

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 79 (2022)

**Heft:** 5

**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:** 25.01.2026

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

# Fragen und Ratschläge

## Leser fragen

### Probleme mit dem Stuhlgang

Frau M. H.

Die Leserin beklagt, dass sie nach dem Essen jeweils sofort Stuhlgang habe. Sie sucht nach einem Mittel, das für Abhilfe sorgt.

### Nervlich angespannt

Herr S. E.

Der Leser leidet unter Nervosität, innerer Unruhe, Angespanntheit sowie ab und an Nervenzucken, z.B. in den Fingern. Schlafstörungen habe er zum Glück keine. Er bittet um Hinweise für ein passendes naturheilkundliches Medikament dagegen.

### Neurodermitis beim Kleinkind

Frau R. S.

Ihre zweijährige Enkelin ist von Neurodermitis betroffen. Sie erhält Kortison, was die Hautprobleme in Schach halte. Aber: «Da Kortison nicht wirklich das ist, was man einer Zweijährigen gerne ständig verabreicht, wäre ich sehr froh um Hilfe oder Vorschläge von Betroffenen.»

## Ihr Erfahrungsschatz!

«Vor 30 Jahren hat mich eine Zürcher Ärztin (sie nennt sich selber Medizinfrau) mit der Urtinkturmischung aus dem Buch «Naturheilkunde in der Gynäkologie» von Rina Nissim vor einer **Hysterektomie** bewahrt. Nach drei Monaten war meine Mens normal und der Druck auf die Blase weg!», schreibt Frau A. H. aus Charente-Varennes. Jahre später habe sie wiederum ihre Tochter mit dem gleichen Rezept vor einem Eingriff bewahrt.

«Wenn ich in einen köstlichen Apfel beiße, kaue ich begeistert drauf los, was meine Geschmacksknospen im Mund noch mehr anregt. Das hat die Natur so eingerichtet, damit die Verdauung funktioniert», plädiert Leserin S. S. aus Grenchen fürs **Kauen** von Obst und Gemüse anstatt breiartige *Smoothies* zu konsumieren (GN-Artikel März 2022). «Kauen massiert auch das Zahnfleisch, damit keine Parodontose entsteht.»

### Trockenheit von Haut, Augen und Mund

Frau B. M.

Sie plagt sich mit extrem trockener Haut, trockenen Augen und Mund. «Am Morgen habe ich Halsschmerzen wegen der Trockenheit im Mund», berichtet sie.



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

Stellen Sie Ihre Frage  
direkt in unserer

Chatbox

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



Diese Prachtansicht vom wolkenverzierten Gübsensee im St. Galler Stadtteil Winkeln fing Fredi Elsener ein.

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

Am Aletschgletscher (Kanton Wallis) beobachtete Marina Tschopp fasziniert das aufziehende Gewitter.



### Leser antworten

#### Nieren-Probleme

Frau A. B., GN 3/2022

Die Leserin beklagt eine erhebliche nächtliche Überfunktion der Nieren: Pro Nacht müsse sie sechs- bis neunmal aufs WC.

«Dieses Problem kenne ich zu gut», schreibt Frau A. S. aus Meggen. Ihr Tipp: 3 bis 4 Tassen Schachtelhalmtee und vor dem Schlafengehen 1 bis 2 dl Preiselbeersaft. Vom Arzt erhielt sie außerdem ein Spasmolytikum zur Entspannung der Harnblasenmuskulatur.

Auch Leser D. O. litt unter erheblichem nächtlichen Harndrang. Sein Urologe behandelte ihn über ein halbes Jahr mit einer monatlichen Gabe (via Katheter) eines Mittels, das u.a. Chondroitin (gilt als entzündungshemmend und knorpelaufbauend) enthält.

«Meine Situation hat sich grundlegend verändert», freut sich der 86-Jährige.

#### Cholesterin senken

Frau J. S., GN 3/2022

Ihrem Hausarzt zufolge soll die Leserin nun cholesterinsenkende Medis nehmen. Sie hofft jedoch auf Tipps für natürliche Cholesterinsenker.

«Cholesterin kann nur auf natürliche Art bleibend gesenkt werden», schreibt Frau E. L. aus Schaffhausen, «wenn Sie Fleisch ganz weglassen». Ihr Patentrezept: «Täglich sieben Walnüsse langsam und genüsslich kauen und essen. Sie werden sich in circa zwei bis drei Monaten über den Erfolg freuen.»

## Gesundheitstelefon



Tel. 071 335 66 00 (Schweiz)

Tel. +41 71 335 66 00

(Deutschland/Österreich)

Mail: 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

#### Geschwollene Hand

Herr H. K. aus Stuttgart, GN 3/2022

Der Leser hat eine geschwollene Hand, betroffen sind alle Gelenke und der Handrücken.

Eventuell könnte ein Stoffwechselproblem der Auslöser sein; Veränderungen im Elektrolyt- und Eiweisshaushalt können Wassereinlagerungen hervorrufen. Sinnvoll wäre in einem solchen Fall die Einnahme eines Molkenkonzentrats sowie von Weissdorn- und Rosskastanienpräparaten.

#### Stiller Reflux?

Frau I. R. aus Zermatt, GN 3/2022

Sie leidet unter stillem Reflux, möchte aber auf Dauer keine Medikamente einnehmen.

Zu prüfen wäre, ob der Reflux von Pepsinen herrührt. Die Produktion von Pepsinogen, der Vorstufe von Pepsin, wird durch proteinreiche Mahlzeiten gesteigert. Es könnte also sinnvoll sein, es mal mit einer proteinarmen Ernährung zu versuchen. Säurearm sind z.B. gegarte Gemüse oder Pilze.