

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**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:** 02.05.2026

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

# Fragen und Ratschläge

## Leser fragen

### Erhöhter Augendruck

Frau M. S. aus Wettingen

«Bei mir wurde ein erhöhter Augendruck festgestellt. Habe mit den verschiedenen Augentropfen Probleme. Hat jemand Erfahrung?»

### Mundgeschwüre

Herr E. W.

«Haben Sie eine Lösung gegen Mundgeschwüre und wie man diese verhindern kann?»

### Couperose im Gesicht

Frau S. A. aus Grellingen

«Ich habe seit ein paar Jahren Couperose im Gesicht. Noch nicht dramatisch, mit Make-up kann ich es noch überdecken. Was kann ich dagegen tun?»

### Haarausfall in der Menopause

Frau E. P.-C.

«Gibt es natürliche Mittel, um den Haarausfall in der Menopause aufzuhalten?»

### Riss am Daumnagel

Frau R. S.

«Ich habe seit Jahren am Daumen, direkt am Nagel, immer wieder einen Riss. Eigentlich kam dies im Win-

## Ihr Erfahrungsschatz!

*Tipps und Tricks aus Ihrem persönlichen Gesundheitsalltag:*

Seine **Refluxbeschwerden** hat Herr M. aus Cham gut in den Griff bekommen. «Bei mir hat geholfen, dass ich weniger aufs Mal gegessen habe. Auch das langsame Essen war sehr effektiv, wenn auch schwierig für mich. Am Abend gibt es für mich jetzt nur noch leichte Gemüsesuppen und Kräutertees. Auch kalte und scharf gewürzte sowie fettige Speisen meide ich mit Erfolg. Zudem habe ich den Kopfteil meines Bettes höher gestellt.»

«Bei **Ischiasschmerzen** habe ich mit Rhododendron D6 gute Erfahrungen gemacht», schreibt Herr H. F. aus Bernsbach. «Die Schmerzen waren ein bis zwei Tage nach der Einnahme verschwunden.»

ter vor», schreibt die Leserin. Mittlerweile plagte sie das Phänomen aber auch im Sommer. Eine Heilsalbe habe ebenso wenig geholfen wie andere Mittel: «Ich habe ziemlich alles ausprobiert.»

Stellen Sie Ihre Frage  
direkt in unserer

Chatbox

auf der Seite  
[www.avogel.ch/chat](http://www.avogel.ch/chat)



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



«Ein wenige Tage altes Barthuhnküken in unserem Frühlingsgarten»,  
hielt brav vor Silvia Otts Kamera still.

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

«Die Kirschbäume blühen, das dicke Winterfell macht dem Sommerkleid Platz»: Christian Tschopp erkennt «Frühlingsgefühle» bei dem Schaf.



## Leser antworten

### Augen schlechter

Frau A. B. aus Cham, GN 1-2/2021

Die Leserin fragt nach Erfahrung mit Augentraining.

Frau L. B. aus Bauma stellte «eine sehr eindrückliche Verbesserung der Sehkraft» fest, nachdem sie eine Leberreinigung nach A. Moritz mit anschliessender Biotta-Wellnesskur gemacht hatte, die sie mit pflanzlicher Unterstützung für Lymphsystem, Leber und Nieren kombinierte. «Ich konnte sogar meine Dioptrien um eine ganze Nummer nach unten korrigieren», berichtet sie. Geholfen haben ihr auch regelmässige Augenübungen. Ansonsten rät sie zum Entgiften, zu genügend Schlaf, Stressreduktion und leberunterstützenden Massnahmen.

### Aphten durch Zahnsperre

Frau S. D. aus Darmstadt, GN 1-2/2021

Ihr 12-jähriger Sohn plagt sich mit Aphten und Schmerzen, seit er eine Zahnsperre trägt.

«Wir haben in der ganzen Familie beste Erfahrungen mit *Spilanthus oleracea* gemacht. Immer wieder betupfen. Brennt ein wenig, hilft aber», schreibt Frau S. H.

«Mehrere Male täglich Mundspülungen mit Zistrosentee durchführen», ist der Tipp von Frau S. H. aus Luzern. Das habe einem Freund gut geholfen.

### Kreislaufprobleme am Morgen

Frau B. N. aus Neuenburg, GN 1-2/2021

Die Leserin leidet unter niedrigem Blutdruck, besonders morgens. Auch Schwindel setzt ihr zu.

Als Fachdrogist mit 74-jähriger Erfahrung schwört Herr H. Z. aus Coburg auf täglich zwei bis drei Tassen Rosmarintee. Sie bewirkten, dass sich sein Blutdruck mit 125/75 sehr gut einpendelte «und auch die Schwindelanfälle längst Vergangenheit sind», schreibt er. «Sehr gerne trinke ich auch Weissdornblütentee mit Blättern, die ich mir im Frühjahr selbst suche», verrät Herr Z.



**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.

## Unsere Expertinnen raten

### Optimaler OP-Termin

Frau R. K. aus Chur, GN 1-2/2021

Sie möchte wissen, ob es einen «optimalen OP-Termin» gebe, z.B. an den Mondphasen orientiert.

Es hängt auch davon ab, um welche Art der Operation es sich handelt. Herzoperationen sollten einer Studie zufolge eher nachmittags durchgeführt werden. Frau K. könnte ihren Biorhythmus berechnen lassen, um einen für ihre Konstitution passenden Termin zu ermitteln. Wichtig ist auch, Herz und Kreislauf bis zu zwei Tage vor der OP gezielt zu stärken.