

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 4

**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

### Hämorrhoiden

Herr M. P.

Mit Hämorrhoiden dritten Grades plagt sich der 50-Jährige. Schon sein Vater hatte dieses Leiden. Eine Operation möchte er vermeiden.

### Augenhochdruck und Schüsslersalze

Frau T. M.

Gegen ihren Augenhochdruck wurden der Leserin die Schüsslersalze 8 und 10 empfohlen. «Eine Freundin meinte nun, das sei nicht korrekt.» Frau M. fühlt sich verunsichert und hofft auf einen guten Rat.

### Tinnitus

Herr E. S., Dübendorf

Seit fünf Jahren leidet der Leser an chronischem Tinnitus und gestörtem Ohrdruckausgleich. Er hofft auf Tipps dagegen.

### Hilfe fürs Pony

Frau R. W.

Die Leserin sucht Rat für die eiternde Bauchwunde eines operierten Ponys. Ringelblumenessenz habe nicht geholfen.

## Ihr Erfahrungsschatz!

Leserin S. S. suchte nach einer guten Lösung, um **Leinsamenkörner** zu zerkleinern respektive zu **schroten**. Ihr Neffe probierte es kurzerhand mit seinem vorhandenen Smoothie-Mixer. «Es funktionierte tiptop, nicht zu fein, nicht zu grob.»

Gute Erfahrungen in der Behandlung von **Narben** hat Frau M. aus Chur mit Weizenkeimöl gemacht: Es eigne sich hervorragend zur Narbenpflege. «Meine Narbe ist so schöner geworden. Mittlerweile verwende ich auch ein bisschen Weizenkeimöl in der Tagescreme.»

### Mehrfache Netzhautablösung

Frau B. d. G.

Sie wünscht sich einen Erfahrungsaustausch mit gleichfalls betroffenen Personen: «Ich hatte am linken Auge bereits dreimal eine Netzhautablösung.» Als Behandlung erfolgte jeweils eine OP in einer Augenklinik.

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.





«Dank der Verwehung einer Wasserfontäne in der Nähe des Jet d'Eau in Genf» tat sich vor Karl Heinz Odermatt dieser Mini-Regenbogen auf.

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

«Wolken als Rahmen eines Rapsfeldes in Oberschwaben» fing Alfred Pfister mit dieser Aufnahme gekonnt ein.





## Leser antworten

### Schleimbeutel an der Hand nach Sturz

Herr K. B., GN 1-2 / 2022

Nach einem Sturz trat beim Leser ein Schleimbeutel am kleinen Finger der rechten Hand auf. Das stört ihn, eine OP aber möchte er nicht.

Mit einer «Rechtsrum-Massage» brachte Frau H.D. aus Basel ihren Schleimbeutel weg. Sie massierte sehr häufig, z.B. wenn sie irgendwo warten oder anstehen musste. Bei Schmerzen rät sie zu Wallwurzsalbe.

## 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 Abonnentinnen und Abonnenten der GN gratis.

## Unsere Expertinnen raten

### Tipps gegen Pickel?

Herr W. R., GN 1-2 / 2022

Der Leser sucht nach Tipps gegen Pickel im Gesicht.

Bewährt haben sich Waschungen mit Molkenkonzentrat. Ratsam ist, den Leberstoffwechsel durch den Verzehr von Bitterstoffen zu aktivieren und eine Darmsanierung anzugehen (Einnahme Prä- und Probiotika). Auch gut: regelmässig Löwenzahntee (aus Blättern und Wurzeln) trinken.

### Brennen in den Oberschenkeln

Frau E. I., GN 1-2 / 2022

Die Leserin klagt über häufiges Brennen in den Oberschenkeln, besonders nachts im Liegen.

Wichtig ist, spezielle Ursachen auszuschliessen, z.B. Meralgia paraesthetica (Engpass-Syndrom, Diagnose via Nervenultraschall) oder Polyneuropathie. Einen Versuch wert sind Einreibungen mit Johannisöl sowie die Einnahme von Hypericum in homöopathischer Form. Auch die Einnahme eines Vitamin-B-Komplexes könnte sinnvoll sein.

### Gerötete Fingerkuppen

Frau R. I., GN 1-2 / 2022

Die 57-Jährige stellt seit einiger Zeit immer wieder gerötete Fingerkuppen bei sich fest, die an- und wieder abschwellen.

Ursache können kleine, sich verkrampfende Blutgefässe in den Fingerspitzen sein. Wechselwaschungen könnten vielleicht Linderung bringen: Einige Minuten heisses, gerade noch erträgliches Wasser und hierauf kurz kaltes verwenden. Mehrmals wiederholen und danach die Haut mit einem Eiswürfel abreiben. Produkte mit Ginkgo oder Pestwurz sind unter Umständen hilfreich. Als Schüsslersalz empfiehlt sich Magnesium phosphoricum.