

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 76 (2019)
Heft: 5

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: 03.04.2026

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

Leserforum

Knochenschwund aufgrund Implantat

Einen Rat bei Knochenschwund von Zahn/Kiefer aufgrund von Implantaten sucht Frau H. B. aus Waldshut.

«Eine Rolle spielen das Alter des Patienten und des Implantats. Sehr wichtig ist die tägliche Pflege. Rauchen ist negativ», schreibt Zahnarzt Dr. med. dent. G. G. Auch Medikamente oder Krankheiten könnten zum Knochenschwund im Kiefer beitragen. Werde das Zahnimplantat zu sehr belastet, z.B. bei nächtlichem Zähneknirschen, könne sich auch dies negativ auswirken.

Ein «Gemmospray Brombeere D1» empfiehlt V. H. Die Leserin solle «täglich zwei Spritzer über mehrere Wochen» davon nehmen.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Hilfreich kann die Stärkung des Nervensystems mit Hafertinktur sein, falls der Auslöser starker Druck auf den Kiefer infolge Zähneknirschens ist.

Zäher Speichel

Mit zähem Speichel und scharf-sauer-beissendem Mundgeschmack plagt sich Herr E. U., ebenfalls nach einer Zahnimplantation. Schlimm sei es besonders nachts. Speicherspülungen brachten nur kurzfristig Linderung. Er sucht nach den Ursachen.

«Saurer Milieu im Mund» aufgrund entsprechender Ernährung, gibt Zahnarzt Dr. G. G. zu bedenken. «Schuld können auch die Speicheldrüsen sein, häufig infolge

von Medikamenten.» Die Speichelsekretion könne tagsüber z.B. mit zuckerlosen Bonbons angeregt werden. Auslöser der Probleme könnte aber auch die Qualität des Zahnimplantatmaterials sein.

Ausgleichend könnte die richtige Ernährung wirken, so Frau L. K. aus Dietikon. Zuckerhaltige und stärkehaltige Nahrung sei zu meiden; dafür sollte lieber mehr feuchte Nahrung verzehrt werden. Wichtig sei auch, schluckweise bis zu 2 Liter Wasser pro Tag zu



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

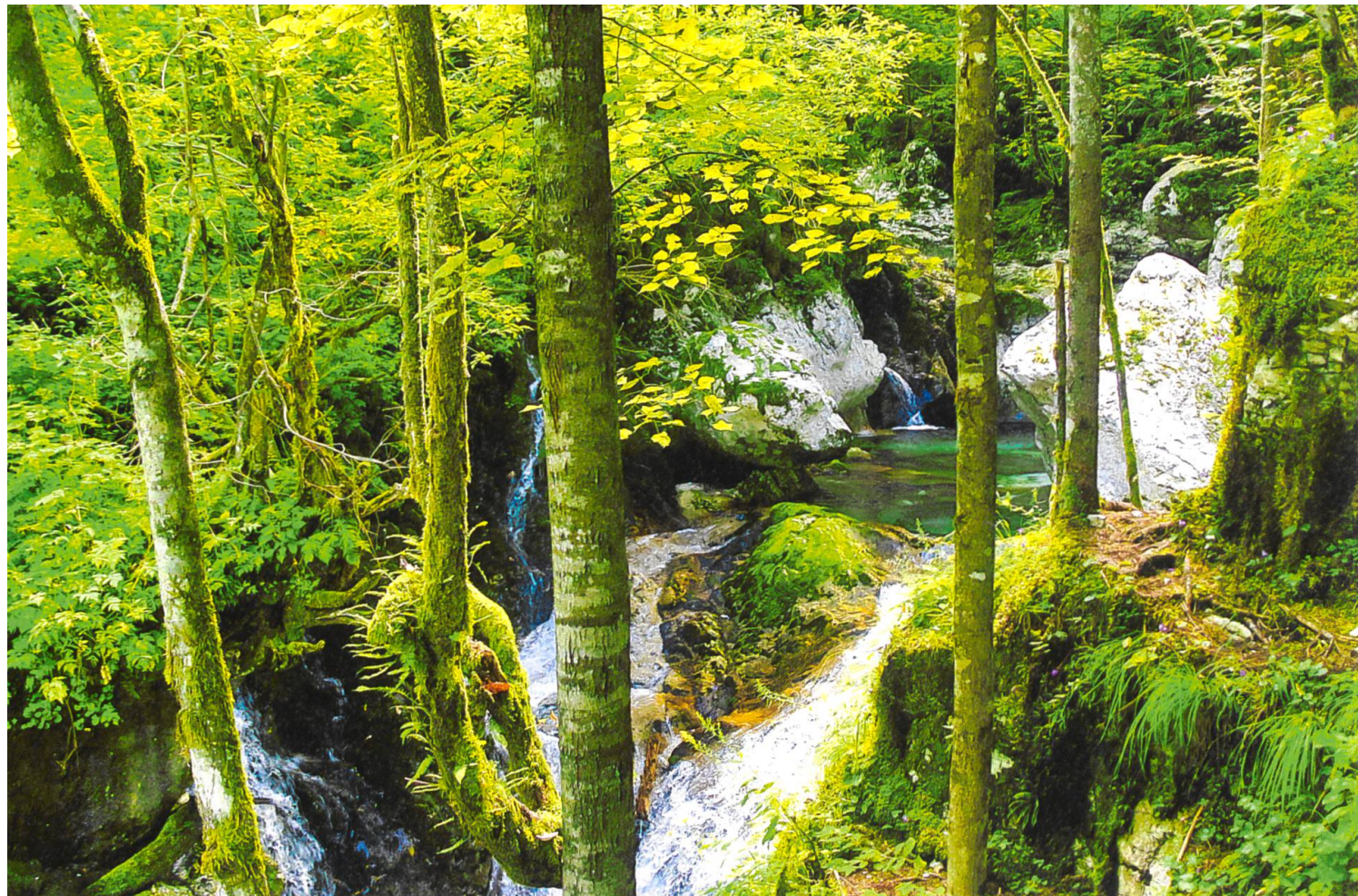


Heilpraktikerin
Gabriela Hug

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



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



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

«Am Zufluss der Soca (Slowenien) fanden wir uns unversehens in einem verwunschenen Winkel der Welt wieder», schwärmt Albert Blarer.

«Auf einer Wiese mit Weiher auf Rügen wurde ich von Freunden an einem Sonntagnachmittag zu Kaffee und Kuchen eingeladen», schreibt Margreth Brühl.



trinken und jeden dieser Schlucke ganz bewusst sorgsam einzuspeicheln.

Herr P.F. aus Lörrach weist darauf hin, dass auch Schlafen mit offenem Mund (z.B. durch Schlafapnoe) für Probleme mit dem Speichel sorgen kann. Das sollte man abklären lassen.

Zuckerfreien Kaugummi oder trockene Brotrinde zu kauen, rät Frau A. Z. aus Chur. Einen Versuch wert sei auch die Einnahme von Schüsslersalz Nr. 8.

Ölspülungen empfiehlt Frau U. H. aus Basel: Zweimal täglich 1 EL Sonnenblumenöl oder Olivenöl etwa 5 bis 10 Minuten im Mund hin- und herbewegen und anschliessend ausspucken.

Allergisches Asthma

Herr P.S. leidet unter allergischem Asthma; er reagiert auf Gräserpollen mit akuter Luftnot. Der 28-jährige sucht nach naturheilkundlichen Mitteln.

Eine ganze Reihe von homöopathischen Mitteln könnten hier hilfreich sein, so Frau B.Z. aus Neuenburg, z.B. Nux vomica D6 bis D20, Zincum valerianicum D4 oder Arsenicum album D6 bis D30. Welches davon passe, sei auszutesten, das müsse individuell bestimmt werden.

Das Gesundheitsforum verweist auf Erfahrungen von Alfred Vogel: «Unter den pflanzlichen Heilmitteln haben sich besonders Präparate aus der einfachen Pestwurz (in homöopathischer Form) bewährt», schrieb er. Ein pflanzliches Spasmolytikum daraus sei sehr zuverlässig wirksam und bringe bei längerer Einnahme oft verblüffende Erfolge. Bewährt haben sich auch physikalische Anwendungen: Überwärmungsbäder, Wechselfussbäder, Senfwickel und Lehmbrustwickel. Weiterhin riet er zur Einnahme eines Urtica-Kalk-Komplexes und von kieselsäurereichen Pflanzen.



Schnell beantwortet am Lesertelefon

«Ich habe in letzter Zeit immer wieder Umläufe (Vereiterungen ums Nagelbett herum, Anm. d. Red.) an den Fingern und Zehen», klagt Herr U. C. aus Chur.

Naturheilkundlich bewährt haben sich in solchen Fällen Bäder mit Molkenkonzentrat und Kernseife. Schüsslersalz Nr. 11 als Salbe sowie zur innerlichen Anwendung kann auch unterstützend wirken. Empfehlenswert ist zudem eine Tinktur oder Salbe aus Malve, die auf die betroffenen Stellen aufgetragen wird.



Malvenblüten

«Ich habe regelmässig Gichtschübe und suche ein bewährtes Rezept nach A. Vogel», so Herr A. aus Bern.

Alfred Vogel zufolge giesst man 1 TL Wallwurtzinktur in 4 EL Honig, vermengt beides gut und erwärmt die Mischung im Wasserbad. Mit der heissen Honiglösung trinkt man ein mehrfach zusammengelegtes Tuch, das man dann auf die schmerzenden Stellen legt. Idealerweise macht man diesen Umschlag am Abend. Die Wirkung hält länger an, wenn man zusätzlich einen warmen Heublumen- oder Kamillensack auf den Umschlag legt und das Ganze mit einem warmen Tuch umwickelt.

Ihr Erfahrungsschatz!

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Auf «Efeutinktur nach A.Vogel» schwört Frau D. L. aus Hombrechtikon bei Insektenstichen. «Die Tinktur setze ich selber an, aus ganz normalem Efeu. Einfach Blätter und junge Äste in Schnaps einlegen und drei Wochen ziehen lassen. Dunkel stellen! Aber Vorsicht, die Tinktur färbt», warnt sie. Sobald sie einen Stich abbekommen habe, tupfe sie die Tinktur regelmässig darauf, bis kein Juckreiz mehr spürbar sei. «Man füllt die Tinktur am besten in ein Tropffläschchen, das man immer dabei hat, gibt sie im Fall auf den Finger und reibt damit den Insektenstich ein.»

Welche guten Tipps haben Sie? Schreiben Sie uns (Adresse im Kästchen unten rechts auf dieser Seite) oder rufen Sie einfach kurz an: +41 71 335 66 91 (Redaktionsleitung) bzw. Rufnummer des Gesundheitstelefon (siehe S.31 unten).

Schleimbeutel im Knie macht Schwierigkeiten

Nach mehreren Stürzen beim Sport klagt Frau L. U. aus Lörrach über Probleme mit den Schleimbeuteln im Knie.

Umschläge mit Heilerde und Meersalz könnten helfen, so Herr F. S. aus Lausanne.

Übungen nach Liebscher und Bracht zur Dehnung der Muskulatur und zur Entlastung des Knies empfiehlt Frau A. J. aus Kreuzlingen.

Gute Erfahrungen mit Tapen (Kinesio-Tape, Anwendung in der Regel bei der Physiotherapie) hat Herr U. K. aus Lindau gemacht.

Neue Anfragen

Heftige Pulsschwankungen

Pulsschwankungen bereiten Frau G. F. aus München Sorgen: von über 80 bis hin zu 145. Nun soll sie nach Bedarf (sobald der Puls über 100 geht) entsprechende Medikamente einnehmen. «Ich möchte aber nicht mit Tabletten anfangen», schreibt sie. «Wie könnte man den Puls auf natürliche Weise senken?»

Schmerzen im Sitzen

Frau M. aus Thun beklagt «Schmerzen im Sitzen durch meine dicken Krampfadern ums Knie herum». Sie möchte ein Stripping der Venen vermeiden und sucht nach Alternativen.

Probleme mit den Gelenken

Über immer wieder auftretende Schmerzen in den Gelenken berichtet Frau B. G. aus Wil. «Der Arzt sagt, ich soll basischer essen. Was kann ich noch tun?», möchte sie gerne wissen.

Kraftlos nach dem Sport

Als begeisterter Sportler läuft Herr W. H. aus Genf sehr viel. «In der letzten Zeit habe ich Mühe nach dem Sport. Ich bin kraftlos und brauche ziemlich lange, um mich zu erholen.» Das beunruhigt ihn. «Was kann ich vorbeugend tun, hat jemand einen Tipp für mich?»

Können Sie helfen?

Wissen Sie einen guten Rat?

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