

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 77 (2020)  
**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:** 22.02.2026

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

# Leserforum

## Sodbrennen in der Schwangerschaft

Seitdem sie schwanger ist, leidet Frau F. Q. aus Brengenz unter unangenehmem Sodbrennen. Sie hofft auf Tipps.

Frau B. B. rät zur Einnahme folgender Schüsslersalze: Nr. 8 (Natrium chloratum D6) für die Flüssigkeitsregulation; Nr. 9 (Natrium phosphoricum D6) als Säureregulator sowie Nr. 23 (Natrium bicarbonicum D12) zur Regulierung des Säure-Basen-Haushalts. Weiterhin könnte das homöopathische Mittel Nux vomica D6 helfen, welches die Selbstregulation unterstützt.


Frau W. B. empfiehlt, bei Sodbrennen eine Handvoll Haselnüsse so lange zu kauen, bis sie zu Brei werden und erst danach hinunterzuschlucken.

Frau C. K. aus Wil haben folgende Mittel geholfen: Milch trinken, Magen-Globuli sowie gedörrte Mango.

## Schmerzen am Fussballen

Frau M. T. aus Zeuzach erhofft sich Hilfe gegen ihre schmerzenden Fusssohlen, wovon besonders der Fussballen betroffen ist.

Herr F. G. aus Thun berichtet: «Ich habe sehr gute Erfahrungen mit Fussbädern gemacht, die Schmierseife enthielten.» Die Gesundheitsberatung ergänzt: Schmierseife hat eine entgiftende Wirkung, sie wirkt stark basisch und kann die Schmerzen reduzieren. Die Fussbäder sollte man für 15 Minuten einmal pro Woche durchführen.

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

«Fussreflextherapie sowie Übungen in Bezug auf die Spiraldynamik haben mir sehr geholfen», schrieb uns Frau P. J. aus Grenchen. «Jetzt kann ich durch die speziellen Übungen die Schmerzen im gesamten Bewegungsapparat reduzieren.» Sie empfiehlt zudem das Buch «Gut zu Fuss ein Leben lang» von Dr. med. Christian Larsen.

Auch ein Beckenschiefstand kann die Ursache von Fusschmerzen sein. Diese Erfahrung hat Herr B. S. aus Basel gemacht. «Ein Besuch bei einem Dorn-Breuss-Therapeuten hat mir sehr geholfen.»

## 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 Schmidhauser



Heilpraktikerin  
Gabriela Hug

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





Dieses prächtige Sonnenblumenfeld hat Francesca Plan auf dem Höhenzug zwischen Zürich- und Greifensee entdeckt.

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

Vom Sonnenuntergang in Diepoldsau und der Katze beim Mäusen in der Heuwiese liess sich Guido Weder faszinieren.





### Trockene Schleimhäute

Frau I. B. aus Wattwil machen zunehmend trockene Schleimhäute, von der Nase bis zum Intimbereich, zu schaffen. Ihr Hausarzt vermutet das Sicca-Syndrom, Frau B. hofft auf naturheilkundliche Tipps.

Frau E. M. aus Riehen hatte Anfang des Jahres trockene Schleimhäute im Intimbereich, woraufhin sie mehrere Salben und Öle ausprobiert hat. «Am besten half eine Salbe mit Sibirischem Rhabarber. Ich benutze sie einmal täglich.» Sie wünscht Frau I.B. gute Besserung.

Frau L. F. aus Hägendorf hatte ebenfalls Probleme mit den Schleimhäuten, besonders trockene Augen bereiteten ihr Mühe. Seit ca. drei Monaten nimmt sie täglich Sanddornölkapseln, anfangs vier, jetzt nur noch zwei pro Tag. Sie verspürt eine deutliche Verbesserung.

Herr P.F. rät zu Chan-Mi-Qi-Gong (eine besondere Schule des Qigong, basierend auf Übungspraktiken, bei dem ein weiches, achtsames Schwingen der Wirbelsäule im Zentrum steht), das auch anregend auf das ganze Drüsensystem wirkt.

Eine Frau am Lesertelefon rät Frau I. B., keine Seife sowie keine parfümierten Kosmetikprodukte zu verwenden. Sie empfiehlt ein Gel mit hautberuhigendem Niacinamid und rückfettender Karitébutter sowie Schutzsalben für den Intimbereich mit Vitamin E, Urea und Panthenol.

### Massive Darmprobleme

Frau A. U. aus Arlesheim wünscht einen Rat, was sie gegen ständigen Durchfall und gegen Rumoren im Bauch tun kann.

Herr Dr. H. K.W. aus Grenzach-Whylen rät zu einem Mittel mit Pfefferminz, Kamille und Kümmel; zu Pankreaspulver vom Schwein sowie zu einem Präparat, bestehend aus einer Kombination von zehn sich ergänzenden dünn- und dickdarmspezifischen Milchsäurebakterien-Kulturen. Er verweist zudem auf den

## Schnell beantwortet am Lesertelefon



«Ich bin leidenschaftlicher Gärtner, aber empfindlich gegenüber Sonnenstrahlen. Was kann ich tun? Sonnencremes laufen mir beim Schwitzen in die Augen und brennen. Gibt es kein Mittel zur innerlichen Anwendung?», fragt Herr A. B. aus Thun.

Ein Karottenkonzentrat kann die Empfindlichkeit gegenüber Sonneneinwirkung verringern. Darüber hinaus helfen eine natürliche Sonnencreme mit mineralischem Filter oder Extrakten aus Baumnussschalen und Kastanienblättern sowie unterstützend ein OPC-Produkt (oligomere Procyanidine, natürlich vorkommende Pflanzenstoffe aus der Gruppe der Flavanoole) mit antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften. Ausserdem könnte Herr B. die Gartenarbeit in die Morgen- und Abendstunden verlegen.



Kamillenblüten

«Ich habe aufgrund von Hämorrhoiden Probleme mit dem Sitzen. Wenn ich auf kalten Steinen sitze oder Stress habe, wird es schlimmer», so Frau M. H. aus Berlin.

Die Gesundheitsberatung rät zu regelmässigen Sitzbädern, z.B. mit Kamille, sowie für die lokale medikamentöse Behandlung zu einem Venenmittel mit Rosskastanienextrakten.



Zusammenhang von Gehirn und Darm: Stress könne sich schnell in Form von Verdauungsbeschwerden äussern.

Herrn W. H. aus Salmsach hilft Chicorée-Bittersaft, den man verdünnt zum Essen einnimmt oder auch danach. Erhältlich ist er in der Klinikapotheke in Arlesheim.

Frau A. G. rät zu Flohsamenschalen. «Es gibt nichts Besseres für diese Beschwerden», denn sie «helfen bei Verstopfung und Durchfall». Nach einer einwöchigen Antibiotikakur haben ihr die Flohsamenschalen geholfen, seitdem nimmt sie sie überallhin mit.

Frau K. W. aus Waltalingen schreibt: «Vor acht Jahren erging es mir genau wie Frau A.U. Eine intensive Internetrecherche und anschliessende Eliminationsdiät ergab bei mir den Verdacht auf eine Histaminintoleranz.» Seitdem versucht sie sich nach den Vorgaben des Vereins Histaminintoleranz (Infos unter [www.histaminintoleranz.ch](http://www.histaminintoleranz.ch)) zu ernähren. Mit einer Tablette eines Antihistaminikums am Morgen hat sie fast keine Probleme mehr mit der Verdauung: «Ein Selbstversuch ist einfach und kostet nichts.»

### Ihr Erfahrungsschatz!

Frau C. R. aus Fribourg hatte sich beim Gesundheitstelefon wegen eines eingeklemmten Armes gemeldet. Ein grosser **Bluterguss und Schwellungen** machten Schmerzmittel unumgänglich. Die Gesundheitsberatung riet ihr zur Einnahme von Arnika in homöopathischer Form sowie zu einem Arnikagel zur äusserlichen Anwendung. Frau C. R. meldete uns zurück, dass ihr Schmerz wie weggeblasen ist.

Frau K. hat ihr **Hautbild** mithilfe einer Maske aus Wallwurz-Creme, die sie sich seit Jahren macht, deutlich verbessert.

## Neue Anfragen

### Ausschlag an der Handinnenseite

Frau H. M. aus Winznau hat seit über zwei Jahren einen schuppigen Ausschlag an der Innenseite ihrer linken Hand, der für sie wie ein Ekzem aussieht. «Dieses plagt mich durch unbeschreibliches Beissen.» Eine Kortisonsalbe vom Hautarzt konnte ihr nicht helfen. Etwas Linderung brachten basische Salben mit Sonnenblumen- und Sesamöl.

### Trockener Mund

«Ich habe immer einen so trockenen Mund, v.a. nachts. Ich bekomme dann den Mund nicht mehr auf, und die Zunge klebt am Gaumen. Ich trinke viel, aber das hilft nicht. Der Arzt meinte, das wäre eine Alterserscheinung. Weiss jemand Rat?», fragt Frau J. L. aus Luzern.

### Schleimbeutelentzündung

Frau D. S. aus Basel erkundigt sich nach Tipps, gegen eine Schleimbeutelentzündung (Bursitis) der Hüfte. «In der Nacht habe ich schlimme Schmerzen, die Wärme tut mir gar nicht gut. Ich habe auch das Gefühl, dass die Hüfte geschwollen ist. Wer kann helfen?»

### Morbus Dupuytren

«Mein Mann leidet seit zwei Jahren unter Morbus Dupuytren (eine allmähliche Verdickung und Straffung des Gewebes unter der Haut an der Hand, die Redaktion) am Ringfinger an beiden Händen. Er möchte keine Behandlung mit Kollagenase oder durch Bestrahlung. Gibt es Alternativen dazu, wenn möglich auf natürlicher Basis?», möchte Frau L. B. aus Zürich wissen.

### Können Sie helfen?

#### Wissen Sie einen guten Rat?

Gesundheits-Nachrichten | Leserforum

Postfach 63, CH-9053 Teufen

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