

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 9

**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:** 03.05.2026

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

# Fragen und Ratschläge

## Leser fragen

### Faszialisparese

Frau R. O.

Bei der Leserin wurde im April eine Faszialisparese (Gesichtslähmung) diagnostiziert. Dank Krankengymnastik haben sich die damit verbundenen Beschwerden etwas gebessert. Nun sucht sie nach naturheilkundlichen Möglichkeiten zur Ausheilung.

### Schmerzen und BWS-Syndrom

Herr L.

Probleme mit der Brustwirbelsäule (BWS-Syndrom) respektive dem 11. Brustwirbel hat Herr L. Er fragt an, wer Kenntnisse hinsichtlich Zwerchfell-Magen-Darm-Faszien hat und Methoden kennt, mit denen sich die Schmerzen in den Griff bekommen lassen.

### Aphten im Mund

Frau M. M.

«Ich leide unter «Blattern» im Mund, auch an der Innenseite der Backen», berichtet die Leserin. Nach Behandlung mit einem Spray auf der Basis von frischen Salbeiblättern sei es zwar besser geworden, doch die Aphten kämen immer wieder.

## Ihr Erfahrungsschatz!

«Immer wieder hatte ich **Hautprobleme**», berichtet Frau G. H. Was ihr half: «Als Erstes habe ich mal alle Cremes, chemische Seifen etc. weggelassen und mein Gesicht nur mit einer verdünnten Molkelösung gewaschen. Zusätzlich habe ich viel getrunken und mich sehr ausgewogen ernährt. Vor allem Bitterstoffe haben mir gut getan. Pflegeprodukte benutzte ich jetzt so gut wie gar nicht.»

Seine **Gelenkschmerzen** bekam Herr F. K. mit Schmierseifenbädern in den Griff: «Den Körper mit Schmierseife einreiben und 20 Minuten im Badewasser einwirken lassen und das zwei-, dreimal pro Woche.»

### Kniegelenke stärken

Herr B. S.

Der Leser ist als Gärtner tätig und sucht natürliche Unterstützung, um seine Knie fit zu halten, zumal er bereits zwei Meniskus-Operationen hinter sich hat. Er sei sich bewusst, dass auch Sport zur Stärkung von Muskulatur und Sehnen dazugehöre.

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.



Das kunstvolle, wie mit Perlen besetzte Spinnennetz fiel Albert Blarer an einem Regentag beim Mont Raimeux auf.

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

Diese beeindruckenden Emmentaler Nebelschwaden fing Brigitte Burkhalter gekonnt ein.



## Leser antworten

### Verstopfung und Gewichtsabnahme

Herr U. T.

Seit seiner Pensionierung hat der Leser Probleme mit seiner Verdauung; zudem stellte Herr T. auch noch eine starke Gewichtsabnahme fest.

«Täglich einen gestrichenen TL voll Leinsamen», empfiehlt K. W. «Am Abend zum Einweichen in ein Glas Wasser, am Morgen einnehmen.» Wenn die Dosis nach ca. einem Monat keine Besserung bringe, könne man die Dosis verdoppeln. «Natürlich ist auch die Ernährung ganz wichtig, d.h viele Früchte.» Bringe das alles nichts, sollte man ärztliche Hilfe suchen.

Täglich zwei bis drei Liter Wasser trinken, rät Frau H.-R.D. Zudem sollte er eine Darmspiegelung vornehmen lassen.

## 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

### Menopause und dünnes Haar

Frau P.R.-C.

Die Leserin klagt über dünneres Haar in den Wechseljahren.

Die Betroffene sollte abklären lassen, ob die Schwankungen im Hormonhaushalt ursächlich sind oder ob noch andere Gründe infrage kommen. Zur Stärkung des Haarbodens riet Alfred Vogel, den Haarboden vor dem Waschen mit einer rohen Zwiebel abzureiben und regelmässig mit einer Sieben-Kräuter-Creme einzureiben. Hilfreich kann auch die Einnahme von Weizenkeimöl (z.B. in Kapselform) sein.

### Plötzlich Bluthochdruck

Frau S.H.

Die 54-jährige leidet plötzlich unter Bluthochdruck, verbunden mit Nervosität und Stress.

Naheliegender Grund aufgrund des Alters ist, dass das Einsetzen der Wechseljahre zu diesen Symptomen führt. Mit sinkendem Östrogengehalt verringert sich die Schutzfunktion gegen Herz-Kreislauf-Störungen. Eventuell sollte man die Schilddrüse untersuchen lassen. Eine gute Massnahme gegen plötzlichen Bluthochdruck kann eine gezielte Atemtherapie sein. Pflanzlich unterstützen Weissdorn, Hopfen, Baldrian und Melisse.

### 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.

Bereits ein mehrstündiges Intervallfasten zwischen den Mahlzeiten, das die Bauchspeicheldrüse entlastet, bringt einen vorbeugenden Nutzen. Ansonsten empfiehlt es sich, Bitterstoffe einzunehmen, um den Leberstoffwechsel zu unterstützen und Leberwickel zu machen. In Absprache mit dem behandelnden Arzt könnte man auch Enzyme einsetzen.