

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**Heft:** 7-8  
  
**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:** 05.02.2026

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

# Leserforum

## Heftige Pulsschwankungen

Pulsschwankungen von über 80 bis hin zu 145 bereiten Frau G.F. aus München Sorgen. Die empfohlenen Medikamente, die sie nach Bedarf einnehmen soll, möchte sie nicht, sondern den Puls auf natürliche Weise senken.

«Bei starken Pulsschwankungen ist sicher ein Herzcheck angebracht», so Frau S.S., Körpertherapeutin aus Affoltern am Albis. Sie rät zu Akupunktur und Craniosacral-Therapie, die beide eine ausgleichende Wirkung haben.

Die Leserin möge es mit Wechselbädern und einer Atemtherapie versuchen, empfiehlt Frau U.K. aus Interlaken.

Diszipliniertes Training auf einem Fahrrad-Ergometer habe ihm geholfen, so Herr F.P. aus Basel.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Es empfiehlt sich ein regelmässiges, moderates Herz-Kreislauf-Training. Unterstützend kann ein Weissdorn-Präparat eingenommen werden. Hängen die Pulsschwankungen mit der Schilddrüse zusammen, kann A.Vogel zufolge die homöopathische Gabe von Wolfssuss (Lycopus virgicus) hilfreich sein.

## Schmerzen im Sitzen

Frau M. aus Thun beklagt Schmerzen im Sitzen, ausgelöst durch Krampfadern am Knie. Sie sucht Alternativen zum Venenstripping.



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

Umschläge mit Lehm könnten lindernd wirken, so Frau H.I. aus Aarau. Sie hält zudem eine Therapie mit Blutegeln für sinnvoll.

Wichtig sei allgemein, auf einen guten Venenabfluss zu achten, so Frau S.K. aus Bern und empfiehlt naturgemässe Ernährung mit vielen Bitterstoffen, um die Leber zu unterstützen. Blähungen und Darmträgheit sollten vermieden werden. (Buchtip: «Die Leber reguliert die Gesundheit» von Alfred Vogel)

## 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  
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».**

«Mein Lieblingsplatz auf dem oberen Zürichsee, beim Einlauf des Linthkanals unter dem Buchberg, steht unter Naturschutz», schreibt Kurt Rey zu seinem Bild.

Unvergesslich für Othmar Attiger: Eine Reise mit seiner Frau auf die Galapagos-Inseln, «wo sich die Natur und der Mensch noch auf gleicher Höhe befinden».





Arnika äusserlich wie innerlich anwenden, lautet der Tipp von Herrn P.A. Wichtig sei auch das Entsäuern mithilfe von Schüsslersalzen: Nr. 10 (Natrium sulfuricum, D6) und Nr. 9 (Natrium phosphoricum, D6).

Tipp der Redaktion: Zum Venenstripping bieten sich zwei Alternativen an. Zum einen die Chiva-Methode, eine den Blutfluss korrigierende Behandlung; erkrankte Bereiche werden nach einem festgelegten Muster unterbunden, um den korrekten Blutfluss durch die verbliebenen Venen wiederherzustellen. Beim Closure-Verfahren werden die betroffenen Gefässe mittels Radiowellen verschlossen. Eine Multicenter-Studie bescheinigt eine statistisch signifikante Überlegenheit gegenüber dem Venenstripping.

### Probleme mit den Gelenken

Gegen wiederholt auftretende Gelenkschmerzen empfahl der Arzt von Frau B.G. aus Wil basische Ernährung. Sie fragt, was sie sonst noch tun könne.

«Frau B.G. sollte es einmal mit Borax versuchen. Ein amerikanischer Arzt hat die heilende Wirkung entdeckt und sich selbst von schwersten Problemen mit seinen Gelenken befreit. Ich selbst nehme es seit vielen Monaten ein und habe keine Gelenkprobleme mehr. Viele meiner Bekannten nehmen es auch und haben sich OPs damit erspart», schreibt Herr A.W.

*Anmerkung der Redaktion:* Borax sollte nicht überdosiert werden (bis 10 mg/Tag gilt es als unbedenklich; es gibt verschiedene Nahrungsergänzungsmittel, die 3 mg/Tag liefern). Die Einnahme steht vielfach in der Kritik; bei einer Überdosierung seien Gesundheitsrisiken nicht ausgeschlossen. Das Bundesamt für Risikobewertung (BfR) empfiehlt daher, auf die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Borsäure oder Borax zu verzichten.

Heisse Heublumenkompressen und -bäder nehmen, schlägt Frau B.I. aus Lenzburg vor. Gut seien auch Lehmumschläge und durchblutungsfördernde Einreibungen mit Rosmarinöl, Wacholderöl oder Franzbranntwein.

## Schnell beantwortet am Lesertelefon



«Ich habe eine Gesichtsrose, die linke Gesichtshälfte ist rot, fühlt sich müde an und schlapp», so Frau B. aus Luzern. Schmerzen habe sie bis jetzt noch nicht.

Naturheilkundlich empfiehlt sich eine Heilerdemaske mit Johannisöl. Gut wäre auch die Einnahme der Schüsslersalze 3 (Ferrum phosphoricum), 5 (Kalium phosphoricum), 6 (Kalium sulfuricum) und 11 (Silicea) sowie eines immunstärkenden Präparats aus Rotem Sonnenhut.

Hinweis der Redaktion: Handelt es sich bei der Gesichtsrose um Herpes zoster (erkennbar an den kleinen Bläschen), sollte umgehend ein Arzt aufgesucht werden, um die optimale Therapie abzusprechen.

«Immer wieder freue ich mich auf den Sommer. Aber kaum bin ich in der Sonne, sehe ich aus wie ein Streuselkuchen», schildert Frau A. B. ihr Problem.

Es ist ratsam, vor der Sommersaison ein Konzentrat aus Betacarotin einzunehmen. Gut zur Pflege gegen Sonnenbrand sind Cremes oder Salben für kühlende Umschläge, z. B. mit dem Wirkstoff von Rosskastanienblüten (Bild). Lindernd sind auch Abwaschungen mit Sauermolke.



## Ihr Erfahrungsschatz!

Zum Artikel «Vorsicht, Hörverlust!» in der Jan./Feb.-Ausgabe der «Gesundheits-Nachrichten» kann Herr W. G. (71) aus Zürich Erfahrungen beisteuern. Er hatte selbst seit jungen Jahren ein massives **Hörproblem** auf dem rechten Ohr. Eine Kombinations-therapie brachte erstaunliche Erfolge. «Ich habe einiges mit **Fussreflexzonenmassage** erreicht», berichtet er. Diese führt er selbst durch, mit der Hand und auch mit passenden Hilfsgescherten wie Hölzchen. Unterstützend nutzt Herr G. bei grossen Schmerzen ein Schallwellengerät an den jeweiligen Reflexpunkten. Damit das Gerät widerstandslos über den Fuss gleitet, behilft der Leser sich mit einem Damen-Nylonstrumpf, «das funktioniert gut».

Das Ohr selbst behandelt Herr G. mit Gundelrebe-Urtinktur: «Vier bis fünf Tropfen auf einen Wattestreifen geben und ins Ohr einbringen. Vorher am besten mit Creme fetten, damit die Tinktur nicht das empfindliche Gewebe reizt.» Ergänzend nimmt Herr G. Schüsslersalze ein, «ein ganzes Programm, besonders Nr. 1». Hilfreich bei Hörproblemen sei auch, die Fussreflexpunkte des Halswirbels mitzumassieren. Die Behandlung empfiehlt Herr W. G. auch für Tinnitus-Betroffene. Sein Extra-Tipp: «Fussreflexzonenmassage hilft ausgezeichnet bei Problemen mit den Augen.» Dazu ergänzt er dann Augentrost: «Zweimal pro Tag ein Augenbad damit machen.»

### Können Sie helfen?

### Wissen Sie einen guten Rat?

Gesundheits-Nachrichten | Leserforum  
Postfach 43, CH-9053 Teufen  
E-Mail: [info@avogel.ch](mailto:info@avogel.ch)

### Kraftlos nach dem Sport

Der begeisterte Läufer W. H. aus Genf hat plötzlich Mühe nach dem Sport, fühlt sich kraftlos und braucht lange, um sich zu erholen.

Ihm fehlen offenbar die Regenerationsphasen, vermutet Frau I. Z. aus Stuttgart. Wichtig sei auch die Ernährung, damit kein Mangel bei den Mineralstoffen Natrium, Calcium, Kalium, Eisen, Zink und Magnesium vorliege. Nach dem Sport sollten die Zuckerspeicher gleich wieder aufgefüllt werden, z.B. mit Rosinen, Bananen, Datteln und Aprikosen.

## Neue Anfragen

### Was tun gegen Nachstar?

An beiden Augen am grauen Star operiert, wurde bei Frau R. G. aus Bendorf nun links bei einer Kontrolle ein Nachstar festgestellt. «Muss ich erneut zur OP oder gibt es einen anderen Weg, den Nachstar loszuwerden?»

### Geruchs- und Geschmacksverlust

«Nach einer längeren Erkältung leide ich unter Geruchs- und Geschmacksverlust. Jetzt kann ich nicht mal mehr richtig kochen», beklagt Frau A. B. und hofft auf guten Rat.

### Altersschwäche

Herr B. aus Bonn (78) klagt über Schwäche: «Nach kurzer Anstrengung habe ich keine Kraft mehr, schwitze stark und kann nachts nicht gut schlafen.» Er hofft auf einen Tipp.

### Gerstenkörner beim Kind

«Unser Sohn hat immer wieder Gerstenkörner an einem Auge», schildert Frau B. R. aus Niedersteufen. «Stets an derselben Stelle, es kommt und geht. Die Stelle wird selten rot oder gar übleres. Bis jetzt haben wir es einfach gelassen, da keine Entzündung im Anmarsch war. Soll man es einfach in Ruhe lassen oder kann man etwas dagegen tun? Ist ein Mangel oder Überschuss die Ursache?»