

Zeitschrift:	Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform
Herausgeber:	A. Vogel
Band:	2 (1930-1931)
Heft:	7-8
Artikel:	Nährmassage
Autor:	Wolf, Friedrich
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-968504

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: 17.02.2026

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

Naturgesetze gehen ihre Bahn sowohl im Lager der Armen, wie der Reichen und wehe, wenn wir ihnen verständnislos gegenüberstehen.

Wer die Warnsignale der Natur nicht versteht, der tut besser nichts, als etwas Gewaltsames, Verkehrtes vorzunehmen. Es ist tatsächlich besser, in solchem Falle der Ruhe zu pflegen, denn es wird heute durch verkehrtes, unkundiges Eingreifen in solche Geschehnisse mindestens ebensoviel verdorben, wie gutgemacht und zwar auf der Seite der Fachleute wie der Laien.

Wenn sich also eine Krankheit meldet, dann empfange man diesen Boten würdig, denn man wird einen Konkurs nicht los, indem man den Gerichtsvollzieher besticht oder durchprügelt. Bezahlte man jedoch dem Körper die rückständigen Schulden, und sorgt man durch naturgemäße Lebensweise in Zukunft dafür, dass das Konto immer noch einen Aktivsaldo aufweist, dann ist die überwundene Krankheit ein Glück im Unglückskleide gewesen.

A. V.

NÄHRMASSAGE.

Von Dr. med. Friedrich Wolf.

Seit über zehn Jahren habe ich als Sportsmann und Naturarzt M. E. G. Gottliebs «Diaderma» Hautfunktionsöl an mir selbst angewandt und auch an zahlreichen, ich kann wohl sagen, vielen hunderten Patienten erprobt. Da ich selbst seit über 20 Jahren jeden Morgen mein Sitzbad mit Güßen und Frottagen, Massagen, gymnastischen Übungen ausführe und mich nach dem Kaltbad immer öle, und durchknete, da ich bei fast allen meinen Patienten im Verfolg meiner hydrotherapeutischen Verordnungen auch die Ölmassage mit Diaderma-Öl verordne, darf ich wohl aus einiger Erfahrung sprechen.

Früher, vor 25 Jahren, als ich heftig Sommer- und Wintersport trieb, duschten wir nach jeder Fahrt uns kalt. Wir hatten danach zwar unmittelbar ein kräftiges Wärmegefühl, da die Hautkapillaren sich weiteten und dann zusammenzogen und so die Zirkulation erhöhten; aber nach einer Viertelstunde fingen wir immer an zu «schnattern», mit den Zähnen zu klappern . . . wir froren. Zum ersten Mal lernte ich als junger Student «Diaderma»-Öl bei einem Waldlauf vom Luftbad «Eichkamp», Berlin kennen; da gab mir ein Sportkamerad nach der Dusche dies Öl; ich ölte zum erstenmal nach der Kaltdusche meinen Körper und fror diesmal nicht. Es fiel mir damals auf. Man muss bedenken, dass nach grossen Sportleistungen der Körper weit grössere Energien abgegeben hat als nach ein paar Gymnastikübungen. Hier wirkt das Öl nicht bloss spannungsausgleichend, sondern direkt als

Wer sich an Menschen kettet, hat einen schwankenden Halt.

Nahrung. Die Athleten des alten Griechenland, die sich nicht allein zum Ringkampf ölten, sondern täglich als Hauttrainage die Ölmassage anwandten, die alten Griechen, die alten Perser und Ägypter wussten das. Nahmen doch die Perser auf tagelange Jagd- und Streiffahrten ausser ihren Waffen nichts mit als Weizen, Fenchel, frisches Wasser und Salböl! Es ist mehr als eine blosse Zeremonie, wenn früher die besten des Volkes durch Ausgiessen von Öl auf Haupt und Schultern zum König und Heerführer gesalbt wurden. Noch Paracelsus behandelte schlecht granulierende Wunden mit warmem Wundbalsam, einem verdünnten, heissen Zedernöl.

Das «Öl» — vom Oliven- bis Sesan-, Eukalyptus und Cedernöl — hat eine doppelte Wirkung: einmal eine spannungsausgleichende, dann aber auch eine nährende, kräftigende, wärmende.

Seit Jahrhunderten benützt die Volksmedizin das Öl äusserlich in Form von warmen Ölwickeln als schmerzstillendes Mittel u. s. bei der Rippenfellentzündung, bei «Numpa» (Ohrenspeicheldrüsentrübung), bei Gallenblasenentzündung. Das ist mehr als «Suggestion». Ich habe die Wirkung an mir selbst erprobt. Die schmerzstillende, Spannungsausgleichende Wirkung des Öles beruht auf der leichten Diosmose (Durchdringungsfähigkeit) durch Haut und Unterhautzellgewebe bis zu den innern Häuten (Rippenfell) und Organe. Es besteht heute nach den Forschungen von Prof. Bunge und Prof. Rosenbach kein Zweifel darüber, da ein reines, dünnflüssiges, zumal pflanzliches Öl durch die Haut aufgenommen und dem Lymph-Blutstrom zugeleitet wird.

Hierauf beruht die zweite, ebenso wichtige oder für die Therapie vielleicht noch wertvollere Wirkung des Öles; wir können *durch die Haut* dem Körper wesentliche Nähr- und Ergänzungsstoffe, auch *Heil- und Heizstoffe* *durch das Vehikel «Öl»* zuführen, ohne den Magen-Darm zu belasten. Ich habe bei längeren Fastenkuren schon vor Jahren das «Diaderma-Öl» in Gestalt von Ölmassagen nicht bloss als Hautreiz- und Stoffwechselmittel, sondern auch als «*Nahrungsmittel über die Haut*» angewendet; die Patienten fühlten sich nach solcher Massage an solchen Tagen leichter und leistungsfähiger.

Heute ist es ja eine anerkannte Tatsache, dass unsere Haut nicht nur ein Bedeckungs- oder Tastorgan ist, ferner ein Organ, das die unspezifischen Reizstoffe in den Zwischenschichten enthält und im Gefahrfall schnellstens bildet; unsre Haut ist aber auch ein *Nahrungsaufnahmeorgan* wie der Magen-Darm. Das wurde bisher zu wenig beachtet. Wir wissen zwar, dass Gifte, wie Jod, Kreosot und Theer durch die Haut sehr schnell aufgenommen werden und dann in Niere und Blase nachweisbar sind. Aber dass wir durch die Haut Nahrung aufnehmen können, gewisse Nähr-,

Je verschlackter ein Körper ist, desto grösser die Reaktion und desto mehr Ausdauer ist notwendig, um ihn von seinen Schlacken zu befreien.

Reiz- und Heilstoffe, das ist leider auch heute noch so gut wie unbekannt.

Es ist Gottliebs Verdienst, grade auf die *aktive Resorptionsfähigkeit der Haut* hingewiesen zu haben. Wie viele Magendarmleidende, wieviel Anämische und Rekonvaleszenten gibt es, deren Magen vorerst «nicht mehr arbeitet», die man vergebens mit allen möglichen Nährpräparaten und Nährklistieren «anregen» und hochpäppeln will. Es kann nicht gelingen, weil der Magen vorerst kaum eine Belastung verträgt und weil der Dickdarm nur sehr geringe Mengen, die vom Magen vorbereitet sind, aufnimmt. In allen diesen Fällen sind die — ich möchte sagen — *Nährmassagen* mit viel Öl von grösstem Wert. Gottlieb hat wohl als erster verschiedene Öle hergestellt, die verschiedene Heilstoffe, Ableitungsstoffe, und im Öl selbst Nährstoffe an die Basis des «Diaderma-Öles» gebunden enthalten. Bei Fällen von schweren fieberhaften Krankheiten im Rekonvaleszenzstadium, nach allen schweren Blutverlusten vom Wochenbett bis zu Darmblutungen und ev. Operationen halte ich zum mindesten Glieder- und Rücken-Ölmassagen für ein wunderbares Kräftigungsmittel.

Dass ich das «Diaderma-Öl» seit über 10 Jahren bei meinen eigenen morgendlichen Bädern und Übungen-Massagen verwende und allen meinen Patienten für ihre speziellen und allgemeinen Heilbäder mit bestem Erfolg verordne, erwähnte ich schon. Ich möchte dies «Diaderma-Öl» in meinem eigenen Gebrauch und in meiner Praxis nicht mehr missen. Die historische Gerechtigkeit erfordert, zu betonen, dass M. E. G. Gottlieb in der Neuzeit als erster wieder auf die Heilkraft, die Erfrischungskraft und die Nährkraft des Öles hinwies.

«ROHKOST IST GUT, ABER NICHT FÜR SIE!»

Es ist eine erfreuliche Tatsache, dass der neuzeitlichen Ernährungsweise, vor allem der Rohkost, immer mehr Zutrauen und Erfolg zugeschrieben werden kann. Sogar die öffentliche Presse beschäftigt sich ja des öfters mit der Rohkostfrage und zwar gewöhnlich im bejahenden Sinne, besonders wenn die Artikel aus der Feder bekannter, neuzeitlich eingestellter Ärzte oder von überzeugten Schriftstellern und Redaktoren stammen, die mit Rohkost gute Erfahrungen gemacht haben. — Da wäre es tatsächlich ein Schaden, wollte der berechnende Arzt heute noch offen gegen diese Bewegung Stellung einnehmen. Ein Arzt, den nicht eigene Überzeugung zur Umstellung antreibt und der infolgedessen mit Rohkostkuren noch wenig Praxis zu verzeichnen hat, stellt sich der Sache ja allerdings begreiflicherweise reser-

Einfache Natürlichkeit und ein offener Sinn für die Wunder der Schöpfung,
verhindern geistige Verkrüppelung.