

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**Heft:** 4

**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:** 31.01.2026

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

# Leserforum

## Trockene Augen

Mit trockenen Augen kämpft Frau M. N. aus Pottenstein, da die Meibom-Drüsen im Unterlid kein Sekret mehr produzieren.

«Bei mir ist nur ein Auge betroffen. Seit November nehme ich täglich die empfohlene Menge Omega-3-Fettsäuren. Ich ernähre mich vorwiegend basisch, trinke viel Wasser und bewege mich täglich», so die Erfahrung von Frau M. M. aus Herisau. Die Leserin empfiehlt folgende Literatur: «Die Augen – das Tor zur Seele» von Caroline Ebert und «Mein Auge» vom Verlagshaus der Ärzte.

Frau M. F.-F. aus Triesen hat folgenden Rat: «Man legt heisse, feuchte Stoffläppchen eine Weile auf die geschlossenen Augen. Danach massiert man die Augen Richtung Tränendrüse, um sie so von der Verstopfung zu reinigen.» Man könne anstelle der Läppchen auch bereits aufgebühte Teebeutel verwenden. «Ich selbst habe damit gute Resultate erzielt», schreibt die Leserin.

Herr U. K. aus Luzern empfiehlt die konsequente Einnahme von Schüsslersalz Nr. 8 (Natrium chloratum) gegen trockene Schleimhäute.

Frau I. P. aus Genf rät, die Leserin sollte es einmal mit Palmieren versuchen (Anm. d. Red.: Dazu Hände waschen, aneinander reiben und sanft über die Augen legen. Die Hände sollen dabei die Augen nicht be-

rühren, es soll auch kein Druck ausgeübt werden. Einige Minuten entspannt halten.)

Das Gesundheitsforum ergänzt: Augentropfen mit Fettanteil könnten noch hilfreich sein.

## Zyste am Hals

Seit zwei Jahren leidet Herr B. M. aus Niederwil an einer Zyste rechts am Hals, die sich immer mehr vergrössert.

## Gesundheitstelefon

Tel.: 071 335 66 00 (Schweiz)

Tel.: +41 71 335 66 00

(Deutschland/Österreich)

Mail: [beratung@gesundheitszentrum-avogel.ch](mailto:beratung@gesundheitszentrum-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.



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





Die prachtvolle Baselbieter Apfelblüte vor türkisblauem Frühlingshimmel fing Margreth Brühl gekonnt ein.

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

Fürs Baselbiet erwärmte sich auch Jacqueline Sigg-Speiser – und fotografierte die zart beflorten Kirschbäume vor einer Löwenzahnwiese.





Ein gutes Hausmittel bei vielerlei Beschwerden sei ein Kohlblatt-Wickel, so Frau H. S.-V. aus Unterentfelden. Herr M. möge doch einmal einen solchen ausprobieren. Wichtig ist, frische, knackige Blätter zu verwenden, idealerweise Bioqualität.

Zu einer ganzheitlich homöopathischen Behandlung rät Frau U. F. aus Weinfelden.

Hinweis des Gesundheitsforums: Halszysten gelten meist als harmlos und müssen in der Regel nicht operiert werden, solange sie keine Beschwerden verursachen. Der Leser könnte unterstützend ein biologisches Urtica-Kalkpräparat einnehmen.

### Verkalkung der Herzklappe

Bei einer kardiologischen Untersuchung wurde bei Frau G. E. aus Wannweil eine Verkalkung der Herzklappe festgestellt. Sie möchte eine Reduzierung der Verkalkung ohne Operation erreichen.

Herr C. L. aus Zürich empfiehlt die Einnahme von Weissdorn, um das Herz zu stärken.

Mit einer Ernährungsumstellung den Cholesterinwert senken, lautet der Tipp von Frau H. F. aus Luzern. Auch Stressreduktion durch Entspannungsübungen könne helfen.

Mit der Einnahme von Omega 3 und OPC (antioxidatives Traubenkernextrakt) hat Frau E. A. aus Winterthur gute Erfahrungen gemacht.

Die Redaktion ergänzt: Reicht bei einer Verkalkung der Aortenklappe mit der Folge einer drohenden Muskelverdickung der Herzkammer und Bluthochdruck eine medikamentöse Behandlung nicht mehr aus und können die bedrohlichen Verengungen auch mittels eines Kathetereingriffs nicht mehr wieder «aufgedehnt» werden, halten Experten die Implantation einer neuen Herzklappe meist für unumgänglich. Bislang war dies nur mit einer grossen Operation am offenen Herzen möglich. Eine schonende, minimal-invasive Alternative ist die «Transkatheter-

## Schnell beantwortet am Lesertelefon



«Nach einem überstandenen fiebrigen Infekt verspüre ich Schwäche. Was lässt sich da tun?», fragt Frau M. B. aus Bern.

Aufbauend wirken eine stärkende Hafertinktur und ein biologisches Kalkpräparat. Abwaschungen mit Salbei und Rosmarin wirken zusätzlich belebend. Biologische Nahrungsmittel, eine ausgewogene Kost mit Sprossen und Kresse und vermehrter Aufenthalt an der frischen Luft sollten für zurückkehrende Kräfte sorgen.

Hafer (Avena sativa)



«Schwere Beine nach einer Knieoperation» beklagt Herr A. G. aus Chur. Vom Arzt wurde organisch nichts festgestellt.

Hier könnten Kneippsche Güsse oder kalte Abwaschungen Linderung bringen. Unterstützend für die Durchblutung empfiehlt sich die Einnahme von Extrakten aus Rosskastanie und Weissdorn.



Aortenklappenimplantation (TAVI), bei der die neue Klappe über einen schmalen Einschnitt zwischen den Rippen eingesetzt wird.

### Harn-Rückstau

Das Wasserlassen ist für Frau M. K. aus Luzern schwierig, und es gebe einen Rückstau in die Niere.

Warme Wickel in der Nierengegend helfen, die Stauung zu lösen, so die Erfahrung von Frau U. P. aus Biel. Mit Tee aus Zinnkraut und Spitzwegerich als Badekraut hat Frau C. H. aus Uster bei Problemen mit dem Wasserlassen gute Erfahrungen gemacht.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Alfred Vogel empfahl salzarme Kost und vor allem warme Kleidung. Die Blasen- und Nierenregion sollte konsequent warmgehalten werden.

## Ihr Erfahrungsschatz!

«Ich hatte langjährige **Ein- und Durchschlafstörungen**, welche zu dauernder Müdigkeit, Antriebsmangel und in der Folge zu Rückzug führten», berichtet Frau H. F. aus Bolken. «Irgendwann las ich, dass ein Mangel an Magnesium genau diese Symptome verursachen kann, da es an über 300 Stoffwechselfvorgängen beteiligt ist.» Seit zwei Monaten nehme sie jeden Abend die maximale Dosis eines speziellen Basenpulvers in einem Glas Wasser ein; zusätzlich morgens einen Löffel eines flüssigen Multivital-Konzentrates in etwas Wasser.

«Seit der ersten (!) Anwendung schlafe ich problemlos durch. Damit sind auch Antriebsmangel sowie Lust- und Energielosigkeit verschwunden, ich fühle mich deutlich besser und nehme wieder aktiv am Leben teil», schildert die Leserin.

## Neue Anfragen

### Leiden unter Lipomen

«Ich habe am ganzen Körper verteilt Lipome in unterschiedlichen Grössen. Hauptsächlich an den Armen, an Bauch, Rücken, Gesäss und am Oberschenkel. Sie bereiten mir zwar keine Beschwerden, stören mich aber trotzdem sehr», schreibt Frau A. A. aus Spiringen. Einige Lipome täten beim Draufdrücken weh. Die Leserin sucht nach natürlichen Heilmitteln dagegen, denn eine OP komme für sie nicht infrage.

### Handgelenksschmerzen

«Ich arbeite oft am PC und muss viel tippen», so Herr L. A. aus Luzern. «Immer wieder schmerzt mein Handgelenk bis in den Ellenbogen. Physiotherapie bringt auf Dauer nicht viel. Hat jemand Erfahrung damit?»

### Juckreiz mit zunehmendem Alter

«Je älter ich werde, desto mehr leide ich an einer Art Allergie», beklagt Frau A. S. aus Düsseldorf. Sie verspürt einen zunehmenden Juckreiz an Armen und Beinen. «Vor allem beim Schwitzen ist es unerträglich.» Kurzfristig helfe kortisonhaltige Salbe, doch diese möchte sie nicht dauernd nehmen.

### Schmerzen nach dem Velofahren

Herr L. S. aus Lörrach ist begeisterter Radfahrer und viel mit dem Velo unterwegs. Doch nach den Touren leidet er unter wunden Gesäss und auch die Oberschenkelinnenseiten schmerzen. Er hofft auf Tipps dagegen.

### 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)