

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 78 (2021)

**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:** 30.01.2026

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

# Fragen und Ratschläge

## Leser fragen

### Ist es Parkinson?

Frau R. B., Thalheim

Die Leserin fragt sich, ob ihr Kollege tatsächlich an Parkinson leidet: Tagsüber zittere seine rechte Hand nur leicht; sobald er jedoch liege, werde das Zittern ganz stark. Nach dem Aufstehen nehme das Zittern dann wieder merklich ab. Frau B. hofft auf Hinweise von gleichfalls Betroffenen.

### Geruchssinn verloren

Herr F. C.

Der Leser hat nach einer Covid-Erkrankung seinen Geruchs- und Geschmackssinn verloren und bittet um Tipps, was dagegen hilft.

### Verschleimte Bronchien

Frau M. R., Gisikon

Infolge Heuschnupfens klagt die 74-Jährige über verschleimte Bronchien besonders am Morgen. Seither ist sie auch leicht heiser. Sie trinkt bereits viel und gurgelt mit Salbei, doch das lindere die Beschwerden nicht merklich.

## Ihr Erfahrungsschatz!

«Das Beste gegen Mundgeschwüre (Leseranfrage GN 4/21) ist Salbeitinktur, finde ich. Unverdünnt mit einem Wattestäbchen direkt auf das Geschwür auftragen», schreibt Leserin S. R. «Es brennt ein bisschen», gibt sie zu. Doch wenn man die Tinktur abends aufträgt, sei morgens nichts mehr vom Brennen zu spüren.

Aften und Soor auf der Mundschleimhaut zeigten sich bei Frau C. B. aus Bettlach als Folge von Rheumamedikamenten und Kortison. Ihr halfen ein Mittel auf der Basis von Teebaumöl und eines aus den Knospen Schwarzer Johannisbeere.

### Zungenprobleme durch Schmerzspritze

Herr W. R.

«Gibt es ein wirksames Präparat gegen den Geschmacksverlust auf der Zunge, hervorgerufen durch eine Schmerzspritze beim Zahnarzt?»

Stellen Sie Ihre Frage  
direkt in unserer

Chatbox

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

### KORRIGENDUM:

Auf diesem Leserfoto von Dietrich Rüger (GN 9) handelt es sich um einen Tordalk (und *nicht* um einen Papageientaucher – unser Fehler!).



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



«Im Lindbergwald in Winterthur» gelang Silvan Frei dieses Foto mit einem wachsamen Füchslein.

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

«Den Kleinen Weinschwärmer habe ich im eigenen, naturnahen Garten fotografiert», schreibt Alfred Pfister, der im Schwäbischen lebt.



### Leser antworten

#### Rosacea

Frau A. H. aus Gossau, GN 07-08/21

Sie leidet seit Jahren an Rosacea. Eine Abschälkur brachte keinen Erfolg.

«In erster Linie liess ich weg, was mir eine Verschlechterung brachte», schreibt Frau M.I.-S. Die Leserin fand eine natürliche, frisch verarbeitete Pflegelinie und begann zudem, sich vegetarisch zu ernähren. «Seit einem Jahr lasse ich alle tierischen Produkte weg. Heute bin ich ohne Spezial-Creme beschwerdefrei.»

«Mir hat es geholfen, einige Wochen auf jegliche Pflegeprodukte zu verzichten. Zur Reinigung habe ich Schwarztee verwendet», schreibt Frau L.B. Seitdem

sie keine parfümierten Produkte mehr verwendet, sei die Rosacea zurückgegangen.

#### Pigmentflecken

Herr P.Z., GN 07-08/21

Viele Pigmentflecken auf der Stirn stellt der 68-Jährige bei sich fest. Er möchte die Pigmente aufhellen.

«Ich rate zu Rhizinusöl», schreibt Frau G.S. aus Greifensee. Man solle das Öl über einen längeren Zeitraum täglich morgens und abends einreiben. «Ich hatte an meinem Handrücken Erfolg damit.»

### Unsere Expertinnen raten

#### Blasensenkung

Frau E.R., GN 07-08/21

Aufgrund einer Blasensenkung hat sie Probleme beim Wasserlassen. Die Leserin sucht nach naturheilkundlichen Alternativen.

Die wichtigste Massnahme ist konsequente Beckenbodengymnastik; Fachpersonen können Übungen zeigen, die auch in höherem Alter noch durchführbar sind. Angestrebt werden sollte die Stärkung des Bindegewebes, z.B. durch Kieselsäurepräparate.

#### Knorpel- und Kollagenaufbau

Frau H.S. aus Brunnen, GN 0708/21

Die Leserin wünscht sich Tipps zum Aufbau von Knorpel und Kollagen.

Reich an Kollagen sind z.B. folgende Lebensmittel: Knochenbrühe, Fisch mit Haut, Huhn mit Haut, Eier, Spirulina Algen. In den Ernährungsplan aufnehmen sollte man zudem rotes Obst und Gemüse (enthaltene Lycopin, einen antioxidativen Pflanzenstoff), Süßkartoffeln (reich an Vitamin A, welches die Kollagenproduktion anregt) und Haferflocken (reich an der Aminosäure Glycin). Hilfreich sein kann die Einnahme von Schüsslersalz Nr. 12 (Calcium sulfuricum).

### 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.