

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 7-8

**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:** 02.05.2026

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

# Fragen und Ratschläge

## Leser fragen

### Rosacea

Frau A. H. aus Gossau

Sie leidet seit Jahren an Rosacea. Eine Abschälkur habe keinen Erfolg gebracht. Frau H. bittet um Tipps.

### Pigmentflecken

Herr P. Z.

«Auffallend viele Pigmentflecken auf der Stirn», stellt der 68-Jährige seit längerer Zeit bei sich fest. Er sucht nach gesundheitlich unbedenklichen Mitteln, um die Pigmente etwas aufzuhellen.

### Blasensenkung

Frau E. R.

Die 79-Jährige hat Probleme beim Wasserlassen. Ihre Gynäkologin stellte eine erhebliche Blasensenkung fest und empfahl das Einsetzen eines Silikonringes sowie das wöchentliche Einführen von Hormonzäpfchen. Die Leserin sucht jedoch nach naturheilkundlichen Alternativen.

### Knorpel- und Kollagenaufbau

Frau H. S. aus Brunnen

Die Leserin bittet um Tipps zum Aufbau von Knorpel und Kollagen und hofft auf Ernährungsratschläge.

## Ihr Erfahrungsschatz!

Mit homöopathischen Augentropfen und einer Therapie auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) konnte Frau S. L., von Beruf ganzheitliche Sehtrainerin/Augentherapeutin, ihren **Augendruck** senken. Sie rät zudem zu Entspannungsübungen und craniosakraler Augenbehandlung.

Gegen **Brennen im Mund** und saures Aufstossen nimmt Frau B. Z. ein Gewürzkräuterpräparat auf Basis der Tibetischen Konstitutionslehre. Das habe ihr geholfen.

Rechtzeitig und mit Ausdauer angewendet, half Schüsslersalz-Salbe Nr. 1 (Calcium fluoratum) Herrn W. M. aus Hamburg gegen erste Anzeichen von **Krummen Fingern** (Morbus Dupuytren). Er trug die Salbe jeden Abend vor dem Zubettgehen in die Innenseite der Handflächen auf und rieb sie in die betroffenen Stellen ein. «Ich bin heute 84 Jahre alt und habe durch regelmässige Behandlung die Knoten erweichen können. Man sieht heute nichts mehr, und ich kann alle Finger meiner Hände ohne Hinderung bewegen.»

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.



«Scheinbar fühlt sich der «Heugümper» wohl auf dieser blühenden Echinaceablüte», freute sich Fotografin Jacqueline Sigg.

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

Dieses brav stillhaltende Chamäleon fotografierte Othmar Attiger auf einer seiner vielen Reisen zu exotischen Orten dieser Welt.



## Leser antworten

### Dornwarzen am Fuss

Frau H.S. aus Unterfelden, GN 5/2021

Mit Dornwarzen an mehreren Zehen plagt sich die Leserin.

Drogist H.Z. aus Coburg (89) empfahl stets gerne Grapefruitkernextrakt, schreibt er. Ein- bis zweimal täglich sollte man einige Tropfen davon pur auftragen.

«Dornwarzen am Fuss habe ich nach (sehr langem) Einnehmen von Lapacho-Tee wegbekommen», berichtet Frau M.K. aus Bern.

## Unsere Expertinnen raten

### Wechseljahrbeschwerden

Frau C.B., GN 5/2021

Die 50-Jährige sucht wirksame Produkte gegen ihre massiven Wechseljahrbeschwerden.

Bewährt haben sich Präparate auf der Basis von Salbei (schweisshemmend) und Hopfen (beruhigend, schlaffördernd). Gut gegen starkes Schwitzen sind regelmässige Kneipp-Anwendungen. Wohltuend wirkt auch die Gabe von Schüsslersalzen: Nr. 5, 7, 8, 11 und 25 (je 5 bis 8 Tabletten) in 1 l warmes Wasser geben, auflösen und die Mischung über den Tag verteilt trinken.

### Bitterer Geschmack im Mund

Frau E.S., GN 5/2021

Die Leserin sucht Abhilfe gegen den bitteren Geschmack im Mund, der ihr zu schaffen macht.

Spülungen mit Kräutermundwasser könnten helfen, aber auch tägliches Ölziehen am Morgen gleich nach dem Aufstehen (Öl stets ausspucken!). Wichtig ist zudem die Pflege der Leber mithilfe von Bitterstoffen. Abklären lassen sollte man Magen- bzw. Zahnprobleme.

### Unerklärlicher Kopfschmerz

Frau M.K. aus Jona, GN 5/2021

Ihr Sohn, betroffen von verschiedenen gesundheitlichen Problemen, leidet seit Monaten an starken Kopfschmerzen, für die bislang keine ärztliche Diagnose gestellt werden konnte.

Wichtig sind gezielte Entspannungsübungen, am besten in Absprache mit ausgebildeten Therapeuten. Zu überlegen wäre eine Kur mit Schüsslersalzen. Je nach Art des Kopfschmerzes kommen unterschiedliche Schüsslersalze zur Anwendung (z.B. Nr. 2, Nr. 14, Nr. 22, jeweils D6). Man kann sich in der Drogerie oder Apotheke beraten lassen. Dosierung: jeweils 5 Tabletten, in 1 l warmem Wasser aufgelöst, schluckweise trinken.

## 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 Abonentinnen und Abonenten der GN gratis.