

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 71 (2014)  
**Heft:** 10: Nervengift Botox  
  
**Rubrik:** Das Leserforum

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.02.2025

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



Hallo  
Gesundheitstelefon!

071 335 66 00

aus Deutschland und Österreich:

0041 71 335 66 00

info@avogel.ch

Das Team



Heilpraktikerin Gabriela Hug



Drogistin HF Marlis Cremer

ist an folgenden  
Tagen gerne für Sie da:

Mo/Di/Do: 8.00 bis 12.00 Uhr  
und von 13.30 bis 16.00 Uhr

Bei Fragen rund um das Thema  
Gesundheit und Naturheilkunde  
berät unser Expertenteam Abon-  
nentinnen und Abonnenten der  
GN **gratis**.

# Das Leserforum

## Heisse Hände, heisse Füsse

Der 70-jährige Freund von Herrn A. S. aus Zürich hat häufig Probleme mit heissen Händen und Füssen. Er fragte die Leser, ob dies mit einer Krankheit in Zusammenhang stehen könnte bzw. was man dagegen unternehmen könne.

«Es könnte sich um den Beginn von Restless Legs oder einer Neuropathie handeln», vermutet Frau S. Sch. aus Niederglatt.

«Zuerst sollte geprüft werden, ob ein Mangel an Vitamin B1 und B6 sowie Eisen vorliegt. Ein Zuwenig an diesen Vitaminen bzw. Mineralien kann die Missempfindungen verursachen. Eine weitere Ursache könnte eine müde Leber sein. Dann sollte für acht Wochen eine Leberdiät gemacht werden, um zu sehen, ob die Missempfindungen verschwinden.»

«Aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin könnte es sich um eine Yin-Schwäche handeln», meint Frau E. F. aus Winterthur.

«Da das Yin zu wenig zu kühlen vermag, zeigt die Hitze ein Yang-Übermass an. Weitere Symptome

könnten sein: heisser Kopf, rote Zunge und Augen, trockener Hals und Mund, Durst, Verstopfung, dunkler Urin, Nachtschweiss, Schlafstörungen, mentale Unruhe, Ohrensausen, Knieprobleme und auch Beschwerden an der Lendenwirbelsäule. Auch belastende Emotionen können Hitze verursachen und das Yin stören.

Abhilfe können Akupunktur oder Tuina-Massage schaffen, aber auch kühlende Tees wie Melisse, Lavendel, Passionsblume, Löwenzahn, Brennnessel, Malve, Eisenkraut, Hagebutten, Pfefferminze.

Es wäre von Vorteil, nur wenig Erhitzendes zu sich zu nehmen wie scharfe Gewürze, Alkohol, Kaffee, Nikotin, Schokolade, Zucker, Grilladen, rezenten Käse, Ziegenkäse, Lamm, Lachs, Wild. Gekochte Gemüse und Früchte sind ideal (keine Rohkost), ebenso wie Reis, Dinkel, Gerste, Roggen, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Olivenöl, Tofu und wenig Joghurt. Auch in Australien gibt es gute TCM-Ärzte und Therapeuten.»

Da ihr Tipps aus dem Leserforum schon oft geholfen haben, möchte Frau B. J. aus Bönigen ihrerseits helfen: «Als ich noch sehr viel stehend arbeiten musste, litt

In der Rubrik «Leserforum» veröffentlichen wir persönliche Erfahrungsberichte. Nicht immer sind sie in gleicher Weise auf andere Personen anzuwenden. Beanspruchen Sie daher in Zweifelsfällen stets fachlichen Rat.



ich oft unter brennenden Fusssohlen. Das brachte ich mit dem Schüsslersalz Calcium sulfuricum D6 relativ schnell weg. Ich habe jeweils dreimal pro Tag fünf Tabletten unter der Zunge zergehen lassen.»

Aus der Hauszeitung der deutschen «Klinik am Steigerwald» für biologische Medizin hat Frau E. U. aus Zürich folgendes Rezept: «50 Milliliter Johannisöl als Basisöl und je fünf Tropfen Rosmarin-, Pfefferminz- und Zitronenöl. Diese Mischung hat beruhigende sowie die Durchblutung fördernde Wirkung und nimmt den Füßen die Hitze. Auch ich will sie jetzt ausprobieren.»

## Nicht funktionierende Tränendrüsen

Da seine Tränendrüsen keine bzw. zu wenig Flüssigkeit produzieren, muss Herr R. B. aus Dielsdorf beinahe stündlich Augentropfen verwenden und leidet dennoch ständig unter geröteten Augen. Behandlungen beim Augenarzt bzw. Dermatologen sowie Allergietests brachten bisher keine Besserung.

Eine chronische Entzündung der Tränendrüsen zieht Frau H. G. aus Herisau als Ursache in Betracht. «Bei der chronischen Entzündung versiegt nämlich die Tränenpro-

duktion. Ursache könnte eine bakterielle Infektion oder auch ein Tumor der Tränendrüse sein. Eine weitere ärztliche Abklärung wäre unbedingt notwendig.»

An sich selbst erfolgreich getestet hat Frau R. S. aus Seon eine «Lifting-Augensalbe», also eine Salbe, die das Bindegewebe stärkt. «Bei mir lag die Ursache in «schweren Augenlidern». Die Salbe reizt anfangs etwas, so dass es ratsam ist, sie nachts anzuwenden. Wenn man zu den älteren Semestern gehört, ist es einen Versuch wert.

Vielleicht wäre auch eine Behandlung mit Bepanthen-Salbe möglich. In der Schweiz gibt es

**Leserforum-Galerie «Grüne Paradiese»:** Ein Paradies im Kleinen. Das anmutige Werk spielender Kinder im Wald entdeckte Silvia Ziegler.





sie zwar nur als «Nasensalbe», in Deutschland trägt das gleiche Mittel aber die Bezeichnung «Augen- und Nasensalbe».

## Analfissuren

Schmerzhafte Risse am After plagen Frau A. V. aus L. Trotz Salbenbehandlung treten diese Analfissuren immer wieder auf und verschlimmern sich.

«Bei Analfissuren macht es Sinn, sich beim Hausarzt ein Rezept zu holen», weiss die Apothekerin Frau J. R. aus Berneck, «und zwar für folgende Salbenrezeptur: ent-

weder Nifedipin 0,2 % oder Diltiazem 2 % in Excipialcreme. Diese Produkte helfen sehr gut.

Eventuell hat Frau V. bis jetzt nur normale Hämorrhoidensalben angewendet und deshalb noch keine langfristige Besserung verspürt.»

«Ich kenne dieses Übel aus eigener Erfahrung», berichtet Frau T. W. aus Brunnen. «Seither wasche ich mich sehr gut nach jeder Stuhlentleerung und behandle mit Bepanthen-Salbe, indem ich diese auf ein Tüchlein oder etwas Watte streiche und in den Analbereich lege. Schont die Wäsche und hilft ausgezeichnet.»

Auch Frau M. H. aus Wetzikon war lange Zeit von Analfissuren betroffen. «Seit wir ein Dusch-WC besitzen, tritt das Übel nur noch sporadisch auf. Vielleicht lässt sich auch ein Aufsatz aufs alte WC montieren.»

Gute Erfahrungen mit einem Dusch-WC hat auch Herr J. G. aus Wald gemacht.

«Ich empfehle als erste und wichtigste Massnahme, für einen weichen Stuhlgang zu sorgen», schreibt Frau B. D. aus Kerns.

«Dafür eignen sich Leinsamen mit viel Wasser, siehe auch GN März 2014. Für die Reinigung nach dem Toilettengang verwen-

**Leserforum-Galerie «Grüne Paradiese»:** Für Denise Dupont liegt das Paradies in dieser herrlichen grünen See- und Berglandschaft im Engadin.





de ich weiches Toilettenpapier, auf das ich einige Tropfen Johannisöl gebe.»

Frau T. A. aus Arbon gibt eine Empfehlung ihrer Gynäkologin weiter.

«Nachdem ich sehr unter solchen Rissen gelitten habe, empfahl sie mir, täglich ‹Deumavan Intimpflege-Gel› zu benutzen.»

Die Anwendung des Schüssler-Salzes Nr. 1, Calcium fluoratum, empfiehlt Frau I. R. aus Gröna. «Ausserdem sollten Sie bei der Ernährung darauf achten, Vollkornprodukte, Biobutter, Nüsse und Gemüse wie Spinat oder Sellerie zu sich zu nehmen.»

Auch Frau M. R. aus Volketswil litt lange Jahre unter Analfissuren und musste cortisonhaltige Cremes verwenden.

«Durch meine Enkel im ‹Windelalter› kam ich auf ‹Oxyplastin Wundpaste› mit Zinkoxid, die ich mit Erfolg ausprobierte.»

Von einer Selbstbehandlung rät Herr M. E. aus Graben-Neudorf dagegen ab.

«Aus eigener längerer Erfahrung mit verschiedenen Selbstheilungsversuchen kann ich nur raten, einen Facharzt (Proktologen)

aufzusuchen, damit die Ursache abgeklärt und anschliessend gezielt behandelt werden kann. Ich wünsche gute Besserung!»

Frau R. D. aus Stallikon hat gute Erfahrungen mit einer operativen Lösung gemacht.

«Nach einer ausgesprochen schmerzhaften Zeit mit einer bis zu drei Zentimeter grossen Analfissur fand ich einen guten Arzt für eine Operation. Bis zur vollständigen Schmerzfreiheit ist etwas Geduld nötig, aber die OP liegt nun bald 20 Jahre zurück, und ich hatte nie wieder Probleme.»

## Neue Anfragen

### Scheidenbrennen

«Meine Frau, 84 Jahre, hat seit einigen Jahren ein sehr starkes Brennen in der Scheide», schreibt Herr A. K. aus Basel.

«Kein Mensch und keine Behandlung konnte bisher Hilfe bringen; auch ein Spitalaufenthalt brachte nichts. Wir haben so viele verschiedene Therapien versucht, aber es trat keine Besserung ein. Meine Frau leidet sehr. Ich bitte

um einen guten Rat, was helfen könnte.»

### Überbein

Ein Überbein unterhalb und an der Aussenseite des grossen Zehs (kein Hallux valgus/Schiefzeh!) plagt Herrn T. H. aus Kiel.

«Vor fünf Jahren begann die Stelle immer stärker zu schmerzen und sich vorzuwölben. Der Arzt hat das Überbein operativ entfernt, doch kehrten die Beschwerden zurück.

Mittlerweile ist die Stelle knochenhart, immer wieder entzündet und schmerzt und drückt vor allem beim Wandern. Was kann ich dagegen tun bzw. wie kann man der Bildung eines solchen Überbeins vorbeugen? Auf gute, nicht drückende Schuhe achte ich natürlich schon seit Jahren.»

### Knacken im Kiefer

Frau S. D. aus Solothurn hofft, durch die GN Betroffene zu finden, die ihr Rat geben können.

«Seit geraumer Zeit knackt mein Kiefer beim Essen oder wenn ich den Mund weit öffne. Das hört sich schrecklich an, und es tut inzwischen auch ein wenig weh. Der Zahnarzt meinte, es handle sich wohl um Abnützung.

Aber man muss doch etwas dagegen tun können? Vielleicht kennt jemand dieses Problem und kann mir helfen.»

#### Erfahrungsberichte

##### Können Sie helfen?

##### Wissen Sie einen guten Rat?

Schreiben Sie an: Gesundheits-Nachrichten | Leserforum

Postfach 43, CH-9053 Teufen

E-Mail: [info@gesundheitsforum.ch](mailto:info@gesundheitsforum.ch)