

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 78 (2021)

Heft: 6

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: 04.02.2026

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

Fragen und Ratschläge

Leser fragen

Brennende Fusssohlen

Frau E. K. aus Heiden

Besonders nachts leidet die Leserin unter brennenden Fusssohlen. Sie wundert sich darüber, besonders, da sie keinerlei Medikamente nimmt.

Vergrösserte Mandeln

Herr D. F. aus Zürich

«Ich leide seit Jahren unter vergrösserten Mandeln, die jedoch nicht schmerzen. Manchmal habe ich einen entzündeten Hals.» Sein HNO-Arzt sieht für eine OP allerdings keinen Anlass.

Magenprobleme

Frau M. N. aus Chur

«Das Essen liegt mir schwer auf. Manchmal habe ich das Gefühl, als hätte ich einen Stein im Magen. Was kann ich nehmen, das mir Erleichterung bringt?»

Kindliches Immunsystem

Frau V. A. aus Weggis

Sie möchte wissen, wie man das kindliche Immunsystem am besten stärkt.

Stellen Sie Ihre Frage
direkt in unserer

Chatbox

auf der Seite
www.avogel.ch/chat

Ihr Erfahrungsschatz!

Tipps und Tricks aus Ihrem persönlichen Gesundheitsalltag:

«Als langjährige Reizdarmgeplagte habe ich festgestellt, dass ich mit der täglichen Einnahme von 1 Teelöffel Flohsamenschalen (natürlich genügend Flüssigkeit über den Tag verteilt dazu) die Fodmap-Lebensmittel sehr viel besser vertrage und sogar wieder unbeschwert geniessen kann», berichtet Frau M. M.



Ausschlag an den Händen

Herr A. F. aus Friedrichshafen

«Seit ein paar Wochen habe ich einen Ausschlag an den Händen, der sehr juckt. Zum Teil reißt die Haut auch auf. Hat jemand einen Tipp für mich?»



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

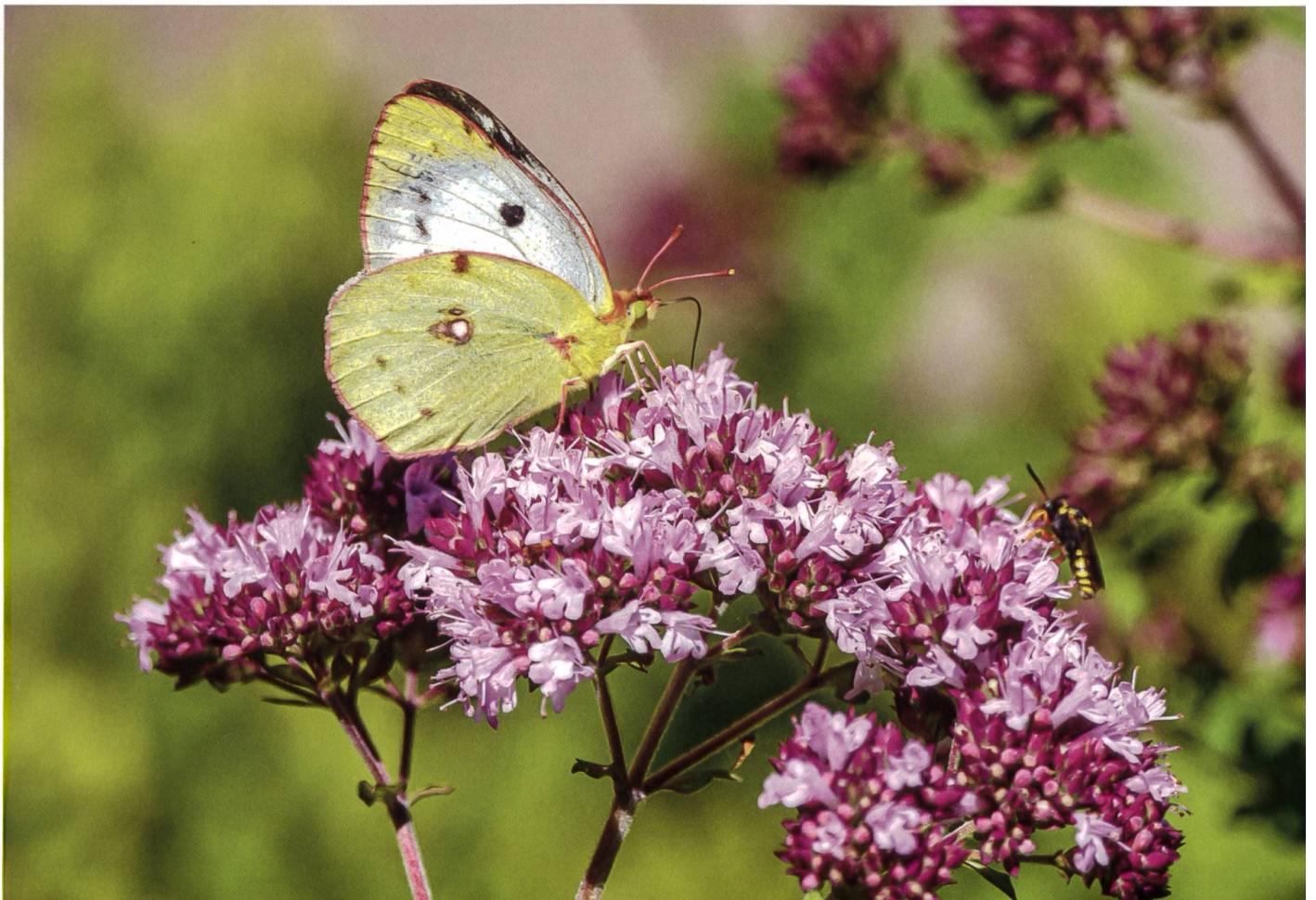


Diese prachtvolle Raupe vor dem Verpuppen entdeckte Therese Rossel.

Leserforum-Galerie 2021:

«Tiere in der Natur»

Der zarte Weissling auf blühendem Wildem Majoran hielt vor Brigitte Burkhalter Kameralinse einem Moment lang still.



Leser antworten

Erhöhter Augendruck

Frau M.S. aus Wettingen, GN 4 / 2021

Die Leserin klagt über erhöhten Augendruck.

Frau H.-R.D. betont, wie wichtig eine regelmässige Anwendung von Tropfen bei erhöhtem Augendruck ist. Sie selbst verwendet mehrere davon, die ihr verschrieben wurden. Sie empfiehlt zudem Akupunktur gemäss Traditioneller Chinesischer Medizin.

Haarausfall in der Menopause

Frau E.P.-C., GN 4 / 2021

Sie sucht nach natürlichen Mitteln, um Haarausfall in der Menopause aufzuhalten.

Viel Hirse essen bzw. ein Hirsepräparat einnehmen sowie Zink und Kalzium substituieren, empfiehlt Frau

L.H. aus Weinfelden. Äusserlich rät sie zu einem Photo-Coffein-Shampoo und Einreibungen mit Arganöl.

Riss am Daumennagel

Frau R.S., GN 4 / 2021

Die Leserin plagt sich mit einem wiederkehrenden Riss am Daumen, direkt neben dem Nagel.

Frau A.T. rät zu einem rezeptpflichtigen Produkt mit den Wirkstoffen von Perubalsam, Levomenol und Salo. Hautriss mit dem Balsam füllen und über Nacht ein Pflaster draufkleben.

Frau R.M. aus Chur hat gute Erfahrungen mit Molke-Handbädern gemacht. Danach Hände einölen bzw. eine Creme mit Frischpflanzentinkturen von Johanniskraut, Ringelblume, Salbei, Sanikel, Arnika und Hamamelis auftragen, Handschuhe darüberziehen und über Nacht einwirken lassen.

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.

Unsere Expertinnen raten

Mundgeschwüre

Herr E.W., GN 4/2021

Er sucht Hilfe gegen Mundgeschwüre.

Regelmässiges Spülen mit Kräutermundwasser ist zu empfehlen; hilfreich sind auch Tinkturen aus Myrrhe, Nelke oder Rhabarberwurzel zum Auftragen. Die Schüsslersalze Nr. 3, 4, 5 und 6 unterstützen die Heilung.

Couperose im Gesicht

Frau S.A. aus Grellingen, GN 4/2021

Sie möchte ihre Couperose im Gesicht in den Griff bekommen.

Aloe vera kann entzündungshemmend wirken. Gel auftragen und nach dem Trocknen mit lauwarmem Wasser abspülen. Behandlung zweimal täglich wiederholen. Zusätzlich zweimal täglich 1 EL Aloe-vera-Saft einnehmen.