

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 7-8  
  
**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:** 13.01.2026

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

# Fragen und Ratschläge

## Leser fragen

### Schwäche in den Beinen

Herr R. S.

«Ich bin 88-jährig und bei sehr guter allgemeiner Gesundheit. Mein Problem ist eine Schwäche in den Beinen, was sich vor allem beim Wandern auswirkt. Was könnte ich dagegen tun?»

### Rückenschmerzen im Liegen

Frau U. S.

Sobald sie sich hinlegt, leidet die Leserin unter Schmerzen im Rücken, besonders rechts. Abklärungen ergaben eine leichte Abnutzung. Frau S. fragt sich, ob die Beschwerden mit einer Divertikulitis-OP von vor zehn Jahren zusammenhängen könnten.

### Eingeschlafene Finger bei Nacht

Frau H. S.

«Nachts schlafen meine Finger ein, manchmal die ganze Hand. Das ist sehr schmerzhaft.» Frau S. bittet um Ratschläge, was sie dagegen unternehmen kann.

### Chronische Magenschleimhautentzündung

Frau M. B.

Die Leserin leidet unter chronischer Magenschleimhautentzündung und hofft auf Tipps.

## Ihr Erfahrungsschatz!

«Mit meinen Jungs bin ich des Öfteren auf dem Fussballplatz. Letztens sass der Jüngere im Ameisennest und fing sich fürchterlich an zu kratzen», berichtet Frau A. M. «Mir kam in den Sinn, dass Spitzwegerich helfen soll. Ich rieb die Blätter, bis sich ein Saft bildete, und gab den Saft sowie das Blatt auf die gerötete Stelle. Das Jucken liess nach.»

«Im Sommer plagen mich immer **geschwollene Beine**, so dass ich nicht alle Schuhe anziehen kann», so Frau H. K. aus Münster. «Es spannt und tut weh. Seitdem ich am Abend Kneipp-Socken mit kaltem Wasser getränkt anziehe, empfinde ich das als Wohltat. Ich kann es nur empfehlen, es ist sehr einfach anzuwenden. Achtung: Die Beine sollten nicht kalt sein. *Anmerkung der Redaktion:* Nasse Socken sind ein altes Hausmittel und haben ableitende und schlaffördernde Wirkung. Man taucht Leinensocken in kaltes Wasser, wringt sie aus, zieht sie an und streicht sie glatt. Wollstrümpfe darüberziehen und gut zudecken.

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.





Diese beeindruckende Gewitterstimmung fing Josef Hinterleitner auf der Insel Hiddensee ein.

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

«Der brennende Himmel über dem Münstertal kündigt eine Warmfront mit bedecktem Himmel an», schreibt Jörg Werndli.





## Leser antworten

### Neurodermitis beim Kleinkind

Frau R. S., GN 5/2022

Ihre zweijährige Enkelin ist von Neurodermitis betroffen.

«Ich empfehle, der Enkelin über mehrere Wochen keinerlei Kuhmilchprodukte mehr zu geben», schreibt Frau M. R. Sie wisse das aus eigener Erfahrung. «Bis heute nehme ich keine Kuhmilchprodukte zu mir.»

## Unsere Expertinnen raten

### Probleme mit dem Stuhlgang

Frau M. H., GN 5/2022

Die Leserin beklagt, dass sie nach dem Essen jeweils sofort Stuhlgang habe.

### 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.

Alfred Vogel riet zu Teefasten mit Pfefferminz-, Schafgarbe- und Gänsefingerkrauttee sowie Schonkost und Bauchwickel. Bei problematischem Stuhlgang empfahl er zudem Blutwurz (homöopathische Zubereitung), Melissentinktur sowie die Schüsslersalze Magnesium sulfuricum (D6) und Natrium phosphoricum (D6).

### Nervlich angespannt

Herr S. E., GN 5/2022

Der Leser leidet unter Nervosität, innerer Unruhe, Angespanntheit sowie ab und zu an Nervenzucken.

Zubereitungen aus Hopfen, Melisse und Hafer könnten helfen – auch als Entspannungsbäder. Nervenstärkende Bäder kann man sich zudem mit Thymian und Rosmarin bereiten (dazu einen Kaltauszug der Kräuter machen und die Essenz dann ins Badewasser geben). Wichtig wäre, sich viel in der Natur zu bewegen, Stichwort «Waldbaden». Herr E. könnte es auch einmal mit Floating probieren («Schweben» in einem «Tank» mit spezieller Salzwasserlösung).

### Trockenheit von Haut, Augen und Mund

Frau B. M., GN 5/2022

Sie plagt sich mit extrem trockener Haut, trockenen Augen und trockenem Mund.

Die trockenen Schleimhäute könnte man wie folgt unterstützen: im Mund mit regelmässigem Ölziehen und sorgsamem Kauen von Brotrinde, in den Augen durch Augentropfen mit Fettanteil und, was die Haut angeht, mithilfe von Waschungen mit Molkenkonzentrat und anschliessendem Einreiben mit Olivenöl.