

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 18 (1961)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Ekzeme  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552132>

### **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:** 02.10.2025

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



ten eindringen können, ist ihnen die Möglichkeit geboten, dort unliebsamen Schaden anzurichten. Man läßt sie also lieber da, wo sie sich richtig verhalten. Genau so vorsichtig müssen wir auch mit einem Muttermal, mit Warzen oder Narben umgehen. Wir sollten es uns also nie zur Gewohnheit machen, daran herumzukratzen. Vor allem soll-

te man jegliche Reizung mit blutendem Ausgang verhüten, denn man kann besonders in ältern Jahren damit unbeabsichtigtes Unheil anstiften. Die Krebskrankheit nimmt prozentual ohnedies stark zu, weshalb man, ohne überängstlich zu sein, den Körper in der Hinsicht mit viel mehr Vorsicht überwachen und schonen sollte.

## Ekzeme

Erfahrungsgemäß sind Ekzemkranke sehr empfindlich auf die Nahrung, weshalb ich nicht begreifen kann, daß es Aerzte gibt, die den Patienten versichern, die Ernährung spiele bei ihrer Erkrankung gar keine Rolle. Jedenfalls haben solche Aerzte noch nie ernsthaft einen richtigen Ernährungsversuch mit Ekzemkranken durchgeführt. Vielleicht kommt ihnen die Ernährungsfrage überhaupt völlig belanglos vor, weil sie ihnen unbequem ist, was allerdings in unserer aufgeklärten Zeit eigenartig anmutet.

Nach mannigfachen Erfahrungen meinerseits bin ich zur Einsicht gelangt, daß man beim Ekzemkranken in erster Linie die Leber behandeln muß. Auch die Niere ist in der ganzen Behandlung und Diät mit zu berücksichtigen. «Der kleine Doktor» wie auch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» enthalten hierüber ziemlich eingehende Erklärungen. Aber trotz den deutlichen Ratschlägen versagen oft manche Patienten, indem sie solche nur mangelhaft oder gar nicht befolgen. In solchen Fällen konnte ich stets feststellen, daß alsdann auch der Erfolg dadurch benachteiligt wird, während jene, die die Anordnungen genau beachten und gleichzeitig auch die Mittel richtig einnehmen, oft einen erstaunlich schnellen Erfolg zu verzeichnen haben. Dieser hält jeweils auch an, es sei denn, der Patient gestatte sich nicht erneut empfindliche Fehler in der Ernährungsfrage.

### Beachtenswerte Ratschläge

Der Ekzemkranke muß unbedingt darauf achten, fettgebackene Speisen und daher auch alle erhitzten und denaturierten Fette zu meiden. Als zweiter wichtiger Punkt, der zu berücksichtigen ist, kommt die Verwendung von Industriezucker in Frage. So-

wohl der weiße Zucker, wie auch der Rohzucker müssen gemieden werden. Dies hat zur Folge, daß auch der Genuß aller Süßigkeiten dahinfallen muß. Der Ekzemkranke darf also keine Bonbons, keine Schokolade, keine Biscuits und Kuchen genießen. Irgendwelche Erzeugnisse aus Zucker, Weißmehl und Fett sind, um es kraß auszudrücken, Gift für ihn.

Oft haben die Eltern Mühe, den Kindern Schleckzeug zu verweigern, wenn es diesen schwerfällt, zusehen zu müssen, wie sich andere Kinder daran erfreuen. Meist wird alsdann das Herz der Mutter weich, und sie meint, daß nur ein kleines Stücklein Schokolade dieses einmal bestimmt nichts schaden könne. Aber alle diese Ausnahmen zerstören oft den schönen Erfolg in der Therapie. Dies ist eine Erfahrungstatsache, denn immer, wenn ich der Ursache von Rückfällen und mangelhaftem, also nicht dauerndem Erfolg auf die Spur gehe, handelt es sich dabei um ungeschickte Ernährungsfehler.

### Vorteilhafte Ernährungsgrundlage

Die beste Ernährungsart für den Ekzemkranken wäre eigentlich Rohkost. Für den Erwachsenen wird dies eher durchführbar sein als für Kinder, die leider ja auch oft an Ekzem leiden. Wenn diese auf einseitige Rohkost nicht gut ansprechen, dann ist es notwendig, zwischen der rohen und der gekochten Nahrung eine geschickte Verbindung zu beachten. Wenn wir uns vorwiegend an pflanzliche Kost halten, dann ist dies sehr vorteilhaft.

Ekzemkinder sprechen oft wie die Milchschorfkinder sehr ungünstig auf die Milch an. Dies hat zur Folge, daß man eben nur wenig Milch geben darf, daß man sie viel-



leicht durch Verdünnen bekömmlicher gestaltet oder daß man ganz einfach zur Mandelmilch übergeht. Zur Zubereitung einer Mandelmilch verwenden wir vorteilhaft das Nuxo-Mandelpüree. Man kann auch dann und wann eine Mandelfruchtmilch herstellen, da auch diese sehr gut ist. Vorzüglich ist auch eine gute Gemüsesuppe. Als Grundlage dazu ist vor allem der Naturreis zu empfehlen, da er für den Ekzemkranken wohl die günstigste Wirkung besitzt. Auch Gerste ist gut, und dann an dritter Stelle der Weizen. Dieser Schleimgrundlage fügt man alsdann noch Rohgemüsesäfte oder auch nur ganz fein geriebene Rohgemüse bei. Selbst rohe Kohlrarten dürfen zugezogen werden, während sie in gekochtem Zustand auf keinen Fall in Frage kommen. Äußerst günstig sind auch rohe Karotten. Fleisch ist hauptsächlich für Kinder nicht vorteilhaft. Es ist auch keineswegs nötig. Da Ekzemkranke besonders auf Eiweißarten empfindlich sind, sollte man unbedingt darauf achten, das Hühnereiweiß, also gekochte Eier gänzlich wegzulassen, da sie darauf oft allergisch ansprechen. Es ist daher angebracht auf das Milcheiweiß überzugehen, und zwar in Form von saurer Milch, Joghurt und Quark. Hingegen sollten sämtliche Käsearten weggelassen werden, da sie dem Ekzemkranken nicht bekömmlich sind. Ausnahmsweise kann Weißkäse in kleinen Mengen, besonders wenn er jung ist, noch geduldet werden.

#### **Geeignete Heilmittel**

Wichtig ist bei allen Ekzemen ein gutes Lebermittel wie Chelicynara oder ein Artischockenpräparat. Auch ein gutes Nieren-

mittel ist zu wählen. Nephrosolid oder ein ähnliches Mittel eignet sich vorzüglich dazu. Als Hauptmittel bei Ekzemen und Flechtenarten ist der Extrakt von Viola tricolor, also vom wildwachsenden Stiefmütterchen zu verwenden. Damit der Nahrungsmittelkalk besser aufgenommen werden kann, darf auch nie die Einnahme eines biologischen Kalkpräparates, wie Urticalcin, fehlen. Dieses ist als Brennesselkalk ausgezeichnet und hat sich daher auch stets gut bewährt.

Für die äußere Anwendung greifen wir zu Molkosan, das als Milchsäureprodukt sehr zu empfehlen ist. Wir werden damit die betroffenen Stellen betupfen, was bekanntlich desinfizierend und heilend wirkt. Käser, die stetig mit der Schotte in Berührung kommen, müssen sich nie über Ekzembildung beklagen, so günstig wirkt die Milchsäure. Alle Ekzeme, vor allem die trockenen, benötigen Fett. Johannisöl hat sich dabei wunderbar bewährt. Da die Talgdrüsen in der Regel bei Ekzemen sehr schlecht arbeiten, ist es notwendig, der Haut genügend Fettstoffe zuzuführen, was auch noch durch eine Wollfettcreme geschehen kann. Die Bioforcecreme eignet sich dazu ausgezeichnet. Unerlässlich ist bei der äußeren Pflege von Ekzemen auch das Bepudern mit Urticalcinpulver.

Dies ist die Grundlage, auf der Ekzeme, und zwar vor allem trockene Ekzeme, sehr gut beeinflusst, gebessert und geheilt werden können. Gleichzeitig ist jedoch eine ganz sorgfältige Ernährungstherapie zu beachten, ohne die fast jede Heilung nicht von bleibender Dauer sein kann.

## **Strahlen**

Die Forschung entdeckt immer wieder neue Arten von Strahlen, denn es gibt so viele von ihnen, daß darüber Bücher geschrieben werden könnten. Am bekanntesten sind die Sonnenstrahlen, wenn wir auch nicht sicher sind, ob wir den ganzen Strahlenkomplex der Sonne bereits schon kennen. Je nach der Art der Strahlen, nach ihrer Frequenz, Wellenlänge, Intensivität und Struktur können sie unserm Körper nützlich oder schädlich sein. Dabei wirkt

allerdings auch noch unsere eigene Konstitution und Strahlensensibilität wesentlich mit. Auch die Kombination verschiedener Strahlen kann sich gleichzeitig bemerkbar machen und sich ebenfalls als schädlich erweisen.

Radioaktive Strahlen, die durch Atomexplosionen erzeugt werden können, wirken viel schädlicher, wenn zudem noch die Erdstrahlen und kosmischen Strahlen zusammenspielen. Auf vulkanischem Boden