

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 76 (2019)  
**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:** 08.02.2026

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

# Leserforum

## Narbe im Auge loswerden

Eine Narbe im Auge infolge Herpes beeinträchtigt Frau N. B.: «Ich sehe mit diesem Auge deswegen nicht mehr so gut. Jeden Abend muss ich ein wenig Bepanthen hineintun. Ich möchte diese Narbe gerne wieder loswerden.» Ein Handicap sei auch, dass sie aufgrund hohen Augendrucks zusätzlich Tropfen verwenden müsse.

Bei verhärteten, schmerzlosen Narben und Narbenwucherungen sei zur Einnahme von Schüsslersalz Nr. 1 (Calcium fluoratum, D12) zu raten, dies fördere die Elastizität des Gewebes, so der Tipp von Frau E. S. aus Landquart. Schüsslersalz Nr. 4 (Kalium chloratum, D6), das man zur Nachbehandlung von Operationsnarben einsetze, könne auch helfen.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Augentropfen auf pflanzlicher Basis mit Fett können zum Schutz des Auges beitragen.

## Dellwarzen beim Kind

Die Kinder von Frau M. H. aus Solothurn laufen in der Badi mit Vorliebe barfuss. Im vergangenen Jahr hatten sie Dellwarzen unter der Fusssohle, wie der Arzt feststellte. Die Leserin bittet um Rat, wie ihre Kinder davon verschont bleiben.

«Bei unserem Sohn half, einen Wattebausch mit Molkosan zu tränken, mit Klebeband auf der Warze zu befestigen und über Nacht einwirken zu lassen. Es dauerte sieben Tage bis die Dellwarze weg war», beschreibt Frau E. A.-D. aus Altdorf.



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

Auf Thuja occidentalis, ein bekanntes Warzenmittel in der Homöopathie, weist Frau U. G. aus Uster hin. Einen Globulus in etwas Wasser auflösen und mit dieser Lösung die Dellwarzen betupfen.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Dellwarzen sind extrem ansteckend. Kinder mit ihrem angreifbareren Immunsystem und noch nicht so ausgeprägter Hautschutzbarriere sind schnell davon betroffen. Wichtig ist darum, penibel auf die Hygiene zu achten (zu Hause

## Gesundheitstelefon



Tel. 071 335 66 00 (Schweiz)

Tel. +41 71 335 66 00

(Deutschland/Österreich)

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

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



Drogistin HF  
Christina Keller



Heilpraktikerin  
Gabriela Hug

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





**Leserforum-Galerie:  
«Mein Lieblingsplatz  
in der Natur»**

«Wunderschön mit den gelben Lärchen», finden es Jörg Werndli und seine Frau hier überm Silsersee im Engadiner Sils Baselgia.

«Mein Lieblingsort an einem schönen Herbsttag ist hier am Lej da Staz bei St.Moritz», verrät Beat Hopfengärtner.





keine Handtücher und Waschlappen miteinander teilen). Gemäss A. Vogel sind Fussbäder mit Molkenkonzentrat ratsam, danach die Warze mit Echinacea-tinktur abtupfen. Im Anschluss Füsse mit Olivenöl einreiben.

### Juckende Bartflechte

Das Rasieren ist für Herrn J. W. aus Winterthur zur Qual geworden: Es zeigen sich auffällige rote Flecken im Gesicht, die stark jucken. Der Arzt diagnostizierte eine Bartflechte. Herr W. sucht Abhilfe.

Gut sei Essigwasser gegen Bartflechte, so Frau P. K. aus Binningen. Dazu 4 EL Essig mit einem halben Liter Wasser mischen, einen Waschlappen eintauchen, auswringen und die betroffenen Stellen damit vorsichtig reinigen.

Auf echte Kamille in Form von Gesichtsdampfbädern und Kompressen schwört Herr H. F. aus Buchs, damit könne man die Heilung gut unterstützen.

Frau B. P. aus Zürich rät, es mit Salben bzw. Cremes auf der Basis von ätherischen Ölen aus Lärche und Kiefer zu versuchen. Damit liesse sich der Entzündungsschmerz lindern und die Heilung beschleunigen.

Abends vorm Schlafengehen reinen Aloesaft dünn auf die betroffenen Stellen auftragen und einwirken lassen, empfiehlt Frau M. Z. aus Wil.

### Sprödes Haar im Sommer

Frau A. B. aus Bern ist unglücklich über ihr Haar – mit jedem Sommer werde es strohiger und spröder, besonders zur Badesaison. Damit habe sie früher nie Probleme gehabt, das sei erst mit den Wechseljahren gekommen.

«Nicht färben, nicht tönen, nicht bleichen», rät Frau M. W. aus Bammatal, «die Haare konsequent nach dem Mondkalender schneiden, waschen und pflegen und einmal wöchentlich eine Kur mit purer Kokosmilch machen. Für die leichtere Kämmbarkeit der Spitzen eignen sich Hanföl, Olivenöl, Mohnöl und

## Schnell beantwortet am Lesertelefon



«Seit Kurzem habe ich einen Ausschlag am Fuss. Zuerst dachte ich, es sei ein Pilz oder so, von der Badi her. Laut Arzt ist das aber nicht der Fall. Wie kann ich den Ausschlag behandeln?», fragt Frau M. A. aus Luzern. Gut sind tägliche Fussbäder mit einem Molkenkonzentrat. Anschliessend sollte man die Füsse mit einer reichhaltigen Kräutersalbe einreiben.

«Immer, wenn ich viel rede oder jodele, aber auch, wenn ich Zugluft abbekomme, habe ich einen trocknen Hals. Ich habe es mit dem Trinken von warmer Butter und Salbeitee versucht, das half aber nicht», schildert Herr P. D. aus Basel.

Abhilfe schaffen könnte ein Spray mit Eibisch und Königskerze. Wohltuend sind zudem warme Halswickel mit Zitronensaft. Dazu schneidet man eine Bio-Zitrone in dünne Scheiben, legt diese längs nebeneinander auf das vorbereitete Baumwolltuch und faltet das Tuch ebenfalls der Länge nach zu einem Paket zusammen. Mit dem Handballen auf jede Scheibe drücken, so dass ein wenig Saft austritt. Das Zitronenpaket mit der saftigen Seite auf den Hals legen und einen Schal darüberwickeln. Etwa eine Stunde ruhen.





## Ihr Erfahrungsschatz!

### Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Welche guten Tipps haben Sie, ganz unabhängig von den hier gestellten Fragen? Welche Methoden der Naturheilkunde haben Ihnen am besten geholfen? Mit welchen Hausmitteln lösen Sie bevorzugt gesundheitliche Probleme? Welche Ernährungsformen tun Ihnen bei bestimmten Beschwerden gut? Wir freuen uns, wenn Sie Ihren Erfahrungsschatz für gesunde Lebensführung mit den Abonentinnen und Abonnenten der «Gesundheits-Nachrichten» teilen. Schreiben Sie uns (Adresse im Kästchen unten rechts auf dieser Seite) oder rufen Sie einfach kurz an: +41 71 335 66 91 (Redaktionsleitung) bzw. Rufnummer des Gesundheitstelefons (siehe S. 31 unten).

Wir freuen uns auf Ihren Erfahrungsschatz!

Kokosöl.» Wichtig sei zudem, auf genügend B-Vitamine zu achten, «sie finden sich in Chlorella, allen Nussorten, Eigelb und anderem. Es hilft auch sehr, Salz, Weissmehl, Getreide, Kohlenhydrate, säurebildende Lebensmittel und Genussgifte zu reduzieren», schreibt sie. Und: «Viel Rosmarin und Brennnesseln essen, das lieben die Haare.» Beim Baden soll Frau A. B. ihre Haare immer mit einer Badehaube schützen und bei Sonnenschein stets mit Hüten und Tüchern. Die Leserin aus Deutschland empfiehlt zudem, beim Arzt den Homocystein-Spiegel, den Vitamin-D-Spiegel und die Schilddrüsenwerte überprüfen zu lassen.

Das Gesundheitsforum ergänzt: Feuchtigkeitsspendendes und durchblutungsförderndes Arganöl einmassieren und über Nacht einwirken lassen. Die Einnahme von Präparaten aus Brennnessel und Hirse kann das Haar zusätzlich stärken.

## Neue Anfragen

### Erbbedingter Haarausfall

«Unsere 29-jährige Tochter, die über längere Zeit Stress hatte und ihren Eisenmangel behandeln musste, hat starken Haarausfall (Diagnose: erbbedingt). Das Mittel zum Einreiben soll sie nun lebenslanglich anwenden. Ihre Kopfhaut juckt aber, es riecht zudem sehr unangenehm und kann gravierende Nebenwirkungen auslösen. Wer weiss eine alternative Lösung?», fragt Frau D. H. aus Wilderswil.

### Gicht in Fingern und Zehen

Unter Schmerzen in den Fingern und Zehen leidet Herr J. S. aus Stuttgart. Der Arzt diagnostizierte Gicht. Der Leser möchte allerdings keine starken Medikamente nehmen und hofft auf naturheilkundliche Tipps.

### Glaskörperablösung

«Hat jemand Erfahrung mit Glaskörperablösung?», möchte Frau H. N. aus Hünibach wissen, die «Spinnweben» vor Augen sieht. «Gibt es eine Alternative zur Operation?»

### Knötchenflechte

Mit stressbedingtem Lichen Planus (Knötchenflechte) an Armen, Beinen und Kopf plagt sich Herr M. G. «Gibt es ein natürliches Heilmittel?», fragt er.

### 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)