

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 3

**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:** 21.02.2026

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

# Fragen und Ratschläge

## Leser fragen

### Geschwollene Hand

Herr H.K. aus Stuttgart

«Ich habe eine geschwollene Hand, betroffen sind alle Gelenke und der Handrücken. Schmerzen habe ich keine, was mich wundert», berichtet der Leser. Sein Arzt sei der Ansicht, es handle sich um Arthrose. Herr K. hofft auf Tipps gleichfalls Betroffener.

### Stiller Reflux?

Frau I. R. aus Zermatt

«Ich leide unter stillem Reflux. Medikamente möchte ich auf Dauer nicht einnehmen. Leider werden die Symptome immer stärker und häufiger: nie Sodbrennen, nur ein ständiges Brennen und Kratzen im Hals. Wer könnte mir weiterhelfen?»

### Nieren-Probleme

Frau A. B.

Sie fragt, was die Ursache für eine nächtliche Überfunktion der Nieren sein könne: «Pro Nacht sechs- bis neunmal zum WC müssen und tagsüber normal, d.h. drei- bis viermal.»

## Ihr Erfahrungsschatz!

Bei **unruhigen Beinen** hat Frau I. O. aus Zürich sehr gute Erfahrungen mit der Anwendung von Essigsocken gemacht. Ihr half zudem eine Ernährung basierend auf Obst und Gemüse, ohne Zucker, Mehl oder Milchprodukte.

«Ich habe immer einen trockenen Hals mit **Hustenreiz**. Mir helfen Wasserinhalationen mit Meersalz und Sirup aus Spitzwegerich oder Sonnentau», meldet Herr H. K. aus Stuttgart. Zum Schleimlösen setzt er auf Biberneln-wurzeltee.

### Cholesterin senken

Frau J. S.

«Ich soll gemäss meinem Hausarzt nun cholesterin-senkende Medis nehmen. Lieber möchte ich dies aber nicht tun! Was raten Sie mir, welche Produkte oder Massnahmen könnten mir helfen, das Cholesterin zu senken?», möchte die Leserin wissen.

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.



«Hier umhüllt eine Nebelwolke einen Baum», bewundert Judith Hopfengärtner den Blick aus ihrer Stube in Eschenbach.

**Leserforum-Galerie 2022:**  
**«Wind und Wetter»**

«Der erste warme Regen lässt die Krokusse auf dem Niederhorn erblühen», freut sich Christian Tschopp.



## Leser antworten

### Probleme mit den Armen

Herr E. J., Basel, GN 12/2021

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.

«Von einem guten Orthopäden auf Schleimbeutelentzündung untersuchen lassen», empfiehlt Frau C. R. aus Saarbrücken. Vielfach setzten Hausärzte Kortisonspritzen ein, die aber nichts brächten.

### Unangenehme Magensäure

Frau M. S., GN 12/2021

Ihr Mann hat Probleme mit der Magensäure, was sich besonders nachts zeige.

«Eine Umstellung der Ernährung, viel rohes Obst, rohes Gemüse und Salate und täglich der Saft einer rohen Kartoffel» bewirkten bei Drogist H. Z. (89) aus Coburg bereits vor über 60 Jahren, dass «ich heute überhaupt keine Probleme mehr damit habe».

### Harndrang und Harnverhalt

Frau A. K., Lübeck, GN 12/2021

Eine Freundin der Abonnetin quält sich seit Jahren mit dem Wasserlassen. Trotz heftigen Harndrangs kann sie kein Wasser lösen.

Als Pilates-Lehrerin nahm Leserin C. N. aus Rafz kürzlich online an einem Beckenboden-Kongress teil. Ihre Erkenntnis daraus: Wenn die Blase kein Wasser lösen kann, könnte die Blasenmuskulatur vielleicht durch eine sogenannte Dauerspannung des Beckenbodens beeinflusst sein, was wiederum Auswirkungen auf den Harnleiter haben könne. «Eine Beckenboden-Physio mit Fokus auf Entspannung könnte Hilfe verschaffen», schreibt sie.

Ein homöopathischer Extrakt aus Bärentraubenblättern half Frau A. S. aus Sitterdorf. Bei Beschwerden nahm sie jeweils zwei bis drei Tropfen davon.

## 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:

Mo-Fr, jeweils 8-11.30 Uhr

kurzfristige Änderungen vorbehalten



Drogistin HF  
Christina Schmidhauser



Heilpraktikerin  
Gabriela Hug

Bei Fragen rund um das Thema Gesundheit und Naturheilkunde berät unser Expertenteam Abonnetinnen und Abonnenten der GN gratis.

## Unsere Expertinnen raten

### Zu tiefe Körpertemperatur

Frau B. M., GN 12/2021

Die Leserin leidet unter tiefer Körpertemperatur (35,3 °C, an der Stirn gemessen); seit ihrer Kindheit friert sie generell sehr schnell.

Vorweg: 35,3 °C an der Stirn gemessen gelten noch als normal. Wichtig ist eine Kreislaufaktivierung, z.B. mithilfe von Kneipp-Anwendungen wie Trockenbürsten und kalten Abwaschungen. Gut sind auch ansteigende Fussbäder und Einreiben mit Franzbranntwein. Helfen können Weissdorn- und Ginkgopräparate. Speisen und Getränke sollten vorwiegend warm konsumiert werden.