

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 12  
  
**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

### Probleme mit den Armen

Herr E. J., Basel

Jede Bewegung tut Herrn J. in den Armen weh. Es sei ein Gefühl, als werde an den Nervensträngen gezogen. Physiotherapie brachte keine Besserung; auch ein Rheuma-Spezialist fand keine Ursache.

### Unangenehme Magensäure

Frau M. S.

«Mein Mann hat Probleme mit der Magensäure», schreibt Frau S., «besonders nachts». Sie sucht nach Haus- bzw. natürlichen Mitteln, um die Beschwerden zu lindern.

### Harndrang und Harnverhalt

Frau A. K., Lübeck

Eine Freundin der Abonnentin quält sich seit Jahren mit dem Wasserlassen. Trotz heftigen Harndrangs kann sie kein Wasser lösen. Einen ärztlichen Rat erhielt sie nicht. Nun hofft sie auf Hilfe von gleichfalls Betroffenen.

### Zu tiefe Körpertemperatur

Frau B. M.

«Ich leide unter tiefer Körpertemperatur (35,3 °C, an der Stirn gemessen). Seit meiner Kindheit friere ich immer sehr schnell», berichtet Frau M. «Was kann dagegen gemacht werden?»

## Ihr Erfahrungsschatz!

Mit **Restless Legs** plagte sich die 87-jährige Leserin S. D. aus Cham jahrelang. Seit sie jeden Morgen auf nüchternen Magen kaltgepresstes Leinöl (Menge:  $\frac{3}{4}$  EL) zu sich nimmt, haben die Beschwerden nachgelassen. «Meine Restless Legs beruhigten sich mehr und mehr. Heute, nach zwei Jahren, bin ich sozusagen beschwerdefrei», berichtet sie glücklich.

Abends die Füsse kalt abwaschen und die Beine mit einer Salbe auf der Basis ätherischer Öle (oder einem Arnikagel) einreiben: Dieses Vorgehen bringt Leserin E. B. aus Brunnen «grosse Erleichterung» bei Restless Legs.

Natürliches Vitamin-E-Öl «hat sich super bewährt bei **Pigmentflecken** und Hautverletzungen» berichtet Leserin R. D. aus Ennetbürgen.

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.





Cedric Fischer passte diesen Ruhemoment einer Möwe am Meer ab.

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

Anita Tschopp schreibt zu ihrem Motiv: «In Grindelwald auf dem First ist der Gamsbock noch fotogener.»





## Unsere Expertinnen empfehlen

### Ist es Parkinson?

Frau R.B., Thalheim, GN 10/2021

Die Leserin fragt sich, ob ihr Kollege tatsächlich an Parkinson leidet, da er nachts stark zittert.

Auf jeden Fall ist eine ärztliche Abklärung angeraten. Wichtig ist, Ruhe und Entspannung in den Alltag zu integrieren, geeignet dazu sind Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Autogenes Training oder Yoga. Auf natürlicher Basis könnte man mit Ginkgo und Hypericum unterstützen.

Einer Studie zufolge hat sich offenbar eine gezielte Einnahme von CBD-Öl günstig auf den Tremor ausgewirkt. Das sollte man mit dem behandelnden Arzt absprechen.

### 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.

### Geruchssinn verloren

Herr F.C., GN 10/2021

Der Leser hat nach einer Covid-Erkrankung seinen Geruchs- und Geschmackssinn verloren.

Man hat ganz gute Erfolge mit speziellem Riechtraining erzielt (z.B. am Unispital Basel). Wichtig ist, dass man mit Gerüchen trainiert, die man kennt und die dementsprechend im Gehirn verankert sind.

### Verschleimte Bronchien

Frau M.R., Gisikon, GN 10/2021

Infolge Heuschnupfens klagt die 74-Jährige über verschleimte Bronchien.

Alfred Vogel empfahl Brustwickel mit Kartoffeln (zerstampft als Auflage) oder warmem Johannisöl. Wohltuend ist auch das Inhalieren mit Fenchel. Tagsüber sollte man mehrmals heissen Zwiebel- bzw. Meerrettichsaft trinken. Der Hustenreiz sollte keinesfalls unterdrückt werden. Vielmehr muss der Hustenkrampf gelöst und der «reinigende» Auswurf des Schleims gefördert werden. Geeignete Pflanzen sind Efeu, Eukalyptus, Fenchel, Thymian, Süssholz und Anis. Man trinkt entweder Tee oder nimmt Kombinationspräparate.

### Zungenprobleme durch Schmerzspritze

Herr W.R., GN 10/2021

Infolge einer Zahnbehandlung leidet der Leser unter Geschmacksverlust auf der Zunge.

Erfahrungsberichten zufolge kann es (in seltenen Fällen) bis zu einem Jahr dauern, ehe sich das Empfinden vollständig regeneriert hat. Man kann den Prozess mittels Einnahme von Vitamin B befördern, raten Zahnmediziner. Eine homöopathische Behandlung mit Hypericum oder Zink könnte zudem sinnvoll sein. Auch das regelmässige Ölziehen ist zu empfehlen.