

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 15 (1958)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Ekzeme und Flechten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552070>

#### 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:** 25.12.2025

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

sind, die Natur zu beobachten, dann werden wir erkennen, daß sie uns auch in dieser Frage die richtige Antwort zu geben vermag. Der Säugling, der von Natur aus auf die Muttermilch eingestellt ist, erhält von dieser das Kohlehydrat in Zuckerform, weshalb seine Organe auf die Zuckerverarbeitung abgestimmt sind. Die Muttermilch ist süß, denn sie enthält Milchzucker und keineswegs Stärke. Im Grunde genommen sollte der Säugling stets von der Mutter gestillt werden, denn die Muttermilch ist die von der Natur für ihn bestimmte Nahrung, weshalb sie auch die beste Nahrung für ihn ist. Wenn umständshalber gleichwohl eine Ersatznahrung gegeben werden muß, dann sollte man darauf achten, daß diese der Muttermilch möglichst angepaßt ist. Wir geben in dem Falle am besten verdünnte Vorzugsmilch oder sonst eine einwandfreie Kuhmilch. Die beste Ersatzmilch für den Säugling wäre allerdings die Schafmilch, doch steht diese nicht überall zur Verfügung. Sehr beliebt ist auch die Mandelmilch, wenn sie vom Säugling aufgenommen und verarbeitet wird. Besonders für Milchschorfkindern ist sie ein günstiger Ersatz. Bei jeder zusätzlichen Nahrung, also bei jedem Schoppen muß man sich unbedingt an die von der Natur gebotenen Regeln halten. Man achte also immer darauf, daß man dem Kleinkinde die Mineralstoffe in Form von Körnerschleim verabfolgt, denn dies ist die geeignete Nahrung für ihn. Man wird sich allerdings fragen, warum man nicht auch zu Schrot oder Vollkornmehlen greifen kann? Der Grund ist der gleiche wie beim Mehlschoppen oder Mehlabrei. Bei den Schroten und Vollkornmehlen wird zuviel Stärke gelöst, die vom Säugling nicht verarbeitet werden kann. Es wird zwar auch beim ganzen Korn ein wenig Stärke gelöst, doch stört diese geringe Menge nicht. Da sich nach dem 6. Monat die Verdauungsmöglichkeit beim Kleinkinde ändert, kann man ihm alsdann auch Schrote und Vollkornmehle geben. Man sollte dabei allerdings darauf achten, daß man frisch geschrötes Getreide verwendet, denn jede Lagerung von Schrot und Mehl verhindert durch die Oxydation den Wert, so daß vor allem die so wichtigen Fermente durch den Sauerstoff zerstört werden. Wenn wir biologisch oder biologisch-dynamische Körner verwenden, erhalten wir für das Kind den vollwertigen Schleim mit den gelösten Mineralstoffen, den verbleibenden Rückstand aber können wir ganz einfach noch für Suppen und zu anderen Zwecken gebrauchen.

### **Ekzeme und Flechten**

Nässende und trockene Ekzeme kommen immer mehr und mehr vor. Sie sind nicht sehr leicht zu beseitigen. Besonders hartnäckig sind die trockenen Schuppenflechtenarten, wie beispielsweise die Psoriasis. Während vielen Jahren konnte ich immer wieder beobachten, daß die meisten Menschen, die unter Ekzemen oder Flechten leiden, als Säuglinge mit Milchschorf belastet waren. Der unmittelbare Zusammenhang, der zwischen diesen beiden Krankheiten besteht, ist demnach keine Seltenheit. Es gibt indes auch viele andere Fälle, die auf einer Uebertragung durch Vererbung beruhen. Besonders die Psoriasis ist sehr leicht übertragbar. Oft greift sie bis in die dritte oder vierte Generation zurück, indem sie dabei auch ganz einfach ein oder zwei Generationen überspringen kann. So kann es vorkommen, daß Psoriasiskinder Eltern haben, die von dieser Krankheit gar nicht befallen sind, während eines der Großeltern oder gar der Urgroßeltern darunter gelitten hat. Es ist eigenartig, daß sich diese Erbbelastung bis weit zurück auswirken kann.

#### **Gewürzte, aber salzarme Ernährung**

Die Behandlung von Ekzemen und Flechten ist nicht sehr einfach und erfordert viel Geduld, Ausdauer und einen zähen Willen. Nicht nur der Patient muß diese Werte besitzen, sondern auch jener, der ihn pflegt. Keines von ihnen darf nachlässig sein oder ungeduldig werden, wenn auch das lästige Beißen viel Nervenkraft beansprucht.

Es ist daher notwendig, daß die Lebensweise in jeder Hinsicht unterstützend mithilft. In erster Linie ist da die Ernährung zu beachten. Wenn immer möglich sollte man sich auf pflanzliche Kost umstellen, und zwar wäre Rohkost am vorteilhaftesten, da sie sich bis jetzt am besten bewährt hat. Sie hat zudem den Vorteil, daß man sich dadurch ganz salzarm ernähren kann, denn bei der Zubereitung von Rohkost verwendet man ja bekanntlich kein Salz. Man wird also nur beim Genuss von Vollkornbrot und vielleicht noch verschiedenen anderen zusätzlichen Produkten etwas Salz erhalten, jedoch in solcher Form und solch kleinen Mengen, daß dies noch tragbar ist, während wir das Salzen gekochter Speisen gänzlich unterlassen sollten. Das will nun aber nicht sagen, daß wir dieserhalb dazu verurteilt sind, nur fade Nahrung nehmen zu müssen, denn dies würde uns verdrießlich stimmen und das Essen verleidet lassen. Statt mit Kochsalz zu würzen, werden wir es meiden und an seiner Stelle pflanzliche Würzstoffe verwenden. Vorteilhaft eignet sich hierzu Meerrettich, denn er dient nicht nur als Würze, sondern wirkt gleichzeitig als Heilmittel. Auch Paprika darf man in kleinen Mengen verwenden, wie auch Curry, wenn es sich um den echten, indischen Curry handelt. Selbst Pfefferschoten können zum Würzen gebraucht werden. Pflanzliche Gewürze außer Nelken und Muskatnuß sind also zulässig, während Stoffe aus dem Mineralreich, also Kochsalz, gemieden werden müssen. Dies ist wesentlich und wichtig, denn dadurch werden die Nieren geschont, und gleichwohl kann man sich durch die pflanzlichen Würze gut und kräftig ernähren.

#### **Innere Behandlung**

Zur innern Behandlung stehen uns nicht viele Mittel zur Verfügung. Die homöopathischen Schwefelverbindungen wirken nicht schlecht, während die allopathischen gemieden werden sollten, da sie ganz ungünstige Nebenwirkungen aufweisen. Am besten hat sich bis heute das pflanzliche Mittel Viola tricolor, das als Frischpflanzenextract aus den wilden Stiefmütterchen gewonnen wird, bewährt. Dieses Mittel hat zu allen Hautleiden eine ganz besondere, eigenartige Beziehung, vor allem zu den Flechten- und Ekzemarten. Auch Symphytum officinalis, also Wallwurz, wirkt sich, sowohl innerlich, wie auch äußerlich angewandt, günstig aus.

#### **Außenrehe Behandlung**

In der Regel, heißt das zu mehr als 90%, sprechen alle Patienten auf die natürliche Milchsäure gut an. Deshalb ist die Anwendung von Molkosan, das Betupfen mit dieser eingedickten Schotte oder Molke ganz vorzüglich. Oft wirkt es so auffallend, daß man in kurzer Zeit damit einen vollen Erfolg erzielen kann. Durch gleichzeitiges Anwenden von Urticalcin-Pulver, einem biologischen Kalk, kann man auch ein rasches Abklingen des teilweise fast unausstehlichen Beißens erreichen. Besonders bei den trockenen Schuppenflechten muß der Körper auch noch regelmäßig eingefettet werden. Hierzu eignet sich das echte Johannissöl am besten. Dieses wird aus unraffiniertem Sonnenblumenöl und den Knospen und Blüten des Johanniskrautes, also des Hypericum perforatum, hergestellt. Abwechselungsweise verwendet man auch die Crème Bioforce, eine vorzügliche Wollfettcreme, die sich ebenfalls vorteilhaft bewährt hat. Da die Talgdrüsen bei den trockenen Flechten nur mangelhaft arbeiten, schluckt die Haut sehr viel Fett, so daß sie trotz vielem Oelen und Fetten immer wieder trocken ist. Es ist nun vorteilhaft, wenn man morgens die Molkenanwendung durchführt und tagsüber pudert, während man am Abend kräftig einfettet. Es gibt aber auch einzelne Fälle, und ich habe deren etwa 4 bis 5 beobachtet, bei denen man eine feuchte Behandlung durchführen muß, weil die trockene nicht die günstige Wirkung auslöst wie üblich. Für die feuchten Anwendungen verwendet man am besten Kleie, indem man diese mit Chäslökraut- oder Sanikeltee zu einem Brei zubereitet, mit dem man Umschläge macht, die sehr gut und äußerst beruhigend wirken. Man kann auch das

Kleeteewasser zum Anwaschen des Körpers verwenden, was ebenfalls wohltuend und heilend ist. In manchen Fällen hat sich auch die Neydhartinger Moorbehandlung gut bewährt, indem man ein bis zweimal wöchentlich ein Moorbad durchführt. Da jedoch nicht jede Erkrankung auf eine nasse Behandlung anspricht, sondern diese Fälle nur vereinzelt sind, muß man genau abtasten, wie man vorzugehen hat. Wenn die trockene Behandlung gut und zuverlässig wirkt, dann sollte man dabei bleiben und nur, wenn sie keinen Erfolg zeitigt oder sich das Beißen sogar vermehrt, sollte man zur nassen Behandlung greifen. Wer die Heilung noch mehr fördern möchte, kann auch Injektionen durchführen und zwar mit homöopathischer Ameisensäure, mit Berberis vulgaris, mit Thiorgan und Urtica.

#### Heilbar oder nicht?

Mit diesen Behandlungsarten kommt man bestimmt vorwärts. Wenn es auch manchmal lange dauern mag, bis sich ein Erfolg zeigt, so führen sie mit der notwendigen Geduld und Ausdauer schließlich doch zu einer vollständigen Heilung. Zwar steht in vielen Lehrbüchern der Medizin geschrieben, daß besonders Psoriasis unheilbar sei. Gleichwohl haben wir aber in vielen Fällen einen vollen Erfolg erzielt, wenn neben der äußeren und inneren Behandlung auch die Umstellung der Ernährung berücksichtigt wurde.

Sehr zu beachten ist auch, daß sich der Patient vor allen Terpenen strenge hütet, vor Bodenwickse und allen scharfen Mitteln, die man dem Wasser zum Waschen beifügt, wie Vel und anderes mehr. Alle chemischen Stoffe wirken auf die Haut des Patienten so stark wie bei einer Allergie und müssen deshalb vollständig gemieden werden. Es kann sogar vorkommen, daß sich ein Gesunder mit diesen Stoffen schaden kann, wenn seine Haut Schrunden oder Verletzungen aufweist, während er sie anwendet. Es heißt somit auch für ihn stets vorsichtig und achtsam zu sein. Man hat der Haut rascher geschadet, als man meint, und Hautleiden sind schwerer zu heilen, als manche andere Krankheit. Aber sowohl Ekzeme als auch Flechten sind heilbar, wenn man die richtige Behandlung, verbunden mit naturgemäßer Lebensweise, mit Geduld und Ausdauer, Geduld und Unnachgiebigkeit durchführt.

### Wert und Nutzen des Ganzheitsprinzips

In welchem Lande man auch reisen mag, überall bekommt man als ganz selbstverständlich in den Gastbetrieben und Hotels Weißbrot vorgesetzt. Schwarzbrot muß man selbst bei uns in der Schweiz besonders verlangen und Vollkornbrot ist eine Seltenheit und höchstens im vegetarischen Restaurant heimisch. Früher hieß es noch allgemein: «Schwarzbrot macht die Wangen rot.» Heute ist man fast ganz von diesem Grundsatz abgewichen; kein Wunder daher, daß man immer mehr zur Schminke greifen muß, um die geliebte Wangenfarbe hervorzuzaubern. Wieviel einfacher wäre es, wenn man auch heute noch an dem Prinzip der Ganzheit festhalten würde! Der Schöpfer hat in jedes Getreidekorn, in jede zur Nahrung bestimmten Frucht ein besonderes, vollwertiges Rezept hineingelegt, das alle zum Leben und Aufbauen notwendigen Stoffe berücksichtigt. Bekannte und unbekannte Faktoren sind darin enthalten und zwar in dem Verhältnis, wie wir dies benötigen. Wenn wir uns daher bereits schon bemühen, im Reformhaus biologisch-dynamische Getreidekörner einzukaufen, sollten wir auch darauf achten, sie ganz zu verwenden. Es ist verkehrt, nur das weiße, stärkehaltige Kohlehydrat zu gebrauchen und auf die Mineralstoffe der äußeren Schichten, die Vitamine des Keimplings und die andern wichtigen Stoffe, die im ganzen Korn enthalten sind, Verzicht zu leisten. Warum sollen wir uns mit einem Weißbrot begnügen, wenn es doch ein Brot gibt, das, wie beispielsweise das Flockenbrot, alle Werte vom Korn enthält? Warum sollen wir

Gemüse und Früchte auslaugen und uns dadurch der wichtigen Mineralbestandteile berauben? Nur die Ganzheit der Nahrung, vor allem jener, die biologisch gezogen ist, kann uns das geben, was zum Gesundbleiben notwendig ist. Nahrung, die mit Spritzmitteln und Konservierungsmitteln in Berührung kam, kann uns überaus gefährden, besonders wenn diese Mittel aus Teer gewonnen wurden, da sie alsdann cancerogene, also krebszeugende Stoffe enthalten. Wenn wir dem Körper diese starke Belastung zumuten, dann werden wir dadurch auch dem Krebs den Weg ebnen, besonders, wenn wir bereits eine Veranlagung in der Erbmasse besitzen. Als Folge jahrelanger Fehler wird der Körper schließlich versagen, denn er wird den Anstürmen dieser krebszeugenden Stoffe erliegen, besonders, wenn noch ein Mangel vorliegt, der durch falsche Ernährung entstanden ist.

Nur gesunde, vollwertige Nahrung schafft gesundes Blut, und nur ein gesundes Blut und eine gesunde Lymphe vermögen die Zellen vor degenerativen Erscheinungen zu bewahren. Es ist gut, wenn wir unsere Ernährungsweise einmal mit derjenigen unsrer Vorfahren oder mit jener von Naturvölkern vergleichen. Wenn wir vollwertige Nahrung gut einspeichern, so daß wir sie richtig verdauen, brauchen wir nur wenig, um gesund zu bleiben. Reine Naturnahrung enthält nicht nur die Nährstoffe im richtigen Verhältnis, sondern auch die Zellulose, also die unverdaulichen Stoffe, die zur Anregung der Darm-Peristaltik dienen. Sie wirken auf unsere Darmtätigkeit wie eine Darmbürste ein und verhindern die Verstopfung.

Die große Weisheit des Schöpfers legte all das in die Natur, was wir benötigen. Es ist daher verkehrt, wenn wir dies unbeachtet lassen, so daß wir nur einen Teilnutzen daraus ziehen können. Dies ist der Fall, wenn wir raffinierte Produkte essen statt Naturnahrung, die uns doch zur Verfügung steht und zu unsrer Gesundehaltung dient. Vielleicht braucht es etwas mehr küchentechnische Geschicklichkeit, um Naturerzeugnisse schmackhaft zubereiten zu können. Wir müssen zudem unseren Gaumen etwas umstellen, denn er liebt bekanntlich meist nur, was er gewohnt ist. Aber er läßt sich ändern, was für uns sehr vorteilhaft ist. Wir sollten uns wiederum den natürlichen Geschmack aneignen, den Kinder noch besitzen, die mit Vorliebe rohe Karotten, rohen Kabis und rohes Sauerkraut genießen. Ein gutes Vollkornbrot schmeckt einem unverdorbenen Kinde besser als Schleckzeug und Kuchen, denn wenn der Gaumen noch an Naturkost gewöhnt ist, ist auch der Geschmack noch unverdorben. Dies ist bei Erwachsenen weniger der Fall, denn sie frönen oft so manchen Genüssen, die den Sinn für das Natürliche und Gesunde vernichten. Es bedeutet daher für manche eine gewisse Anstrengung, sich wieder den kindlichen Gaumen zurückzuerwerben, um der Naturnahrung erneut die gebührende Wertschätzung entgegenbringen zu können. Dadurch wird es uns eher möglich sein, dem Grundsatz der Ganzheit in der Ernährung Rechnung zu tragen, was in der heute ohnedies belasteten Zeit für unsere Gesundheit von nicht geringem Nutzen sein wird.

### Unterwassermassage

Jeder, der erkennt, was eine richtige Durchblutung für unsere Gesundheit bedeutet, wird durch zweckentsprechende Kleidung, durch Morgenturnen und durch regelmäßiges Abbürsten des ganzen Körpers, durch genügend Bewegung im Freien, durch Gymnastik und Massage für eine gute Zirkulation des Blutes besorgt sein. Die beste Massage ist die Unterwassermassage, da sie im gelockerten Zustande im Wasser, vorteilhaft auch in einem Kräuter- oder Moorbad durchgeführt wird. Sie kommt dadurch doppelt oder dreifach so stark, kräftig und gut zur Geltung als die gewöhnliche Massage. Bei keiner anderen Massage werden Verkrampfungen so schön gelöst wie bei der Unterwassermassage. Auch nervliche