

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 10: Algen : Energie aus dem Wasser

Rubrik: Was? Warum? Wie?

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: 21.02.2026

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

Als Kind hatte ich viele kleine weisse Flecken auf den Fingernägeln, und ich erinnere mich, dass meine Grossmutter meinte, das sei ein Zeichen für Kalkmangel. Dichtung oder Wahrheit? Können die Finger- oder Fussnägel tatsächlich einen Hinweis auf Mangelerscheinungen oder Krankheiten geben?

Was sagen die Nägel?

Um es kurz zu machen: Ja, Nagelveränderungen können Fingerzeige auf bestehende oder abgelaufene Störungen sein und bis zu einem gewissen Mass auch Rückschlüsse auf Krankheiten zulassen. Feine Längsrillen sind meist harmlos, können aber ein Zeichen für Flüssigkeitsmangel sein. Sehr ausgeprägte Längsrillen hingegen können Stoffwechselstörungen anzeigen. Starke Querrillen, besonders auch auf den Fussnägeln, sind ein Anzeichen für grosse seelische Belastungen und Stress. Sie treten aber auch bei akuten Infekten, Herzerkrankungen oder als Folge von Chemotherapien auf. Gelbe Nägel sind nicht immer durch Nikotin verursacht, es könnte auch ein Leberleiden dahinter stecken. Nägel, die wie Milchglas aussehen, deuten auf eine chronische Darmentzündung oder eine Nierenerkrankung hin. Nach unten gewölbte (Uhrglas-)Nägel können ein Indiz für eine Erkrankung von Leber oder Lunge oder für Blutarmut sein. Nach oben gewölbte (Löffel-)Nägel geben einen Hinweis auf Magen-/Darmstörungen, verdickte, gekrümmte (Krallen-)Nägel auf Durchblutungsstörungen. Hinter bräunlichen oder schwarzen Flecken, die keine Verletzung als Ursache haben, könnte ein harmloses Muttermal, aber auch ein Melanom (Hautkrebs) stecken. Sehr dünne Nägel, Ablösungen der Nagelplatten oder Grubebildungen kommen häufig bei Schilddrüsenunterfunktion vor. Auch Psoriasis-Kranke haben oft schwere Nagelschäden, u.a. bräunlich oder bläulich schimmernde, sich fettig anfühlende Punkte («Ölflecke»). Die Grossmama allerdings hatte nicht Recht: Weisse Flecken oder Punkte auf den Nägeln sind nicht krankhaft und auch kein Zeichen von Kalkmangel, sondern entstehen durch punktuelle Lufteinschlüsse.

• IZR

A.Vogel Gesundheitsforum



In dieser Rubrik begegnen Sie, wie Sie wissen, den Experten am Telefon des Gesundheitsforums. Diesmal berichtet Lukas Herzig, einer der erfahrendsten Mitarbeiter Alfred Vogels (siehe auch GN 4/03) von einem schönen Erfolg der telefonischen Beratung.

Frau A. H., 55 Jahre alt, lebt seit Jahrzehnten mit der vom Arzt gestellten Diagnose «Reizdarm», das heisst, im Darm selbst sind keine Zeichen von Entzündung erkennbar. Sie leidet aber unter immer wiederkehrendem Durchfall, der sich mit Verstopfung abwechselt, Kopfschmerzen und Krämpfen bis hin zu leicht erhöhter Temperatur, kurzfristig auch mal Blut im Stuhl. Nachdem Frau A. H. schon viele Therapien ohne nennenswerten Erfolg hinter sich hatte, benutzte sie die Gelegenheit, bei uns Rat zu suchen. Ich erklärte ihr, die Ursache für den Reizdarm liege in einem gestörten Gleichgewicht des vegetativen Nervensystems, und nicht im Darm selbst. Ich machte ihr den Vorschlag, *Avenaforce* 3-mal täglich 15 Tropfen und kurz vor dem Einschlafen nochmals 30 Tropfen in mit Honig gesüßtem Wasser einzunehmen, ausserdem 3-mal am Tag 2 Dragées *Ginsavita*. Nach etwa 10 Wochen rief Frau H. wieder an, um uns ein (für sie) überraschendes Ergebnis mitzuteilen: Alle Symptome seien verschwunden, sie habe jetzt wieder Mut und Lebensqualität. Mich beeindruckte vor allem ihre Stimme, die so voller Lebenskraft und Zuversicht war, als sei sie von einer grossen Last befreit worden. Es war ein gutes Gefühl zu wissen, dass es gelungen war, die Befindlichkeit der Anruferin zu erfassen und eine einfache Therapie zu empfehlen, die zur Harmonisierung der Lebensenergie und schlussendlich zur konkreten Besserung führte.

• Lukas Herzig