Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 79 (2022)

Heft: 6

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: 09.12.2025

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

Fragen und Ratschläge

Leser fragen

Menopause und dünnes Haar
Frau P. R.-C.
Die Leserin klagt über dünneres Haar in den Wechseljahren. «Haarausfall habe ich auch ein bisschen. Wächst das eigentlich nach der Menopause wieder nach?»

Verstopfung und Gewichtsabnahme
Herr U. T.
Seit seiner Pensionierung hat der Leser Probleme mit seiner Verdauung, obwohl er sich nach wie vor gesund ernährt, drei Liter Wasser am Tag trinkt und regelmässig Sport treibt. Mit Flohsamen konnte er die Verstopfung stark mindern, doch noch sei die Situation nicht zufriedenstellend. Nun stellte Herr T. auch noch eine starke Gewichtsabnahme fest.

Plötzlich Bluthochdruck
Frau S. H.
Die 54-Jährige ist schlank und treibt Sport – und leidet plötzlich unter Bluthochdruck, verbunden mit Nervosität und Stress. Sie fragt sich, ob dies Anzeichen beginnender Wechseljahre sein könnten.

Stellen Sie Ihre Frage direkt in unserer
Chatbox
auf der Seite
www.avogel.ch/chat

Ihr Erfahrungsschatz!

«Seit ich jeden Abend vor dem Schlafengehen drei Kapseln mit schwarzem Knoblauch einnehme, hat sich mein **Cholesterinspiegel** deutlich gesenkt», berichtet Frau U. R. aus Rothenburg und bezieht sich damit auf eine Leseranfrage aus GN 3/2022. Sie brauche nun keine synthetischen Medikamente mehr. «Eine leichte Gewichtsreduktion und vegetarische Vollwerternährung mit wenig Kohlenhydraten, aber mit viel Gemüse, Nüssen, kaltgepresstem Öl und (fast) ohne Zucker haben sicher auch dazu beigetragen», so die Leserin.

«Ich hatte ständig **Probleme mit meiner Nase** und bekam schlecht Luft», berichtet Frau A. B. «Jetzt streiche ich die Nasenlöcher mit 7-Kräuter-Creme ein und fühle mich befreit.»

Diabetes und Blähbauch
Frau I. G.
Als Diabetikerin nimmt die Leserin ein Antidiabetikum und Langzeitinsulin ein. Ihr macht ein schmerzhafter Blähbauch nach jeder Mahlzeit zu schaffen. «Ich kann kaum atmen von dem Druck.» Laktose und Gluten hat Frau G. bereits drastisch reduziert.

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

Leserforum-Galerie 2022: «Wind und Wetter»

Diese Sonnenschirme bei Regen auf dem Balkon im Hotel Bürgenstock fotografierte Othmar Attiger.

Der Sahlenburger Strand in Cuxhaven begeisterte Ruth Gerstner mit einem wilden Wolkenschauspiel.

Leser antworten

Hilfe fürs Pony
Frau R. W., GN 4/2022
Die Leserin sucht Rat für die eiternde Bauchwunde eines operierten Ponys.

«Frauenmanteltee trinken lassen», rät Herr P. R., «das kann bei allen inneren Infektionen helfen.» Er bezieht sich mit seinem Tipp auf «Maria Treben: Gesundheit aus der Apotheke Gottes».

Anmerkung der Redaktion: In «Der kleine Doktor» beschreibt Alfred Vogel mehrfach den Einsatz von Frauenmantel, -tee und -absud bei diversen gesundheitlichen Problemen. Er verweist darauf, dass v.a. «die frischen, gequetschen Blätter» Wirkung als Wundheilmittel (beim Menschen) zeigen.

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

Hämorrhoiden
Herr M. P., GN 4/2022
Der 50-Jährige plagt sich mit Hämorrhoiden dritten Grades und möchte eine OP vermeiden.
Hilfreich sind kühle Sitzbäder mit Eichenrinde oder Hamamelis. Alfred Vogel empfahl die Einnahme eines Rosskastanien-Frischpflanzenpräparates gemeinsam mit Arnika-Tinktur D6. Unterstützend sollte man sich ballaststoffreich ernähren und für viel Bewegung im Alltag sorgen.

Trockenheit und Schüsslersalze
Frau T. M., GN 4/2022
Sie fragt, ob die Schüsslersalze 8 und 10 das Richtige seien gegen ihre Trockenheit von Augen, Haut und Mund.

Man könnte noch Schüsslersalz 17 ergänzen. Von allen Salzen je acht Tabletten in einen Liter heisses Wasser geben und tagsüber verteilt schluckweise trinken (jeden Schluck ausgiebig im Mund spülen). Was die Mundtrockenheit (siehe auch den Artikel in dieser Ausgabe) angeht, so sollten scharfe Speisen gemieden und das Essen sehr gut gekaut (30 Mal pro Bissen) werden. Hilfreich kann auch sein, mit Salzwasser zu inhalieren.

Tinnitus
Herr E. S., GN 4/2022
Er leidet an chronischem Tinnitus und gestörtem Ohrdruckausgleich.

Nach Rückmeldung mehrerer Betroffener hat offenbar Ginkgo als Heilpflanze gut geholfen. Man könnte ein entsprechendes Frischpflanzenprodukt auch mit einer Schüsslersalz-Kur ergänzen: Nr. 4 (D6, fünf morgens), Nr. 7 (D6, fünf mittags), Nr. 10 (D6, fünf abends).