

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 77 (2020)

**Heft:** 10

**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

### **Ausschlag an der Handinnenseite**

Frau H. M. aus Winznau beklagt einen schuppigen Ausschlag an der Hand. Kortisonsalbe half nicht; etwas Linderung brachten basische Salben.

Frau T.K. macht darauf aufmerksam, dass die Haut bekanntlich ein Ausscheidungsorgan sei. «Darum hat es vermutlich etwas mit Nahrungsmitteln zu tun. Durch unsere ‹modernen› Essgewohnheiten entsteht oft ein Säureüberschuss, mit dem der Körper nicht mehr klarkommt», schreibt sie. Das zeige sich dann eben auch an der Haut. Sie rät zur Einnahme von Basenprodukten, um für Ausgleich zu sorgen.

Schüsslersalze könnten helfen, so Herr U. W. aus Grenchen: Bei Hautausschlägen mit weissen Schuppen und Bläschen Nr. 8 (Natrium chloratum) D6, bei Ausschlägen mit extrem trockener, schuppiger Haut Nr. 4 (Kalium chloratum) D6, jeweils sowohl Salbe zum Eincremen als auch Tabletten zur oralen Einnahme.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Wichtig wäre, eine Kontaktallergie oder einen Hautpilz auszuschliessen. Empfehlenswert sind u.a. Waschungen mit Molkenkonzentrat, Auflegen von Kompressen mit Kamille-Absud und Auftragen eines naturreinen Aloe-Vera-Gels oder einer Ringelblumensalbe (Bioqualität). In der Volksmedizin hat sich bei Hautausschlag ein Haferflockenbrei bewährt (Flocken mit etwas Wasser aufkochen und als Umschlag verwenden). Dem Juckreiz wirkt eine Paste aus Olivenöl mit Honig entgegen.



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

## Trockener Mund

Abhilfe gegen ihren trockenen Mund, besonders nachts, sucht Frau J. L. aus Luzern. Viel trinken allein hilft nicht.

Statt nachts ein Kopfkissen zu verwenden, formt sich Frau M. G. eine Rolle mit Handtüchern, um ihr Genick darauf zu stützen. «Dadurch geht es nun schon bedeutend besser», so ihr Tipp für Leserin J. L. Allerdings bleibe ihr «93-jähriger Mund nachts trotzdem noch ein Spältchen offen und trocknet dadurch noch ein

# Gesundheitstelefon

Tel. 071 335 66 00 (Schweiz)  
Tel. +41 71 335 66 00  
(Deutschland/Österreich)  
Mail: info@avogel.ch

Unser Gesundheitstelefon ist wie folgt besetzt: Di/Do, jeweils 8-12 Uhr und 13.30-16 Uhr

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.



Diese Aufnahme von Christian Tschopp entstand in der Gorge de l'Areuse in Noiraigue, als die ersten Sonnenstrahlen den Wald erhellten.

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

«Herbstfreuden im Südtirol» betitelt Elisabeth Platzer diese hübsche Detailaufnahme einer stacheligen Marronihülle am Waldboden.



bisschen aus», verrät sie. Sollte jemand «eine Superidee» haben, wie sich dies verhindern lasse, würde sie gerne davon profitieren.

Einen Rat gemäss TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) hat Frau R. H. aus Fallegg: In der Nacht im Bett 18-mal die Zunge im Mund nach rechts rundum drehen, 18-mal nach links und jeweils den entstandenen Speichel nicht schlucken. Dabei nicht auf die Uhr schauen und nach der Übung «einfach weiterschlafen».

Das Gesundheitsforum ergänzt: Alfred Vogel riet zu Kauübungen mit trockenem Brot. Dazu 30-mal auf einer Brotkruste (nicht zu hart) kauen und nichts dazu trinken. Morgens und abends empfehlen sich zudem Ölspülungen, z.B. mit einem nativen Olivenöl (jeweils 1 EL pro Spülung, dann in ein Küchentuch ausspucken). Manche Lebensmittel können auch einen trockenen Mund machen, etwa Baumnüsse.

### Schleimbeutelentzündung

Frau D. S. aus Basel erkundigt sich nach Tipps gegen eine Schleimbeutelentzündung (Bursitis) der Hüfte.

«Ganz wichtig ist kühlen», schreibt Frau R. N. aus Lichtenstein. Sie hatte eine Schleimbeutelentzündung am Handgelenk. Nachts legte sie einen Heilerdebrei auf, tagsüber nahm sie die Schüsslersalze Nr. 3 und Nr. 4 («sehr oft, alle zwei Stunden im Wechsel»). Weiterhin kam dann Tag und Nacht eine Auflage mit Propolis zum Einsatz. Ergebnis: «Ich habe keine Schmerzen mehr».

Schüsslersalz Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) gegen die Entzündung und Nr. 4 (Kalium chloratum) gegen die Schwellung einnehmen, lautet der Tipp von Frau B.S. aus Zug.

Auf Retterspitz (Wund- und Heilsalbe mit ätherischen Ölen) schwört Frau E. M. aus Horgen: Frau D. S. solle einen damit getränkten Verband um die betroffene Stelle wickeln.

## Schnell beantwortet am Lesertelefon



*«Meine achtjährige Tochter hat nachts fürchterliche Schmerzen in den Beinen, wohl vom Wachstum. Was lässt sich tun?», fragt Frau S. H. aus Zürich.*

Auf jeden Fall sollte man die Symptomatik beim Kinderarzt abklären lassen. Gegen Wachstumsschmerzen kann man die Schüsslersalze Nr. 2 (Calcium phosphoricum) und Nr. 7 (Magnesium phosphoricum) einsetzen. Zum Einreiben der Beine ist eine Tinktur aus Symphytum (Beinwell) nützlich. Je nach Konstitution des Kindes wäre auf mineralstoffreiche Nahrung zu achten.



Gänsefingerkraut

*«Unsere 13-jährige Tochter hat bei der Menstruation starke Blutungen und Schmerzen. Die Frauenärztin meinte, sie solle die Pille nehmen. Aber das möchten wir noch nicht», so Frau H. H. aus Thun.*

Zur Linderung der Beschwerden könnte man es mit der Gabe von Schüsslersalz Nr. 7 (Magnesium phosphoricum) versuchen; gut wäre auch der Einnahme von Gänsefingerkraut-tinktur. Hilfreich sind warme Umschläge auf dem Unterleib. Beim nächsten Gynäkologen-besuch sollte man abklären lassen, ob eine Endometriose vorliegen könnte.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Umschläge mit Symphytum (Beinwell) können Linderung bringen. Sinnvoll sind auch diverse Dehnübungen; eine Physiotherapeutin oder ein Osteopath kann dazu die passenden Anleitungen geben.

### **Morbus Dupuytren**

Unter Morbus Dupuytren, einer allmählichen Verdickung und Straffung des Gewebes unter der Haut an der Hand, leidet der Mann von Frau L. B. aus Zürich.

Tipp des Gesundheitsforums: Es gibt verschiedene Übungen für durch Morbus Dupuytren eingeschränkte Hände, die gut zu Hause durchführbar sind. Hinweise dazu finden sich z.B. im Internet.

In der Volksmedizin verwendet man einen warmen Brei aus Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln und Wasser, ergänzt mit Jodtinktur, in dem man täglich rund 10 Minuten lang ein Handbad nimmt und dabei den betroffenen Finger dehnt und krümmt.

## *Ihr Erfahrungsschatz!*

Ihr **Ekzem** habe sich sehr gebessert, so Frau E. R. aus Zürich, seit sie es mit Molkenkonzentrat behandle und gezielt Omega-3-Fette einnehme.

«Gegen das **Jucken** meiner **Kopfhaut** habe ich den Tipp von Alfred Vogel ausprobiert und sie mit einer Zwiebel abgerieben. Das hat toll funktioniert», so Herr M. Z. aus Darmstadt.

## **Neue Anfragen**

### **Schwierigkeiten beim Zähnen**

«Mein Sohn ist jetzt sechs Monate alt und hat immer Schmerzen beim Zähnen. Was kann man da machen?», fragt Frau E. V. aus Chur.

### **Schwaches Immunsystem**

«Ich würde mich freuen, wenn ich ein paar Hinweise aus der Leserschaft bekommen könnte, wie ich mein Immunsystem stärken kann. Ich bin schon immer anfällig gewesen und leicht erkältet und verschnupft», so Herr M. W. aus Wien.

### **Schmerzen in den Oberarmen**

«Ich habe ziemlich starke Schmerzen in den Oberarmen», schreibt Frau C. P. aus Saanen. Laut Arzt handle es sich um eine Sehnenentzündung. Bislang habe nichts geholfen, weder Salben noch Schmerzpfaster oder Wacholderkur. Die Leserin bittet um Tipps und möchte wissen, ob es ratsam sei, schwimmen zu gehen.

### **Myom und Polypen**

Ein Myom und mehrere Polypen stellte der Frauenarzt bei Frau G. S. aus Bremen fest. Es seien gutartige Gewächse. Die Leserin hofft auf Tipps für alternative Behandlungsmethoden.

### **Können Sie helfen?**

### **Wissen Sie einen guten Rat?**

Gesundheits-Nachrichten | Leserforum

Postfach 63, CH-9053 Teufen

Mail: beratung@gesundheitszentrum-avogel.ch