

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 75 (2018)  
**Heft:** 3: Katalysator im Stoffwechsel : tüchtige Enzyme

**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:** 27.04.2026

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

# Leserforum

## Was tun bei Fussnagelpilz?

Mit Fussnagelpilz an beiden Grosszehen plagt sich Herr W.H. aus Wetzikon. Er bittet um Tipps für natürliche Heilmittel.

«Ich behandle mich seit ungefähr vier Monaten gemäss Alfred Vogels Ratschlägen (siehe «Der Kleine Doktor» unter dem Kapitel «Nagelerkrankung»), schreibt Herr C.S. aus Genf. «Es braucht sicher Geduld, und ich werde die Kur noch mehrere Monate fortsetzen, stelle aber schon Verbesserungen fest. Die Nägel sind nicht mehr bröckelig und dick und die Struktur ist auch besser geworden. Interessante Hinweise in den «Gesundheits-Nachrichten» vom April 2017 könnten auch nützlich sein.»

«Ich habe mit «Loceryl»-Nagellack gute Erfahrungen gemacht», teilt Frau D. M.-H. aus Zürich mit. Das Vorgehen: Erkrankte Teile des Nagels abfeilen und Lack auftragen. Jede Woche wieder abfeilen und Lack erneut auftragen. «Es muss unbedingt fachgerecht (bis zum Nagelbett) einmal pro Woche von einer Pediküre gemacht werden – über Monate hin.» Es sei unmöglich, diese Arbeit selbst zu machen, so ihre Einschätzung.

«Bei Fussnagelpilz habe ich sehr gute Erfahrungen mit einer Laserbehandlung beim Hautarzt gemacht. Nach zwei Sitzungen war der Pilz verschwunden und ich musste keine Medikamente nehmen», so Herr

W. B. aus Sörgenloch (D). Die Behandlung wurde allerdings nicht von der Krankenkasse übernommen.

«Ich habe gute Erfahrung mit Teebaumöl gemacht», berichtet Frau B. M. aus Würenlingen. Allerdings dauere es eine Weile, bis die Wirkung einsetze.

Von Teebaumöl überzeugt ist auch Frau E. L. aus Schaffhausen: «Ein- bis zweimal täglich mit Wattestäbchen einstreichen und lufttrocknen lassen.» Das Öl sollte Bio-Qualität haben.



## Gesundheitstelefon

Tel: 071 335 66 00 (Schweiz)

Tel: +41 71 335 66 00  
(Deutschland/Österreich)

Mail: info@avogel.ch

Unser Gesundheitstelefon ist wie folgt besetzt: Mo/Di/Do, jeweils 8–12 Uhr und 13.30–16 Uhr



Drogistin HF  
Marlis Cremer



Heilpraktikerin  
Gabriela Hug

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



In der Rubrik «Leserforum» veröffentlichen wir persönliche, ungeprüfte Erfahrungsberichte. Beanspruchen Sie daher vor der Anwendung stets fachlichen Rat.

«Ich habe gegen meinen Fussnagelpilz täglich Calendula-Salbe von Weleda auf die Nägel gestrichen (ein- bis zweimal pro Tag). Die Nägel sind gesund und sauber nachgewachsen. Der Fussnagelpilz ist dauerhaft verschwunden», freut sich Frau G. B. aus Domat/Ems.

«Calendula Balsam aus dem Klosterlaboratorium Lorch» empfiehlt Frau M. v. O. «Einfach die Nägel damit einreiben.»

### Psoriasis auf der Kopfhaut

Seit gut zwei Jahren kämpft Frau A. B. aus Evillard mit Kopfhautpsoriasis und starkem Juckreiz. Die Leserin sucht Hilfe ohne Nebenwirkungen und bittet um Rat in puncto Ernährung.

Frau S. G. aus Kreuzlingen empfiehlt, ein Shampoo mit australischem Teebaumöl zu verwenden.

Tipp vom Gesundheitsforum: Alfred Vogel setzte in seiner Praxis auf das Betupfen der Kopfhaut mit Molkenkonzentrat; 3–4 EL des Molketrunks sollten zudem täglich in einem Glas Wasser eingenommen werden, weiterhin: täglich dreimal 10 Tropfen Urtinktur vom Wilden Stiefmütterchen sowie 2 EL Weizenkeimöl pro Tag. In puncto Ernährung riet er zu viel gedämpftem Gemüse, Kartoffeln und Obst, salz- und eiweissarmer Kost. Milchprodukte und Fleisch sowie scharfe Gewürze sind zu meiden. Wichtig ist auch eine kalkreiche Nahrung (z.B. rohes Sauerkraut, Karotten und Kohlrabiblätter).

### Schnell krank bei feucht-kaltem Wetter

Weil Tochter (4) und Sohn (6) im Winter häufig abwechselnd erkältet seien, bittet Frau E. F. aus Chur um Tipps, wie man die Kinder abhärten könne, damit sie gesünder durch die kalte Jahreszeit kommen.

### Leseforum-Galerie «Natur und Stadt»:

Die markante Platane an der Seepromenade in Ascona reckt sich förmlich den zarten Sonnenstrahlen entgegen. Beat Hopfengärtner fing den Moment ein.



Das Gesundheitsforum empfiehlt: Das Immunsystem stärken, z.B. durch Wassertreten, Trockenbürsten, ansteigende Fussbäder und das ganze Jahr hindurch ausreichend Bewegung an frischer Luft. Wichtig ist eine vitaminreiche, vollwertige Ernährung mit naturbelassenem Obst und Gemüse (frische Sprossen!). Während der Erkältung tun leichte Gemüsesuppen und Haferschleim dem Körper gut. Immer vorteilhaft: auf warme Füsse und genügend Schlaf achten, leicht verdauliche Ernährung, um den Verdauungstrakt zu entlasten, und für reichlich Flüssigkeitszufuhr sorgen (Kräutertees, Wasser mit Molkezusatz). Gute Luftfeuchtigkeit in den Räumen ist während der Wintermonate wichtig. Allfällige Tipps, um gut durch die Erkältungszeit zu kommen, gibt es auch auf der Webseite von A.Vogel: [www.erkaeltung.avogel.ch](http://www.erkaeltung.avogel.ch).

### Verspannt durch Büroarbeit

Herr L. K. aus Zürich plagt sich mit starken Verspannungen im gesamten Rücken, mit Nacken- und Kopfschmerzen, offenbar durch seine Bürotätigkeit. Er sucht nach Abhilfe.

Frau L. F. aus Zug hat gute Erfahrungen mit heissen Nackenumschlägen und Johannisöl-Auflagen gemacht.

Herr K. P. aus Luzern bezog hilfreiche Tipps aus dem Buch «Keine Gnade den Rückenschmerzen – fit und schmerzfrei im Büro», einem guten Leitfaden mit Anwendungsbeispielen.

Das Gesundheitsforum rät: Für einen ergometrischen Arbeitsplatz sorgen (Tipps dazu gibt z.B. die Suva, abrufbar im Internet), viel aufstehen und dehnen zwischendurch.

### Leseforum-Galerie «Natur und Stadt»:

Die ersten Frühlingsboten, aufgenommen von Werner Kast bei einem Spaziergang im Park des Bethesda-Spitals mit Blick auf das Lehenmatt-Quartier in Basel-Stadt.



## Neue Anfragen

### Häufiger Harndrang

«Das dauernde Müssen-müssen ist eine grosse Belastung für meine Frau (72) und für mich (82)», schreibt Herr S. M. aus Essen. Die Ärzte wüssten keine Abhilfe. «Auffallend ist, dass bei pflanzlichen Lebensmitteln wie Brokkoli, Möhren, Spinat, Hirse, Nudeln, Gries usw. nach etwa einer Stunde starker Harndrang einsetzt. Fehlen Enzyme oder anderes? Wer weiss Rat und Hilfe?», fragt Herr M.

### Extreme Mundtrockenheit

«Bin 66 Jahre alt, nehme seit etwa vier Jahren täglich 75 Mikrogramm Schilddrüsenhormon und leide seit etwa drei Jahren unter extremer Mundtrockenheit», schreibt Frau A. E. aus Wiesbaden, «das Gefühl ist sehr unangenehm». Weder Zahnarzt noch Endokrinologe oder HNO-Arzt wüssten Rat und auch Panthenol helfe nicht. Zudem fragt sie, ob das von ihr sehr geschätzte «Molkosan» in diesem Zusammenhang lieber verdünnt oder unverdünnt anzuwenden sei.

### Wie umgehen mit Histamin-Intoleranz?

«Meine Schwester leidet an Histamin-Intoleranz, wer hat Erfahrung und weiss Hilfe?», fragt Frau S. H. aus Weggis. «Für brauchbare Hinweise sind wir sehr dankbar!»

### Ständig laufende Nase

Eine ständig laufende Nase, besonders in den Wintermonaten, beklagt Herr P.M. aus Biel. Erkältungsbedingter Schnupfen sei es nicht.

### Können Sie helfen?

#### Wissen Sie einen guten Rat?

Gesundheits-Nachrichten | Leserforum

Postfach 63, CH-9053 Teufen

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

## Anzeige

**Biotta**  
Der Schweizer Bio-Pionier

## Fasten - eine Wohltat



Nach dem Motto «Mehr Natur geht in keine Flasche» stellt Biotta seit über 60 Jahren naturbelassene Säfte her. Sereina Egli, Produktmanagerin bei Biotta, hat einen Leser-Tipp zum Thema Fasten.

Fasten ist seit Jahrtausenden ein universeller Bestandteil der menschlichen Natur und Kultur. Der freiwillige Nahrungsentzug wirkt nicht nur verjüngend und regenerierend. Auch die medizinische Bedeutung wird immer klarer. Denn Fasten wirkt wie ein – heilsamer – Schock auf den Körper. Es stellt die Physiologie auf den Kopf und löst ganze Kaskaden von biochemischen Reaktionen aus. So werden etwa spezielle Reinigungsmechanismen angeregt: sozusagen die Müllabfuhr und das Recyclingsystem der Zellen. Oder: Fasten hemmt nachweislich Entzündungen und senkt hohen Blutdruck. Auch weiss man inzwischen, dass sich die Darmflora, die für das Immunsystem im Darm immens wichtig ist, durch das Fasten positiv verändern kann. Da es in der Entwicklungsgeschichte des Menschen immer wieder Zeiten knapper Nahrung gab, ist das Fastenprogramm im Körper gespeichert. Sie werden erstaunt sein, dass alles wie von selbst geht. Ihr Körper kann nämlich von Natur aus fasten. Nur Ihr Kopf muss es eventuell wieder lernen.



An dieser Stelle kommt insgesamt fünf Mal in 2018 unser redaktioneller Kooperationspartner Biotta zu Wort.