

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 10: Unterschätzte Gefahr : Schaufensterkrankheit

**Rubrik:** Treff & Talk

#### **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:** 14.01.2026

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

# Nachgefragt

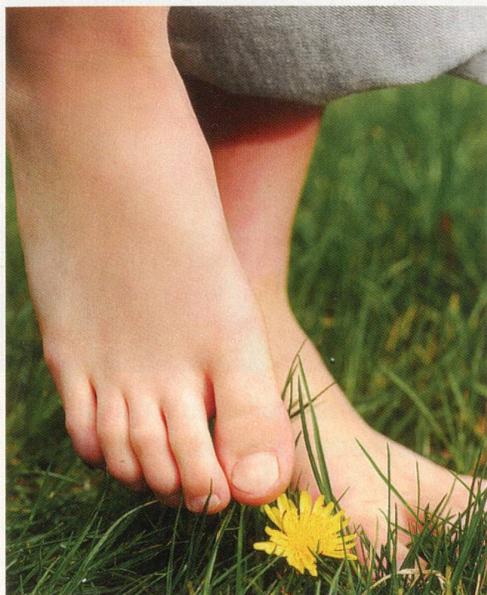
## Fersensporn

### Wie kann man einen Fersensporn alternativ oder mit Hausmitteln behandeln?

Anneliese

#### Antwort von Gabriela Hug:

Bei der Behandlung von Fersenspornen hat sich das homöopathische Mittel Hekla Lava D6 bewährt, das aus der Asche des isländischen Vulkans Hekla hergestellt wird (Dosierung 3 x 3 Globuli täglich).



Weiters empfehle ich, den Stoffwechsel mit Nieren- sowie Leber-Galle-Tee im Wechsel anzuregen. Förderlich sind auch

Vitamin E in Form von Weizenkeimöl und die äusserliche Anwendung von Wacholderöl zur Förderung der Durchblutung. Bleiben die Beschwerden, können eine Behandlung bei einer guten Podologin oder eine Stosswellentherapie helfen.

## Warzen

**Ich habe Warzen auf der Fusssohle – vor allem ein ästhetisches Problem, aber sie vermehren sich. Ich habe gelesen, dass Thujatinktur helfen soll.** Ursula

#### Antwort von Ingrid Langer:

Es ist richtig, dass Thuja-Urtinktur für äusserliche Zwecke bei Warzen hilfreich angewendet werden kann.

Da es sich bei Warzen um eine Viruserkrankung handelt, können sie sehr hartnäckig sein, aber auch nach Monaten und Jahren spontan abheilen. Begleitende Pflege, z.B. regelmässige Fussbäder, vorsichtiges Abtragen der lockeren Haut der Warzen und nicht barfuss zu laufen, sind für einen Behandlungserfolg sehr wichtig. Hilfreich können auch die Unterstützung des Immunsystems mit Echinaforce von A.Vogel und die Erhaltung des Säureschutzmantels der Fusshaut mit A.Vogel Molkosan sein. Wenn der Erfolg ausbleibt, suchen Sie einen Arzt auf.

## Ihre Beratung beim A.Vogel Gesundheitsforum

### Das Team



Heilpraktikerin Gabriela Hug und Apothekerin Ingrid Langer sind für Sie da.

### Das Gesundheitstelefon

Telefon aus der Schweiz 071 335 66 00, aus dem Ausland 0041 71 335 66 00. Mo/Di/Do: 8 bis 12 u. 13.30 bis 16 Uhr, Fr: 13.30 bis 16 Uhr.

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



Rufen Sie an!

### Auch im Internet:

[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)  
«Beraten lassen/  
Gesundheitstipps»



Leserforum-Galerie  
«Wasser»

Nasser Tiger und  
nervenstarker  
Fotograf: Falko Geyer  
porträtierte «den  
Tiger, der in meine  
Richtung schwamm,  
um mich auf Fress-  
barkeit zu prüfen.»

## Das Leserforum

### Erfahrungsberichte

#### Flecken an den Fingernägeln

Rat wegen weisser Flecken auf den Fingernägeln erbat Frau J. M. aus Genf von den Lesern.

«Es wird oft behauptet, weisse Stellen auf Fingernägeln (Leukonychia punctata) seien Zeichen eines Mangels an Kalzium, Magnesium, Zink oder auch Eiweiss. Tatsächlich handelt es sich bei den Flecken um eine mangelnde Verschmelzung der Nagelplatten», weiss Herr F. M. aus Basel. «Diese hat verschiedene Ursachen. Oft röhren sie von kleinen Verletzungen am Nagelbett her. Nägelbeissen,

Handwerksarbeit oder zum Beispiel das Zurückstossen der Nagelhaut bei der Maniküre können solche Mikrotraumen auslösen.

Die unvollständige Verschmelzung der Nagelplatten kann aber auch durch Krankheiten oder Medikamente verursacht werden. Dazu sollten Sie ärztlichen Rat einholen.»

#### Beschwerden am Fussballen

Herr M. M. aus Würenlingen muss bei der Arbeit viel stehen und auf hartem Boden gehen, wodurch Fussballen-Beschwer-

den entstehen. Bislang halfen nur Stützstrümpfe in geringem Masse.

«Durch die berufliche Situation ermüdet die feine Fussmuskulatur, die für die Wölbung des Vorderfusses verantwortlich ist», erklärt die Physiotherapeutin C. W. aus Ringgenberg. «Es entsteht ein Platt-/Senkfuss. Das Gewicht wird auf die Grundgelenke der Zehen (Fussballen) übertragen, was zu den Schmerzen führt. Ich empfehle Fussgymnastik zur Kräftigung der Fussmuskulatur. Auch die Wahl der Schuhe ist wichtig; Einlagen können sogar die Muskulatur schwächen, da sie ihr sozusagen die Arbeit abnehmen.»

MBT-Schuhe (Masai-Barfuss-Technik) sind das Schuhwerk der Wahl für Frau E. G. aus Olten. «Ich hatte als Apothekerin die gleichen Beschwerden unter ähnlichen Arbeitsbedingungen. MBT-Schuhe verringern die Belastung am Vorderfuss. Sie sind in MBT-Shops, Sport- und orthopädischen Geschäften erhältlich. Alles Gute!» Schuheinlagen, so meint auch Frau C. S. aus Zürich, seien wohl weniger geeignet. «Mir haben Fussballenpolster und ein wenig auch Socken mit verstärktem Ballen- und Fersenteil geholfen.»

### Eingeschlafene Finger

Eine Anfrage aus Kanada bezieht sich auf «eingeschlafene» Finger. Der Ringfinger der linken Hand ist bei Herrn B. halbseitig und der kleine Finger komplett wie betäubt. Die Schulmedizin gab die Auskunft, dass man dagegen nichts unternehmen könne.

«Es könnte sich bei den Beschwerden Ihres Mannes um ein so genanntes Kubitaltunnel-Syndrom handeln», vermutet Dr. C. J. aus Stuttgart.

«Dieses ähnelt dem Karpaltunnelsyndrom, ist aber nicht so bekannt. Empfindungsstörungen der Hand auf der Seite

der Elle gehören neben anderen, auch schmerhaften, Erscheinungen zum Beschwerdebild. Beim Kubitaltunnel-Syndrom wird ein Nerv im Bereich des Ellenbogens eingeengt. Die Reizung dieses Nervs kann erhebliche Schmerzen und Beeinträchtigungen hervorrufen.

Ursache kann eine direkte Schädigung, z. B. ein Knochenbruch sein, häufig ist das Syndrom ein Frühzeichen für eine rheumatoide Arthritis. Auch eine langfristige Schädigung, z.B. durch das dauerhafte Aufstützen des Ellenbogens, kann vorkommen.

Man kann aber sehr wohl etwas dagegen tun! Allerdings: Je länger eine Nervenschädigung anhält, desto schwieriger und langwieriger ist der Heilungsprozess. Deswegen sollten Sie baldmöglichst einen kompetenten Arzt aufsuchen und die Ursache klären lassen.»

«Hat man ein Röntgenbild der Halswirbelsäule gemacht?», fragt Frau C. W. nach. «Die Beschwerden könnten auch dadurch entstehen, dass der C8-Nerv beim Ausstreiten aus dem Wirbelkanal durch eine Veränderung des Gelenks oder Fehlstellung der Wirbel Druck erleidet.»

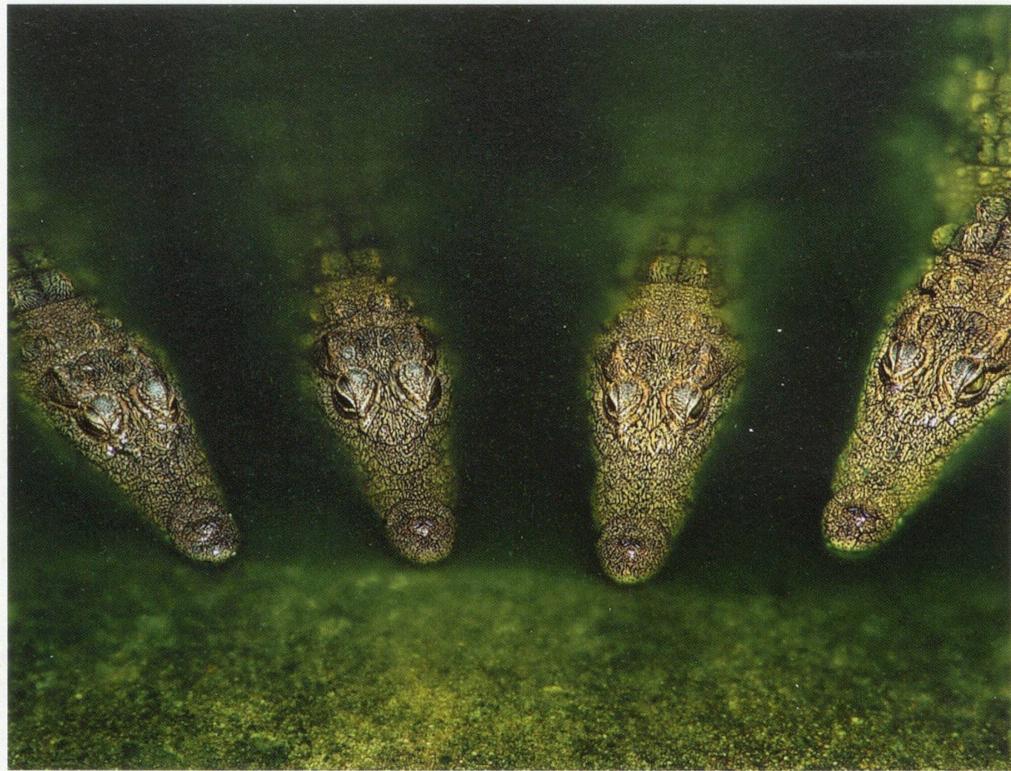
Eine Karpaltunnelverengung vermutet der Ehemann von Frau M. F. aus St. Gallen. «Da mein Mann 20 Jahre im Operationssaal gearbeitet hat, kennt er sich gut aus. Ein Karpaltunnelsyndrom kann man gut operieren (Hausarzt oder Orthopäde). Und er gibt Ihnen noch folgenden Rat: Aufhören mit dem Rauchen!»

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.

**Hinweis:** A.Vogel Pharmaprodukte sind aus regulatorischen Gründen in DE und AT nicht in gleicher Weise erhältlich wie in der Schweiz.

Leserforum-Galerie  
«Wasser»

Die «Kleine Alligatoren-Versammlung» fotografierte Felix Hochedlinger.



## Neue Anfragen

### Feuchte Hände

«Mein Sohn, 15 Jahre alt, hat immer so schweißige Hände», schreibt Frau C. S. aus Oensingen.

«In der Schule stört es ihn ganz besonders, wenn die Schreibblätter feucht und unansehnlich werden. Vom Hautarzt bekam er eine Flüssigkeit mit Aluminium zum Einreiben (was mir absolut nicht sympathisch war), genützt hat es nicht. Nun möchte ich gerne anfragen, ob jemand im Leserkreis auch ein solches Problem hatte und mir einen Rat geben kann.»

### Landkartenzunge

Seit etwa einem Jahr leidet Frau E. K. aus Schönholzerswilen unter einer Landkarten- oder Geographiezunge (Lingua geographicā). «Mein Hausarzt stellte die Diagnose, konnte mir aber keine Hilfe anbieten. Er meinte einfach, ich müsse damit leben. Vielleicht gibt es aber doch

etwas, was mir Erleichterung verschaffen könnte? Ich habe schon selbst festgestellt, dass Salbei die Symptome etwas lindert.»

### Alterszittern

«Bei mir tritt im linken Arm ein Alterszittern auf», berichtet Frau H. B. aus Lüchingen. (Möglicherweise handelt es sich um einen so genannten Tremor, eine rhythmische, mit dem Willen nicht unterdrückbare Bewegungsstörung, die im Alter recht häufig auftritt, d. Red.) «Wer weiss einen Rat?»

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)

# Kommen wir an?

Diese Frage stellten wir uns vor einem halben Jahr – und dank Ihnen haben wir nun eine Antwort. Ziel unserer Umfrage war unter anderem, Wünsche, Anregungen und Kritik unserer Leser entgegenzunehmen.

Über 2100 Leserinnen und Leser haben schriftlich oder online unseren Fragebogen ausgefüllt. Das verleiht den Ergebnissen hohe statistische Relevanz bei kleinsten Ungenauigkeiten. Dafür bedanken wir uns ganz herzlich!

Unsere Leser wissen, worüber sie reden: 93,8 Prozent lesen alle oder fast alle Ausgaben der GN, und sie lesen sie genau: Mehr als ein Drittel der Abonnenten liest die Zeitschrift länger als eine Stunde, 60 Prozent immerhin bis zu einer Stunde.

## Beliebte Themen

Krankheiten, Therapien und Heilverfahren, Heilmittel, Tipps zur Selbstmedikation sowie die Ernährung sind die «Top fünf» unter den Themen. Gut drei Viertel unserer Leser interessieren solche Artikel am meisten. (Im Übrigen finden auch 93,4 Prozent Tipps zur Behandlung mit A.Vogel-Produkten als sehr hilfreich bzw. hilfreich). Aber auch Pflanzen, die Rub-

rik «Fakten & Tipps», A.Vogel-Produkte sowie Umweltschutz und Ökologie sind sehr beliebt: Zwischen 60 und 70 Prozent unserer Leser möchten am liebsten darüber lesen.

## Das hat uns gefreut!

Die Verständlichkeit der Artikel beurteilen 93 Prozent der Leserinnen und Leser als sehr gut. Sie sind zu 80 Prozent der Meinung, dass die GN aktuelle Themen behandeln, eine moderne Zeitschrift sind und dabei helfen, gesund und natürlich zu leben. Fast ebenso vielen (77 Prozent) gefallen Aufbau, Gestaltung und vor allem die Bilder unserer Zeitschrift ausgezeichnet, und sie finden «Aufmachung und Stil prima». Geschätzt wird auch, dass die GN «aufklären, aber nicht belehren».

## Ein bisschen frischer ...

Nun soll man sich ja auf seinen Lorbeeren nie ausruhen – selbst der schönste Lor-



beerkratz wird da verknittert und unansehnlich. Und einige Leser deuteten doch Kritik an: «Manchmal ein bisschen spießbürgerlich» hiess es, und es wird sachverständlich vorgeschlagen, «das Layout ein bisschen zu stylen», «ein moderneres Design» und überhaupt «ein bisschen mehr Pep» anzustreben.

Das wollen wir auch gerne, und daher haben wir einiges unternommen, um die Gestaltung der «Gesundheits-Nachrichten», die Lesbarkeit und das Layout noch ein wenig besser, schöner und beschwingter zu machen. Schon ab der nächsten Nummer dürfen Sie staunen!

#### **... und im besten Sinne konservativ**

Auch wenn wir uns immer wieder gerne ein bisschen «auffrischen», bleiben wir doch «Ihre» GN. Die breite Zustimmung zu unseren Themen bestärkt uns darin, im besten Sinne «konservativ» zu bleiben – nämlich die Schätze der Natur zu

würdigen, zu bewahren und zum Nutzen Ihrer Gesundheit im Sinne Alfred Vogels weiterzugeben.

Die Frage, was sie denn ändern würde, wenn sie Chefredaktorin wäre, beantwortete denn auch eine grosse Mehrheit mit einem schlichten «nichts». «Ich wüsste nichts, was es da zu ändern gäbe», «die GN sind rundum in Ordnung», war der allgemeine Tenor.

#### **Alle Wünsche kann man nicht erfüllen**

Die einen Leserinnen wünschen sich mehr für Familien, Jugendliche, Kinder, andere interessiert gerade dieser Bereich nicht so sehr. Ein Teil der Leser hätte gerne mehr Artikel über Tiere, ein anderer weniger. Eine Leserin wünscht sich 6 statt 11 Hefte im Jahr, eine andere möchte viel lieber 20 Ausgaben haben. Wir sind zwar sportlich, aber diesen Spagat schaffen wir nicht! Daher hoffen wir, dass wir mit unserem bewährten Themenmix weiterhin die meisten Wünsche erfüllen.

#### **... aber einige doch!**

Wie jeder kleine Verlag müssen wir gerade in Zeiten des Internets aber auch kämpfen – darum, Ihr Interesse zu wecken und zu halten, immer «am Puls der Zeit» zu bleiben und aktuellste Informationen zu liefern. Das, liebe Leserinnen und Leser, versprechen wir Ihnen: Die «Gesundheits-Nachrichten» bleiben ihrem Prinzip treu, stets vertrauenswürdig, fair, wissenschaftlich korrekt und tiefgehend recherchiert zu berichten.

Kämpfen müssen wir aber auch um neue Abonnentinnen und Abonnenten. Zu oft hören wir den Satz: «Ich habe doch keine Zeit zum Lesen!» Wie schade, wenn sich nicht mehr Menschen so viel Gesundheit für so wenig Geld gönnen mögen! Daher ist unsere Bitte an Sie, liebe Leserinnen und Leser: Empfehlen Sie uns weiter!

## **Wer steckt dahinter?**

Chefredaktorin der Gesundheits-Nachrichten ist seit September 2004 Dr. Claudia Rawer-Jost («CR»).

Zwei abgeschlossene Studiengänge geben ihr den Hintergrund für die Leitung einer Zeitschrift für Naturheilkunde: Psychologie studierte sie in Freiburg i. Br., in Stuttgart promovierte sie in Biologie. Die Nachfolge ihrer Schwester, Ingrid Zehnder-Rawer – von der sie wohl die Liebe zum Schreiben «geerbt» hat – führte sie ins schöne Appenzellerland, wo sie seit nunmehr fünf Jahren zuhause ist. Auch die Bildredaktion und die grafische Gestaltung der Zeitschrift sind im Job der Chefredaktorin inbegriffen.



Natürlich stecken hinter einer guten Zeitschrift noch mehr Köpfe: Eine ganze Reihe von freien Journalisten aus der Schweiz und aus Deutschland sowie das gesamte Verlagsteam.