

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 78 (2021)

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: 30.01.2026

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

Fragen und Ratschläge

Leser fragen

Augen werden schlechter

Frau A. B. aus Cham

Die Leserin ist um die 50 und merkt, dass ihre Augen schlechter werden. Brille möchte sie nur ungern tragen. «Hat jemand Erfahrung mit Augentraining?»

Optimaler OP-Termin

Frau R. K. aus Chur

Bei ihr steht eine Operation an. Sie ist unsicher, ob sie dabei mit Blick auf den optimalen Termin landläufigen Ratschlägen zur Beachtung einer bestimmten Mondphase trauen kann.

Aphthen durch Zahnpflege

Frau S. D. aus Darmstadt

Seit ihr 12-jähriger Sohn eine Zahnpflege bekommen hat, plagt er sich mit Aphthen und Schmerzen. «Gibt es etwas Natürliches zum Spülen?»

Kreislaufprobleme am Morgen

Frau B. N. aus Neuenburg

Die Leserin kommt morgens nur schwer aus dem Bett, leidet unter niedrigem Blutdruck, und ihr wird schnell schwindlig beim Aufstehen. «Gibt es etwas in der Naturheilkunde, das meinen Kreislauf in Schwung hält?»

Stellen Sie Ihre Frage
direkt in unserer

chatbox

auf der Seite
www.avogel.ch/chat

Ihr Erfahrungsschatz!

Tipps und Tricks aus Ihrem persönlichen Gesundheitsalltag:

Aufgrund eines **Unfalls** war die **Hand** von Frau E. P. stark angeschwollen und schmerzte bis in die Fingerspitzen. «Arnika Globuli und eine Arnikasalbe haben schnell gegen die Beschwerden geholfen.»

«Seitdem ich konsequent Umschläge mit Wallwurz mache, in Linsen wühle und ein Enzympräparat nehme, habe ich keine Probleme mehr mit meinem **Schnappdaumen**», verrät Frau M. S. aus Stuttgart.

In puncto **Ödeme** (GN 6, 2020) verweist Frau M. S. darauf, dass man beim Entwässern gleichwohl ausreichend trinken sollte. «Andernfalls sagt der Körper: Das Wasser, das ich ja dringend für meine Stoffwechselvorgänge brauche, soll mir jetzt entzogen werden, also halte ich erst recht daran fest.» Das sei natürlich kontraproduktiv. Darum sei eine Behandlung mit wechselwarmen Umschlägen oft zielführender, so ihre Erfahrung.



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



Huch, was ist denn das? Die (leider verstorbene) Hündin Luna von Beat Hopfengärtner war fasziniert von einem Maulwurf im Schnee.

**Leserforum-Galerie 2021:
«Tiere in der Natur»**

«Selbst den Kühen gefällt es, im Schnee zu tobten», schreibt Judith Hopfengärtner zu dieser Aufnahme bei winterlichem Prachtwetter.



Leser antworten

Geschwollener Knöchel

Seit fast 50 Jahren leidet Frau A. G. an einem geschwollenen linken Knöchel (GN 11, 2020).

Die 54-jährige Leserin H. M. aus Zofingen litt seit Langem an einem geschwollenen Vorderfuss. Seit sie Ratschläge einer Naturheilpraktikerin NVS, die auf bedarfsoorientierte Ernährung spezialisiert ist, befolgt, gehe es ihr wesentlich besser (Kontaktdaten auf Anfrage beim Gesundheitstelefon).

Tipps des Gesundheitsforums: Umschläge mit Arnika-Katinktur oder Wallwurz machen. Wichtig ist, die Nierenfunktion anzuregen. Eventuell könnte auch regelmässige Lymphdrainage für Abhilfe sorgen.

Immer wieder Krämpfe

Herr F. U. aus Sargans klagt über vermehrte Krämpfe in Armen und Beinen (GN 11, 2020).

«Eine Tasse Bouillon am Abend hat meiner Mutter sehr geholfen», so der Tipp von Frau E. M.

Trockener Mund

Frau J. L. aus Luzern leidet vor allem nachts unter massiver Mundtrockenheit (GN 7/8, 2020).

«Das Phänom kenne ich», schreibt Frau E. F. aus Winterthur. «Abhilfe habe ich darin gefunden, vor dem Einschlafen eine zuckerfreie Gelpastille (Dr. Grethers) in den Mund zu nehmen. Wenn ich sie in die Backentasche lege, kann ich mich nicht daran verschlucken und die Pastille zergeht langsam während der Nacht. Aus Sicht der TCM können <saftige> Speisen wie Suppen, Eintöpfen, Gemüse oder Kompotte unterstützen, wogegen Bitterstoffe und scharfe Gewürze austrocknen.»

Immunsystem stärken

Herr M. W. aus Wien, oft erkältet, bittet um Tipps zur Stärkung des Immunsystems (GN 10, 2020).

«Ich stärke seit 20 Jahren mein Immunsystem mit einem von der Carstens-Stiftung angebotenen Tee der Indianer. Täglich je 2 EL früh und abends mit derselben Menge Wasser einspeichelnd nehmen. Inzwischen bin ich 88 Jahre jung und kenne keine Krankheiten mehr», schreibt Herr H. Z. aus Coburg.

Zu Kneippanwendungen rät Frau H. A.-S. Sie selbst hat beste Erfahrungen mit dem regelmässigen Armabbad gemacht und wurde ihren hartnäckigen Husten damit los. «Voraussetzung für alle Kneippanwendungen ist, dass die Glieder warm sind, ggf. diese vorher durch Bewegung erwärmen.»

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 Schmidhauser



Heilpraktikerin
Gabriela Hug

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