

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 77 (2020)
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: 02.05.2026

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

Leserforum

Vulvakarzinom

Frau S. V. (85) aus Lüneburg leidet unter einem Vulvakarzinom. Ihr wurde nun eine Radikal-OP vorgeschlagen, doch das möchte sie nicht. Frau V. hofft auf Tipps.

Eine Therapie mit Enzympräparaten schlägt Dr. H.-K. W. aus Grenzach-Wyhlen vor, das habe schon bei vielen Tumorfällen geholfen.

Hinweis der Redaktion: Die entsprechenden Präparate sind nicht ganz billig; manche Kassen vergüten sie allerdings. Man sollte vorab nachfragen.


Was tun bei Kopfgrippe?

Nach einem Spaziergang ohne Kopfbedeckung leidet Frau C. M. aus Bad Ragaz unter Stechen im Kopf; zudem sei er ganz heiss und berührungsempfindlich.

Aus homöopathischer Sicht sei die Einnahme von Aconitum (Eisenhut) gut, so Frau F. P. aus Lenzburg. Weiterhin solle Frau M. unbedingt Zugluft vermeiden.

Herr S. T. aus Lausanne rät zur Einnahme der homöopathischen Zubereitung von Bryonia (Zaunrübe). Man sollte vorab aber Rücksprache mit einem versierten Homöopathen halten.

Das Gesundheitsforum rät: Abklären lassen, ob Bakterien oder Viren eine Rolle spielen. Hilfreich sein können Produkte zur Stärkung des Immunsystems, z.B. aus dem Roten Sonnenhut.

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

Mehrfache Lungenentzündung

Die 69-jährige Leserin R. B. aus Adliswil hatte bereits dreimal eine Lungenentzündung. Ihre Hausärztin empfahl ihr eine Impfung gegen Lungenentzündung (Hinweis d. Red.: gemeint ist eine Pneumokokken-Impfung. Pneumokokken sind die Erreger von Lungenentzündungen). Frau B. fragt nach Erfahrungswerten anderer.

Leserin A. P. (83) aus Fischbach hat gute Erfahrungen mit der entsprechenden Impfung gemacht, teilt sie mit. Ihr Hausarzt hatte sie ihr empfohlen.

Gesundheitstelefon

Tel.: 071 335 66 00 (Schweiz)

Tel.: +41 71 335 66 00

(Deutschland/Österreich)

Mail: 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.



Auf einer Wanderung in Slowenien in der Nähe des Ortes Lepena in der Provinz Tolmin entdeckte Albert Blarer dieses verwunschene Fleckchen Natur.

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

Bei einer Cornwall-Reise im Frühling stiessen Margrith und Rolf Krähenbühl auf eine hübsche lila Blumenwiese, umrahmt von einer malerischen Baumgruppe.



«Ich habe diese Impfung bereits vor Jahren machen lassen. Keine Nebenwirkungen und auch kaum mehr «Erkältungen» seither», schreibt Frau S. H. aus BousSENS.

Sie wurde selbst bereits fünfmal gegen Pneumokokken geimpft, berichtet Frau H. D. aus Allschwil, «ich kann das empfehlen und hatte keine Nebenwirkungen. «Die Impfung schützt jedenfalls insoweit, dass eine Lungenentzündung nicht mehr ganz so schlimm ausfällt», ist ihre Erfahrung.

Auch Frau C. R. aus Saarbrücken hält eine Pneumokokken-Impfung für eine sinnvolle Sache, gerade bei älteren Personen.

Eine Bekannte, die sehr oft unter Lungenentzündungen litt, sei von Speiseröhren-Divertikeln betroffen, schreibt Frau E. S. aus Basel. Speisereste seien folglich in diesen «Taschen» verblieben und später in die Lunge gewandert, schildert die Leserin. Auch das könnte also ein Grund für Lungenentzündungen sein. Ihre Bekannte sei erfolgreich im Claraspital in Basel operiert worden. «Seit eineinhalb Jahren geht es ihr sehr gut.»

Das Gesundheitsforum ergänzt: Ob man eine Impfung befürwortet, muss jede/r für sich entscheiden. Wichtig ist, stärkend etwas für eine gute Lungenfunktion zu tun, um Entzündungen des Organs entgegenzuwirken. Alfred Vogel riet zur Einnahme eines Kalkpräparates. Gut sind Brustwickel mit Leinsamen, Bienenwachs, Quark oder auch warmem Öl. Auch Inhalationen mit ätherischen Ölen wie Thymian und Eukalyptus bzw. mit Meersalz sind ratsam. In geschlossenen Räumen sollte man auf eine Luftfeuchtigkeit von rund 50 Prozent achten. In puncto Ernährung empfehlen sich Kresse, Thymian, viel Gemüse, Obst und leichte Kost; jedoch wenig Milchprodukte und Fett.

Haarige Schwierigkeiten

«Haare vom Kopf» haben sich bei Frau U. S. aus Genf «aussen am Ohr eingedreht und entzündet», schreibt sie und ersucht um Tipps dagegen.

Schnell beantwortet am Lesertelefon



Nach einer Gehirnerschütterung leidet Herr P. S. aus Jona unter heftigem Schwindel. Als er auf Rat des Gesundheitsforums hin eine Abklärung der Halswirbelsäule vornehmen liess, wurde eine Wirbelverschiebung festgestellt, die er behandeln liess. Nun möchte Herr S. wissen, was er noch tun kann. Zur weiteren Stabilisierung empfehlen sich Auflagen mit Johannisöl, Abwaschungen oder Bäder mit Rosmarin zum Ankurbeln des Kreislaufs, die Einnahme eines Ginkgo-Präparates in niedriger Dosierung sowie regelmässiges Trinken von Misteltee.

Rosmarin



Infolge einer Nesselsucht (die der Hausarzt diagnostizierte) leidet Frau R. K. aus Zug unter starken Schmerzen und erheblicher Berührungsempfindlichkeit. Sie erbittet Tipps zur Linderung.

Gut tun auf jeden Fall kühlende Umschläge; auch Auflagen mit einem Molkenkonzentrat wirken lindernd. Die Haut kann man mit einer Salbe aus Schüsslersalz Nr. 3 pflegen. Weiterhin empfiehlt sich die Einnahme von hochdosiertem Vitamin C, von einem Extrakt aus Rotem Sonnenhut (Echinacea purpurea) und der essenziellen Aminosäure L-Lysin.

Das Gesundheitsforum empfiehlt Auflagen mit Malve oder Kamille – einfach den Extrakt auf einen Wattebausch geben und auf die betroffene Stelle legen. Auch Schüsslersalze könnten helfen: Nr. 1 (Calcium

fluoratum) zum Einnehmen und als Salbe sowie Nr. 11 (Silicea) bzw. Silicea in homöopathischer Form.

Ihr Erfahrungsschatz!

«Unsere Tochter war immer wieder von **Mandelentzündungen** betroffen und bekam mehrfach Penicillin», berichtet Frau S. aus Rüscheegg-Heubach mit Blick auf eine Anfrage von Leser U. K. (GN 12/2019). Genutzt habe das aber nichts; der Arzt beraumte eine OP an. «Da habe ich den «kleinen Doktor» konsultiert und kam auf Lachesis.» Das homöopathische Mittel gab Frau S. in Tropfenform auf ein Wattestäbchen und pinselte damit die Mandeln ihres Kindes ein – im Wechsel mit einem Molkenkonzentrat, dreimal täglich. Nach drei Wochen habe der Arzt die OP absagen können, erstaunt über die Heilung. «Seither hat unsere Tochter, heute 34, nie mehr was mit den Mandeln gehabt.»

Gegen nächtliche **Krämpfe in den Beinen** empfiehlt Frau E. S. aus Basel ein erstaunliches Gegenmittel: Kernseife im Bett. «Diesen Tipp gab uns eine Krankenschwester im Felix-Platter-Spital, Basel», schreibt sie. (Anm. d. Red.: Mittlerweile beschäftigen sich auch Wissenschaftler mit dem Phänomen, dass Wadenkrämpfe zurückgehen, nachdem man ein Stück zwischen die Bettwäsche oder unters Laken gelegt hat. Vermutet wird, dass Duftstoffe in der Seife zu einer muskelentspannenden Wirkung führen). Liegen den Beinschmerzen «Muskelverkürzungen» zugrunde, so helfe, «die Beine oben, unten, vorne und hinten mit einem Wallholz zu walken», berichtet Frau S.

Neue Anfragen

Sodbrennen in der Schwangerschaft

Mit unangenehmem Sodbrennen plagt sich Frau F. Q. aus Bregenz, seit sie schwanger ist. Auch nach dem dritten Monat haben die Beschwerden nicht nachgelassen. Sie hofft auf Tipps.

Schmerzen am Fussballen

Frau M. T. aus Zeuzach beklagt schmerzende Fusssohlen, besonders links, wo vor allem der Fussballen seit drei Monaten erheblich schmerze. Der Arzt habe Rheuma sowie Fersensporn ausgeschlossen. Frau T. nutzt bereits Einlagen.

Trockene Schleimhäute

Seit drei Jahren machen Frau I. B. aus Wattwil zunehmend trockene Schleimhäute zu schaffen, von der Nasenschleimhaut bis zum Intimbereich, überaus unangenehm. Zudem sei ihre Kopfhaut extrem trocken, jucke erheblich und es habe sich eine Kruste gebildet. Ihr Arzt meinte, es könne sich dabei vielleicht um das Sicca-Syndrom (ein Symptomkomplex aus Mund- und Augentrockenheit, der oft im Rahmen des Sjögren-Syndroms auftritt) handeln. Frau B. hofft auf naturheilkundliche Tipps.

Massive Darmprobleme

Über ständigen Durchfall, Rumoren im Bauch und Unwohlsein nach dem Essen beklagt sich Frau A. U. aus Arlesheim und hofft auf einen guten Rat, was sie dagegen unternehmen kann.

Können Sie helfen?

Wissen Sie einen guten Rat?

Gesundheits-Nachrichten | Leserforum

Postfach 63, CH-9053 Teufen

Mail: beratung@gesundheitszentrum-avogel.ch