

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 1-2

**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:** 23.02.2026

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

# Leserforum


## Lendenwirbel-Versteifung

Mit einer Spinalkanalstenose lebt Frau R. M. aus Pfäfers mehr schlecht als recht; die Heilung ist unbefriedigend, und es sollen weitere Wirbel versteift werden. Sie sucht nach Alternativen.

Von weiteren Wirbelversteifungen rät Frau E. U. dringend ab. Sie ist in einer ähnlichen Lage wie Frau M.; ihre OP fand vor zwei Jahren statt, «seither gehe ich an Krücken». «Ich rate, auf jeden Fall eine zweite oder gar dritte Meinung bei einem renommierten Arzt einzuholen», schreibt sie. Zu prüfen sei auch, was mit Physiotherapie auszurichten sei, also einer gezielten Stärkung von Rücken- und Bauchmuskulatur.

Aufgrund grosser Probleme mit der Wirbelsäule begibt sich der Mann von Frau J. L. aus St. Gallen zweimal wöchentlich in die Therapie zu einem Facharzt für Neurochirurgie in Uzwil, der sich auch auf interventionelle Schmerztherapie, Manualtherapie und Akupunktur versteht. «Nach den Therapiesitzungen geht es meinem Mann jeweils deutlich besser», berichtet die Leserin. Vielleicht könne dies auch eine Anlaufstelle für Frau M. sein.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Naturheilkundlich empfehlen sich Auflagen mit Lehm bzw. Johanniskrautöl. Die Schüsslersalz-Salbe Nr. 7 (Magnesium phosphoricum) kann dazu beitragen, krampfartige Rückenschmerzen zu lösen.

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

## Dystonie seit Unfall

Seit einem Motorradunfall leidet Frau M. S. aus Paspels an Dystonie und verspürt schmerzhaftes Stechen in den Fingern. Die Kommunikation zwischen Nerven und Muskeln ist beeinträchtigt. Nun sucht sie nach einer Möglichkeit zur Neurostimulation.

Die Schmerzklinik Zürich biete Neurostimulation an, informiert Herr U. L. aus Grenchen.

## 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 besetzt:  
Di/Do, jeweils 8–12 Uhr und 13.30–16 Uhr,  
kurzfristige Änderungen vorbehalten



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.





Die «Schneewiese» ist eigentlich der Barfusspfad von Appenzell AI, den Willy Zimmermann bei winterlichem Kaiserwetter ablichtete.

**Leserforum-Galerie 2020:**  
**«Wald, Feld und Wiesen»**

Im märchenhaften Winterkleid entwickeln die Bäume im Wald beim Gäbris AR einen ganz eigenen Reiz – schön eingefangen von Wolfgang Jost.





Die Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS) empfiehlt Frau P. Z. aus Freiburg. Dystonien werden z.B. am Inselspital Bern mittels TENS behandelt. Bei der Methode werden elektrische Impulse mittels Hautelektroden gezielt auf Körperteile übertragen.

Das Gesundheitsforum empfiehlt: Mit einem ganzheitlich orientierten Arzt kann man auch alternative Verfahren besprechen und umsetzen, z.B. Akupunktur bzw. Elektroakupunktur, Biofeedback, Feldenkrais, Entspannungsverfahren oder manuelle Therapien.

### Schleim im Hals

Mit zähflüssigem Schleim im Hals plagt sich Herr E. B. aus Kriegstetten. Er sucht nach der Ursache und bittet um Tipps.

Frau F. P. aus Chur tippt auf ein Säureproblem bei Herrn B. Er solle auf ungesunde Lebensmittel wie Fast Food verzichten, viel trinken, abends nur noch wenig essen und nachts mit erhöhtem Oberkörper schlafen.

Spitzwegerichtee empfiehlt Frau C. H. aus Aarau: 2 TL frische, gewaschene Blätter mit 300 ml heissem Wasser übergiessen, 5 bis 10 Minuten ziehen lassen und schluckweise trinken.

Ihm habe geholfen, Glycerinbonbons zu lutschen, berichtet Herr A. J. aus Zürich.

Bei ihr habe die Kombination von Basenpulver und Schüsslersalz Nr. 8 (Natrium chloratum) geholfen, so Frau I. B. aus Lausanne. Sie nahm beides abends vorm Schlafengehen.

### Brennende Füsse

Unter brennenden, stechenden Fusschmerzen leidet Frau R. L. aus Wettswil. Zurzeit nimmt sie ein gängiges Schmerzmittel, wünscht aber ursächliche Hilfe.

Das Betram-Mischpulver der sogenannten Hildegard-Medizin habe ihr und einer Kollegin gegen die brennenden Füsse geholfen, schreibt Frau E. S. Eine «Hildegard Drogerie» finde sich in Basel oder in Grenchen.

## Schnell beantwortet am Lesertelefon



*«Ich habe starke Verdauungsbeschwerden bei Stress. In der kalten Jahreszeit wird das schlimmer. Was kann ich da machen?»», fragt Herr M.N. aus Zug.*

Mehrmals täglich ein Molkenkonzentrat einnehmen. Zudem ausreichend Bitterstoffe zuführen, z.B. mittels Boldoblättern und Artischocken. In der Ernährung für ausreichend Ballaststoffe sorgen, da empfehlen sich Flohsamenschalen. Bis zum Abklingen der Beschwerden ausschliesslich warme Kost und warme Getränke zu sich nehmen. Wohltuend sind zudem warme Bauchauflagen vorm Schlafengehen.



*«Seit geraumer Zeit habe ich einen trockenen Mund und schmecke nicht mehr gut. Irgendwie ist alles gleich, egal, was ich esse»», beklagt Frau A. M. aus St. Gallen.*

Abhilfe schaffen kann das morgendliche Ölziehen: 1 TL Bio-Sonnenblumenöl minutenlang im Mund bewegen und durch die Zahnzwischenräume ziehen. Ausspucken (in ein Küchentuch, nicht ins Waschbecken) und den Mund mit Wasser spülen. Den Stoffwechsel mit Bitterstoffen, Molkenkonzentrat und Omega-3-Fettsäuren ankurbeln. Hilfreich kann auch die Einnahme von Schüsslersalz Nr. 8 sein.



## Ihr Erfahrungsschatz!

Eine **Minderdurchblutung** im Zeh machte Herrn K. aus Luzern grosse Sorgen. «Zum Glück haben Sie mir Ginkgo empfohlen. Das hat mir gut geholfen», berichtet er.

«Nach einer Operation habe ich zum **Ausleiten** der verabreichten Medikamente ein Solidagopräparat genommen, ausserdem Bitterstoffe sowie ein Molkenkonzentrat für den gesamten Stoffwechsel. Das hat gut gewirkt», freut sich Frau N. aus Zürich.

Selbst von heftigem Fussbrennen aufgrund einer jahrzehntelangen Polyneuropathie betroffen, fand Frau E. U. auf Tipp eines Heilpraktikers ein «Polyneuropathie-Öl». Sie reibe zwei- bis dreimal pro Woche rund 15 Tröpfchen pro Fuss ein. «Meine Erfahrung damit ist einmalig, und ich kann es nur weiterempfehlen.»

Das Gesundheitsforum ergänzt: Man sollte alle Erkrankungen abklären, die brennende Füsse als Begleitsymptom haben, z.B. Diabetes oder Gicht. Akute Beschwerden lassen sich mit kühlenden Auflagen lindern. Ein gutes Hausmittel sind Quarkwickel. Wohltuend können zudem Einreibungen mit Wacholderöl sein. Wichtig ist, trotz des Brennens konsequent die Fussmuskulatur zu stärken und die Durchblutung zu fördern. Gegen Stechen und Brennen helfen können auch Fussreflexzonenmassagen oder Übungen aus der Spiraldynamik.

## Neue Anfragen

### Trockene Augen

Mit trockenen Augen kämpft Frau M. N. aus Pottstein, da die Meibomdrüsen im Unterlid kein Sekret mehr produzieren. Nun müsse sie mehrmals täglich eintropfen, nachts verwende sie Augengel. «Wenn ich das nicht mache, kann sich das Augenlid entzünden. Keiner der konsultierten Augenärzte konnte mir helfen», schildert sie. (Die Diagnose laute: Keratokonjunktivitis sicca bei Meibomdrüsen-Dysfunktion sowie eine beginnende Cornea Guttata.) Frau N. hofft auf Tipps, wie sich die Funktion der Meibomdrüsen auf natürlichem Wege wiederherstellen lässt.

### Zyste am Hals

Seit zwei Jahren leidet Herr B. M. aus Niederwil an einer Zyste rechts am Hals, die sich immer mehr vergrössert. Der Arzt rät zur OP. Doch aufgrund seines hohen Alters (90) und einer nur noch 60-prozentigen Sehfähigkeit auf dem rechten Auge lehnt Herr M. diese Option ab. Er sucht nach Alternativen.

### Verkalkung Herzklappe

Bei einer kardiologischen Untersuchung wurde bei Frau G. E. aus Wannweil eine Verkalkung der Herzklappe (Arteriostenose) festgestellt. Bislang sei sie zwar beschwerdefrei, möchte aber unbedingt eine Reduzierung der Verkalkung ohne Operation erreichen. Sie hofft auf naturheilkundlichen Rat.

### Harn-Rückstau

Das Wasserlassen sei schwierig, und es gebe einen Rückstau in die Niere, beklagt Frau M. K. aus Luzern. «Eine Einengung ist nicht diagnostiziert worden. Was kann ich tun», fragt sie.

### 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)