

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 9

**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:** 19.01.2026

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

# Fragen und Ratschläge

## Leser fragen

### Sicht getrübt

Frau C. B.

Die Leserin sieht auf dem rechten Auge nur zu 20 Prozent. Nun stellen sich seit einem halben Jahr auch noch «Spinnfäden» ein, die sich übers Auge fortzubewegen scheinen. Das stört sie sehr. Sie hofft auf einen Rat.

### Belastende Fibrome

Frau M. B. aus Zürich

Die 66-Jährige plagt sich zunehmend mit Fibromen. Sie liess bereits welche entfernen, musste aber von der Hautärztin erfahren, dass diese wieder nachwachsen können. Die Leserin hofft auf Infos zu Entstehung und Behandlung von Fibromen.

### Spinalkanalstenose

Frau K.E. aus Bern

Welche Therapie hilft bei einer Spinalkanalstenose? Nutzen Gymnastik oder Physiotherapie? Wer hat Erfahrung mit einer Operation?

## Ihr Erfahrungsschatz!

«Ich habe in der Küche immer **Johanniskrautöl** zur Hand», berichtet Herr K. aus Zürich. Wenn er sich am Herd oder an heissem Wasser verbrenne, trage er sofort das Öl auf.

*Anmerkung der Redaktion:* Das empfiehlt sich allerdings nur bei Verbrennungen von Grad 1 bis 2. Ärzte empfehlen, das Öl am besten mit einer Kompresse aufzubringen und es mehrere Stunden einwirken zu lassen.



### Blasenschwäche

Frau B.

Die Leserin beklagt eine Blasenschwäche mit immensen Druck, häufig aufs WC zu müssen. Sie bittet um Tipps.

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.





«Manchmal scheint es, als seien Papageientaucher unschlüssig, ob sie fliegen sollen – der hier aber stürzt sich mutig in den Abgrund», schreibt Dietrich Rüter.

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

Einen Milan, der grimmig eine Krähe verjagt, bekam Sara Landa eindrucksvoll vor die Kameralinse.





## Leser antworten

### Brennende Fusssohlen

Frau E. K. aus Heiden, GN 6 / 2021

Besonders nachts leidet die Leserin unter brennenden Fusssohlen.

«Brennende Fusssohlen, vor allem nachts und beidseitig, können ein Symptom von Polyneuropathie sein», schreibt Frau A. H. und empfiehlt der betroffenen Leserin, Zucker, Kaffee und Alkohol zu meiden. Sie selbst kam bei sich auf diese Diagnose; den Hinweis dazu gab ihr, wie sie berichtet, das Buch von Dr. Christian Schmincke: «Ratgeber Polyneuropathie und Restless Legs» (Springer Verlag).

## 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

### Vergrosserte Mandeln

Herr D. F. aus Zürich, GN 6 / 2021

Er leidet unter vergrösserten Mandeln (schmerzfrei). Gelegentlich beklagt er einen entzündeten Hals.

Generell sollte der Leser darauf achten, das Immunsystem zu stärken und Milchprodukte zu meiden. Hilfreich sein könnte die Gabe der Schüsslersalze 1, 2, 3, 4 und 9, dreimal täglich zwei Tabletten. Man könnte sie auch in Wasser auflösen und als Gurgellösung benutzen.

### Magenprobleme

Frau M. N. aus Chur, GN 6 / 2021

Das Essen liegt ihr jeweils wie ein Stein im Magen.

Gemäss Alfred Vogel ist gründliches Kauen (30-mal) unerlässlich für eine gute Verdauung. Meiden sollte Frau N. alle blähenden Gemüse (Kohl, Zwiebeln, Gurken etc.) sowie Hülsenfrüchte. Wohltuend kann die Einnahme von Bitterstoffen sein.

### Kindliches Immunsystem

Frau V. A. aus Weggis, GN 6 / 2021

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

Regelmässige Kneippkuren können auch bei Kindern zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Dabei gibt man kalt-warme Wechselbäder auf die Beine. Je jünger das Kind, desto geringer sollten die Temperaturunterschiede sein.

Eine aktuelle Studie belegt die Wirksamkeit von Echinacea purpurea auf das kindliche Immunsystem.

### Ausschlag an den Händen

Herr A. F. aus Friedrichshafen, GN 6 / 2021

Er beklagt Juckreiz und Ausschlag an den Händen.

Zu empfehlen sind Handbäder mit Molke oder Malve. Schüsslersalz Nr. 13 wird bei hartnäckigen und chronischen Hautausschlägen gegeben.