

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 5

**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:** 03.05.2026

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

# Fragen und Ratschläge

## Leser fragen

### Dornwarzen am Fuss

Frau H. S. aus Unterfelden

Seit drei Jahren kämpft die Leserin gegen immer wiederkehrende Dornwarzen zwischen dem dritten, vierten und fünften Zeh.

### Wechseljahresbeschwerden

Frau C. B.

Mit 50 Jahren ist die Leserin nun «voll in den Wechseljahren» und leidet unter «starken Beschwerden, die ich nicht länger ertragen kann», u.a. Schlafstörungen, vibrierende Unruhe, Heiss-Kalt-Wechsel und totale Erschöpfung. Sie sucht nach wirksamen Produkten dagegen.

### Bitterer Geschmack im Mund

Frau E. S.

«Seit mehr als einem halben Jahr habe ich einen bitteren Geschmack im Mund, vor allem nachts», schreibt die Leserin. Das sei sehr störend, weil sie dann jeweils etwas trinken müsse. Sie fragt sich, ob das vielleicht auf Leberprobleme zurückzuführen sei. «Schüsslersalze und Magen-Darm-Globuli helfen jeweils nur kurz.»

## Ihr Erfahrungsschatz!

*Tipps und Tricks aus Ihrem persönlichen Gesundheitsalltag:*

«Gerne möchte ich mitteilen, dass es meinem von **Akne** betroffenen Sohn mit dem Waschwasser mit Molkenkonzentrat und der Leber-/Darmkur mit Bitterstoffen und Ballaststoffen sehr viel besser geht», berichtet Frau S. M. aus Zürich.

### Unerklärlicher Kopfschmerz

Frau M. K. aus Jona

Ihr Sohn (Jg. 1988) leidet seit Monaten an starken Kopfschmerzen. Eine umfassende Diagnostik brachte zwar keinen Befund, jedoch stellte sich heraus, dass er von einer vererbten Hämochromatose (vermehrte Ablagerung von Eisen im Organismus) betroffen ist. Auch die erblich bedingten Zystennieren des Sohnes, die für hohen Blutdruck sorgen, seien Ärzten zufolge nicht die Ursache der Kopfschmerzen. Behandlungsansätze von Akupunktur bis Physiotherapie brachten bislang keine nachhaltige Besserung.

Stellen Sie Ihre Frage  
direkt in unserer

Chatbox

auf der Seite  
[www.avogel.ch/chat](http://www.avogel.ch/chat)



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



«Eine frisch geschlüpfte Libelle bei uns im Garten in Aesch, an der Seite sieht man noch die leere Larvenhülle», schreibt Margreth Brühl.

**Leserforum-Galerie 2021:**  
**«Tiere in der Natur»**

«Ein Blässhuhn mit seinen Küken auf Erkundungstour» schwamm Markus Graf vor die Fotolinse.



## Leser antworten

### Alterswarzen

Frau E. F. aus Winterthur, GN 3/2021

Die Leserin leidet unter seborrhoischer Keratose und beklagt sehr viele dieser Alterswarzen.

Frau E. C. ist ebenfalls von seborrhoischer Keratose betroffen und hat schon etliches ausprobiert. Gute Erfolge habe sie mit Ringelblumensalbe oder Cardiospermumsalbe erzielt. Die Warzen müssten allerdings täglich gepflegt werden, damit sie nicht noch mehr austrocknen. Neben gewissen Nahrungsergänzungskapseln nimmt Frau C. die Schüsslersalze Nummer 3 und 6. Ihr Tipp: Falls man die Tabletten aufgrund des Milchzuckers nicht vertragen kann, könne man auf Tropfen zurückgreifen.

## Unsere Expertinnen raten

### Unruhige Beine und Eisenmangel

Frau G. F. aus Marienheide, GN 3/2021

Sie plagt sich mit unruhigen Beinen; zudem wurde ein Eisenmangel festgestellt.

Die genaue Ursache des Restless-Legs-Syndrom (RLS) ist bis jetzt nicht geklärt. Es wird jedoch eine Störung in mehreren Überträgerstoffen im Nervensystem vermutet. Als weitere Ursache wird ein latenter Eisenmangel im Gehirn vermutet, der eine auf Dopamin reagierende Funktionsstörung verursacht. So kann tatsächlich auch bei Eisenmangel ein RLS verstärkt werden bzw. überhaupt erst entstehen. Die Abklärung des Eisenstoffwechsels ist daher von grosser Bedeutung. Gute Erfahrungswerte gibt es mit dem Einsatz von Rosskastanienextrakten bei RLS.

### Brennender Mund

Frau L. F. aus Hagneck, GN 3/2021

Vom «Burning-Mouth-Syndrom» betroffen ist ihre Schwiegertochter.

Als Mundspülung sollten Extrakte aus Kamille, Salbei und Pfefferminze zum Einsatz kommen. Bei Entzündungen der Mundschleimhaut bietet sich als homöopathisches Mittel Marum verum an. Die Schüsslersalze Nr. 3 und 4 werden bei Zungenentzündung und Mundschleimhautentzündung empfohlen.

### Gerötetes Auge

Frau H. H., Sommerhausen, GN 3/2021

Ob Antibiotika, Gele oder Tropfen: Nichts half ihr gegen ihr ständig gerötetes Auge.

Bei geröteten Augen empfehlen sich diverse Hausmittel, z.B. kalte Umschläge (sorgen dafür, dass sich die Blutgefässe verengen und Rötungen schneller verschwinden) oder Milchauflagen. Auch Palmieren (Entspannungsübung für die Augen) könnte Linderung verschaffen. Überanstrengten Augen helfen die Gabe von Beta-Carotin und Extrakte der Heilpflanze Euphrasia (mit Fett angereichert).

## Gesundheitstelefon



Tel. 071 335 66 00 (Schweiz)

Tel. +41 71 335 66 00

(Deutschland/Österreich)

Mail: [beratung@gesundheitszentrum-avogel.ch](mailto:beratung@gesundheitszentrum-avogel.ch)

Unser Gesundheitstelefon ist besetzt:  
Di/Do, jeweils 8–12 Uhr und 13.30–16 Uhr,  
kurzfristige Änderungen vorbehalten



Drogistin HF  
Christina Schmidhauser



Heilpraktikerin  
Gabriela Hug

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