie sei schon betagt und bittet um Rat.