

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 76 (2019)
Heft: 3

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: 17.01.2026

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

Leserforum

Starke Fettleibigkeit

Was jemand mit starker Fettleibigkeit tun könne, fragt Herr F. R. aus Zäzwil. Die Betroffene sei Mitte 40 und Mutter zweier Kinder.

Ihr habe «Dinnercancelling» geholfen, so Frau K. L., also nach 16 Uhr nichts mehr essen bis zum Frühstück am nächsten Morgen.

Stärkehaltiges einschränken, dafür viel Salat und gedämpftes Gemüse (Sorten abwechseln!) essen, rät Frau U. V. aus Bern.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Auch Alfred Vogel hat sich mit dem Problem von Fettleibigkeit beschäftigt. «Besonders für Frauen sind bei übermässigem Fettansatz auch Sitzbäder mit natürlichem Meersalz und durchblutungsfördernden Badekräutern von grossem Nutzen», lautete sein Rat. Sitzbäder und alle Anwendungen, welche die Funktion der Eierstöcke anzuregen vermögen, seien als sehr gute Heilmittel gegen Fettleibigkeit zu bezeichnen. In puncto Ernährung empfiehlt er täglich 1 bis 2 EL Weizenkeimöl.

Als am wirksamsten hätten sich Meerespflanzen, vor allem Kelp, erwiesen. Man sollte ein entsprechendes Produkt zweimal täglich einnehmen, um Übergewicht langsam aber sicher abzubauen (Vorsicht ist geboten bei Schilddrüsenproblemen).



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

Hämorrhoiden loswerden

Mit Hämorrhoiden plagt sich Herr K. S. aus Lausanne und sucht nach Naturheilkunde-Tipps.

«Ich habe meine Hämorrhoiden mit Schüsslersalz Nr. 1 weggetrunken», berichtet Frau L. N. aus Wetzikon. Es habe allerdings eine Weile gedauert, doch «die Geduld zahlte sich aus». (Dazu 10 Tabletten in einen Becher geben, mit heissem Wasser auflösen und in kleinen Schlucken trinken, Anm. d. Red.)

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



Heilpraktikerin
Gabriela Hug

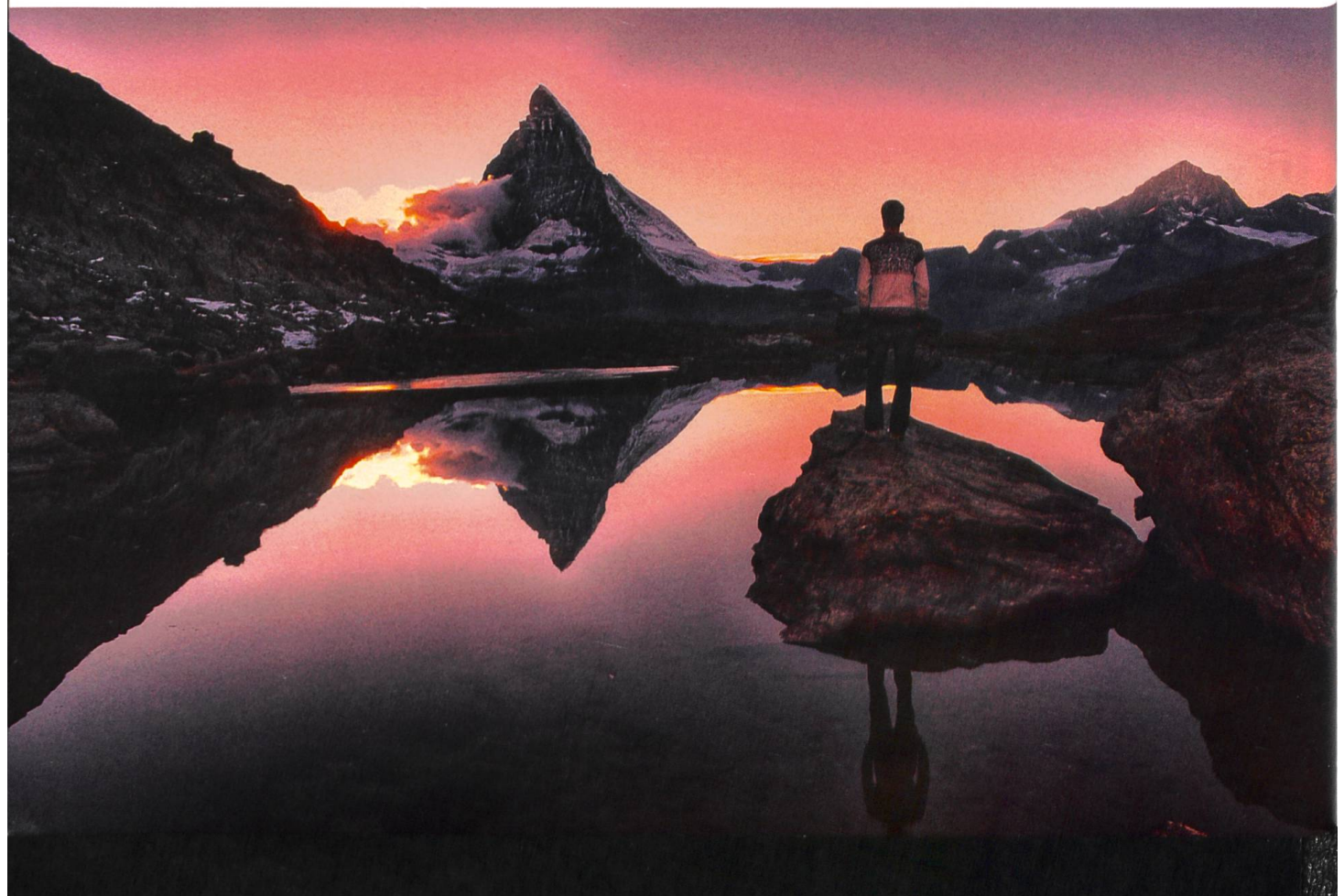
Bei Fragen rund um das Thema Gesundheit und Naturheilkunde berät unsere Expertin Abonnentinnen und Abonnenten der GN gratis.



**Leserforum-Galerie:
«Mein Lieblingsplatz
in der Natur».**

Den Gratwanderweg Stoos zum Fronalpstock in der Zentralschweiz schätzt Mike Saner ganz besonders. Die Bergkulisse ist ja auch atemberaubend!

Im rosa Himmelsschein aufs Matterhorn blicken und den Gedanken nachhängen – Christian Tschopp hat am Riffelsee/Zermatt den idealen Platz dafür gefunden.



Das Gesundheitsforum ergänzt: Schüsslersalz Nr. 1, Calcium fluoratum, wird bei Hämorrhoiden meist in D12 verabreicht. Als Normaldosis empfiehlt sich die Einnahme von dreimal täglich 2 Tabletten.

Alfred Vogel empfahl auch Schafgarbe und Roskastanie, weil dies die Spannkraft der Venenwände verbessert (bei Hämorrhoiden genauso wie bei Krampfadern oder Venenentzündungen). Zur Vorbeugung riet der Naturheilkundepionier zu kalten Abwaschungen des Afters, idealerweise jeden Morgen.

Nägelkauen beim Enkelkind

Frau C. U. aus Lenzburg stört sich am Nägelkauen ihrer achtjährigen Enkeltochter und bittet um Tipps.

Mit der Gabe der Schüsslersalze 5 und 7 hat Frau F.Z. gute Erfahrungen gemacht. Wichtig sei aber auch, dem Kind beizubringen, wie es angemessen mit Stress und Anspannung umgehen kann. Ein Besuch bei einer Familientherapeutin könnte helfen.

Herr U. A. hält Ablenkung für die beste Methode: Man sollte dem Kind etwas geben, womit seine Finger beschäftigt sind, z.B. Knetmasse oder einen leicht zu quetschenden Ball.

Frau P.K. hält viel Zuwendung für das beste Mittel: Das Kind nie ausschimpfen, sondern die Situation gemeinsam betrachten, in der es Nägel kaut. Gut seien auch liebevolle Pflegerituale für die Kinderhände, z.B. eine Handmassage von der Mama vor dem Schlafen.

Massiver Haarausfall

Zunehmenden Haarausfall beobachtet Frau D. G. aus St. Gallen seit Monaten bei sich. Sie hofft auf einen guten Rat.

Frau D. M.-H. aus Zürich hat gute Erfahrungen mit einem Präparat gemacht, das die Aufbaustoffe Calcium-D-pantothenat und die Aminosäure L-Cystin enthält. Sie nahm es dreimal täglich ein. Auch die Gabe von Zink und ein Immunstärkungsmittel mit Kräutern kann sie empfehlen, zudem Mischungen aus

Schnell beantwortet am Lesertelefon



«Ich habe Keloide im Gesicht. Das stört mich, weil die Haut dann anfängt zu spannen», so Frau S. W aus Luxembourg. «Was kann ich tun?» Gegen die wulstförmig über das Hautniveau erhabenen Gewebswucherungen empfehlen sich die Schüsslersalze 1 und 11, sowohl zur Einnahme wie auch als Salbe zum Auftragen. Alfred Vogel zufolge wirkt auch die Einnahme von Stiefmütterchentinktur positiv, zudem das Betupfen der Stellen mit verdünntem Molkenkonzentrat.



«Ich habe Knoten in der Schilddrüse. Die sind angeblich harmlos und werden nicht operiert», schildert Frau K. R. aus Köln. Doch sie verspüre ein Druckgefühl am Hals, gegen das sie gerne etwas unternehmen möchte.

In der Naturheilkunde haben sich Halswickel aus Kohl oder Lehm bewährt. Man sollte allerdings vorsichtig sein mit der Anwendung und die Wickel keinesfalls zu lange einwirken lassen. Zwischen zehn Minuten und einer halben Stunde wäre ideal – und lieber zu Beginn erst mal die kürzere Zeitspanne wählen.



Ihr Erfahrungsschatz!

«Seitdem ich abends Silicea einnehme, habe ich das Gefühl, **besser zu sehen**», verrät uns Frau S. R. aus Stuttgart. Die Leserin leidet unter altersbedingter Sehreduktion.

«Ich habe Rheuma und immer **entzündete Augen** und schon zig Augentropfen ausprobiert. Jetzt habe ich endlich gute gefunden, mit Augentrost und Fett, diese sind sehr angenehm. Zudem nehme ich Produkte mit Teufelskralle», meldet Frau N. aus Linz.

Sie haben auch gute Tipps? Schreiben Sie uns (Adresse im Kästchen unten rechts auf dieser Seite) oder rufen Sie an: +41 71 335 66 91 (Redaktionsleitung).

Zink, Kalium, Silicea und Cuprum Arsen. Unterstützend wendet die Leserin zudem ayurvedische Haarpflegeprodukte, z.B. von Yelasi, an.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Tritt der Haarausfall infolge einer Pilzerkrankung auf, sollte man Alfred Vogel zufolge die Kopfhaut mit verdünntem Molkenkonzentrat betupfen und nach dem Eintrocknen Brennnessel-Kalk-Pulver einreiben. Wirksam sei auch, das Haar mit Zwiebelhaarwasser zu spülen (gilt für helle Haare); Dunkelhaarige sollten Birken- oder Brennnesselhaarwasser probieren. Bei sehr trockener Kopfhaut ist es ratsam, am Abend vor der nächsten Haarwäsche Weizenkeimöl auf der Kopfhaut einzumassieren.

Neue Anfragen

Knochenschwund aufgrund Implantat

«Hat jemand einen Rat bei Knochenschwund von Zahn/Kiefer aufgrund von Implantaten? Beim Zahnarzt habe ich keine befriedigende Antwort erhalten», so Frau H. B. aus Waldshut.

Zäher Speichel

Mit zähem Speichel und scharf-sauer-beissendem Mundgeschmack plagt sich Herr E. U., ebenfalls nach einer Zahnimplantation. «Nachts ist es ein Drama, drei- bis viermal aufstehen, Mund putzen. Am Tag ist es etwas besser. Und das seit vier Jahren», klagt er. Die Behandlung im Klinikum brachte keine grosse Erleichterung. «Letzte Woche Speichelspülung, ein Tag besser, dann das Gleiche», so sein ernüchterndes Fazit.

Allergisches Asthma

Herr P. S. leidet unter allergischem Asthma; er reagiert massiv auf Gräserpollen, bekommt dann keine Luft mehr und muss immer sein Asthmaspray mit sich tragen. Der 28-jährige sucht nach naturheilkundlichen Mitteln.

Schleimbeutel im Knie macht Schwierigkeiten

Nach mehreren Stürzen beim Sport klagt Frau L. U. aus Lörrach über Probleme mit den Schleimbeuteln im Knie: Die Haut ist geschwollen, die betroffenen Stellen permanent überwärmt. «Hinknien kann ich mich gar nicht mehr.» Sie bittet um naturheilkundliche Tipps.

Können Sie helfen?

Wissen Sie einen guten Rat?

Gesundheits-Nachrichten | Leserforum
Postfach 63, CH-9053 Teufen
E-Mail: info@avogel.ch