

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 76 (2019)
Heft: 6

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: 18.04.2026

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

Leserforum

Ärger mit Gallensteinen

Probleme mit ihren Gallenblasensteinen hat Frau P. M. aus Graz. Sie plage sich ständig mit Koliken, möchte die Gallenblase aber nicht entfernen lassen. Die Leserin fragt, welche Lebensmittel sie noch essen darf, welche alternativen Verfahren es zum Lösen der Gallensteine gibt und ob eine Colon-Hydro-Behandlung in diesem Zusammenhang sinnvoll sei.

Ausgewogen essen, viel Vollkornprodukte und Gemüse, aber möglichst wenig Süsses, empfiehlt Frau U. L. aus Basel in puncto Ernährung. Wichtig sei auch, Normalgewicht zu halten oder durch langsames Abnehmen zu erreichen und sich viel zu bewegen. Und viel Wasser trinken – zwei bis drei Liter täglich!

Das Gesundheitsforum ergänzt:

Es gibt Hinweise, dass pflanzliche Öle mit vielen einfachen und mehrfach ungesättigten Fettsäuren vor Gallensteinen schützen können (Olivenöl, Leinöl), wobei die Ernährung an sich eher fettarm sein sollte. Der Verzehr von Bitterstoffen (enthalten z.B. in Löwenzahn, Kurkuma, Chicorée, Artischocken) ist gut, um den Gallenfluss zu stimulieren. Sanft reinigend auf die Gallenblase wirken der Traditionellen Chinesischen Medizin zufolge Algen, Äpfel, Birnen, Pastinaken, Radieschen und Zitronen; diese Zutaten sollten regelmässig in die Ernährung einbezogen werden. Alfred Vogel riet, täglich feuchtheisse Kräuterwickel (mit Wegtritt bzw. Vogelknöterich, Kamille, Heublumen, Quendel oder Eukalyptusblättern) auf die Gallenlegegend aufzulegen und bei Koliken kalte Milchwickel durchzuführen.



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

Früher wurde zudem eine Rettichkur empfohlen (täglich 1 EL geraspelten Rettich essen), ergänzt mit der Einnahme von Polygorubia, Carduus marianus D2 und Chelidonium D2.

Eine Colon-Hydro-Therapie wirkt sich nicht unmittelbar auf die Gallenfunktion aus, kann aber den Stoffwechsel unterstützen.

Schmerzen in der Hüfte

Vor allem nachts im Bett verspürt Frau A. E. aus Celle Schmerzen in der Hüfte, wechselnd von rechts nach links. Sie hofft auf guten Rat.

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
Christina Keller



Heilpraktikerin
Gabriela Hug

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



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

Selbst bei Gewitterstimmung mag Suzanne Hertig diesen Platz auf dem Steg am Pfäffikersee (Zürcher Oberland).

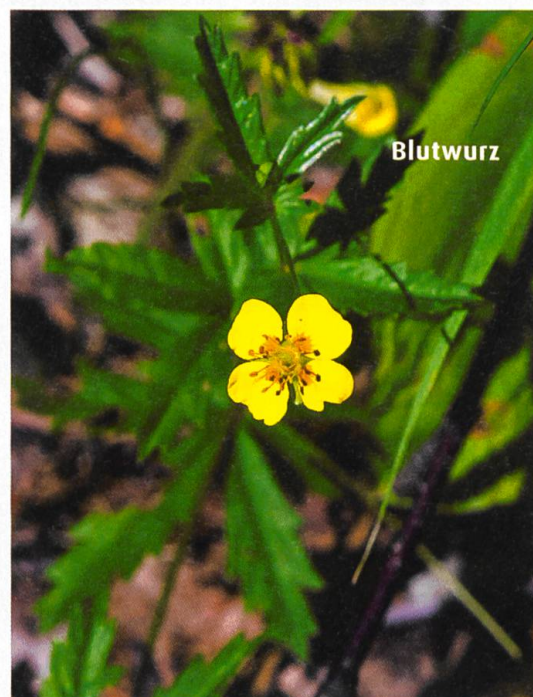
Ganz wunderbar findet Daniela Kellerhals diese Stelle im Val Peccia TI, auf dem Weg zur Capanna Poncione di Braga.





Schnell beantwortet am Lesertelefon

«Ich leide seit längerem unter dem sogenannten Reizdarm», so Frau W. aus Chur. Linderung kann ein Produkt mit Hafertinktur und Blutwurz verschaffen.



«Seit einer starken Erkältung habe ich leichten Ohrenschmerz. Der Arzt meint, das lege sich», berichtet Herr A. aus Zürich. Alfred Vogel empfahl für solche Fälle, ein Kalkpräparat in Kombination mit Spitzwegerichtropfen einzunehmen.

«Mein Hund leidet unter Verdauungsproblemen und hat seitdem einen Ausschlag am Bauch», beklagt Frau J. aus Bad Ragaz. Dem Tier sollte man ein Sauermolkepräparat mit ins Trinkwasser geben. Zudem sollte man seine Haut damit abtupfen und anschliessend mit Olivenöl einreiben.

Lehmauflagen und Kohlwickel machen, lautet der Tipp von Herrn F. S. Ihm hätte auch die Einnahme von Teufelskrallensextrakt geholfen.

Die abendliche Anwendung eines Kneippschen Heublumensacks (gibt es fertig zu kaufen) mit abschliessender lauwarmer Abwaschung empfiehlt Frau U. Z. aus Aesch.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Es könnte eventuell ein Piriformis-Syndrom vorliegen, eine häufiger vorkommende neuromuskuläre Erkrankung. Dabei engt ein im Gesäss liegender Muskel (der Piriformis) den Ischiasnerv ein. Im Internet gibt es auf sportmedizinischen Webseiten gute Dehnungsübungen. Zur Schmerzlinderung kann ein lokal aufgetragenes Arnikagel dienen. Auch Schüsslersalben oder -cremes werden gegen solche Hüftschmerzen eingesetzt, z.B. Nr. 6 (Kalium sulfuricum, D6), Nr. 8 (Natrium chloratum, D6) oder Nr. 12 (Calcium sulfuricum, D6).

Juckreiz an den Beinen

Ein Juckreiz an den Beinen plagt Frau H. M. aus Chur. Ausschlag habe sie keinen.

Abwaschungen mit Sauermolke halfen Frau P. A. aus Lenzburg bei trockener, juckender Haut an den Beinen. Anschliessend die Beine mit Olivenöl oder Weizenkeimöl einreiben.

Schüsslersalz Nr. 10 (Natrium sulfuricum, D6) einnehmen, rät Frau B. I. aus Zürich, am besten vormittags.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Wohltuend können auch Kompressen aus schwarzem Tee sein – mit dem abgekühlten Sud Baumwolltücher tränken und 10 bis 15 Minuten auf die Haut legen.

Lustlos in den Wechseljahren

Seit sie in die Wechseljahre gekommen ist, stellt Frau K. S. aus Basel eine grosse Lustlosigkeit bei sich fest, sei es nun sexuell oder auch sonst im Alltag. Sie bittet um Hinweise, wie sie ihre Stimmung wieder heben kann.

Ihr Erfahrungsschatz!

«Ich hatte schon eine ganze Weile Arthrose im Knie», berichtet Frau D. W. aus Gattikon. «Ich war beim Arzt, ich nahm Medikamente, nichts half so richtig. Dann erzählte mir eine Kollegin, die unter Fibromyalgie leidet, dass ihr zu **Bürstenmassagen** geraten worden sei. Da dachte ich, das probiere ich auch mal aus. Seither bürste ich täglich jeden Abend mein Knie, das gehört im Alltag dazu wie das Zähneputzen. Das ist nun drei Jahre her – und ich kann wieder normal laufen, die Schmerzen sind weg. Zum Bürsten habe ich mir eine normale Schuhputzbürste besorgt, wie man sie verwendet, um die Schuhe zum Glänzen zu bringen. Das Bürsten hat sich auch bei vielen Leuten aus meinem Bekanntenkreis bewährt. Und mir hat es wunderbar geholfen.»

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.

Dr. H.-K. W. aus Basel/Grenzach-Wyhlen rät dazu, genau abzuklären, worauf sich die Lustlosigkeit bezieht, da jeweils unterschiedliche Präparate bzw. Kombinationen empfehlenswert seien. Im sexuellen Bereich z.B. «Cefagil»; wenn ein niedriger Blutdruck vorhanden ist, käme «Aktivon Hevert» in Frage, schreibt der Mediziner.

Cimifuga D6 oder Agnus castus Urtinktur können zum Hormonausgleich beitragen; hier ist eine Konsultation bei einer Homöopathin sinnvoll, so der Tipp von Frau E. K. aus Lörrach.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Granatäpfel, Hülsenfrüchte, Getreidekleie, Salbei und Soja enthalten

Phytoöstrogene und können die Libido ankurbeln. Extrakte aus Baldrian, Passionsblume oder Hafer stärken und sorgen für Ausgeglichenheit.

Neue Anfragen

Narbe im Auge loswerden

Eine Narbe im Auge infolge Herpes beeinträchtigt Frau N. B.: «Ich sehe mit diesem Auge deswegen nicht mehr so gut. Jeden Abend muss ich ein wenig Bepanthen hineintun. Ich möchte diese Narbe gerne wieder loswerden.» Ein Handicap sei auch, dass sie aufgrund hohen Augendrucks zusätzlich Tropfen verwenden müsse.

Dellwarzen beim Kind

Die Kinder von Frau M. H. aus Solothurn laufen in der Badi mit Vorliebe barfuss. Im vergangenen Jahr hatten sie Dellwarzen unter der Fusssohle, wie der Arzt feststellte. Die Leserin bittet um Rat, wie ihre Kinder diesen Sommer davon verschont bleiben.

Juckende Bartflechte

Das Rasieren ist für Herrn J. W. aus Winterthur zur Qual geworden: Es zeigen sich auffällige rote Flecken im Gesicht, die stark jucken. Der Arzt diagnostizierte eine Bartflechte. Herr W. sucht Abhilfe.

Sprödes Haar im Sommer

Frau A. B. aus Bern ist unglücklich über ihr Haar – mit jedem Sommer werde es strohiger und spröder, besonders zur Badesaison. Damit habe sie früher nie Probleme gehabt, das sei erst mit den Wechseljahren gekommen.

Können Sie helfen?

Wissen Sie einen guten Rat?

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