

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 28 (1971)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Heilsame Apfeldiät  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552935>

### **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:** 24.02.2026

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



eiweiss über, und zwar am ehesten in Form von Quark, saurer Milch und Joghurt.

### Heilmittel

Ein gutes Lebermittel ist bei allen Ekzemarten unerlässlich. Boldocynara sollte also nicht fehlen. Auch die Nierentätigkeit ist anzuregen, wozu Nephrosolid verhilft. Das spezifische Hauptmittel ist Viola tricolor, das als Extrakt aus den wilden Stiefmütterchen gewonnen wird. Kalk ist besonders nötig, damit der Nahrungsmittelkalk besser aufgenommen werden kann. Hierzu eignet sich der Brennesselkalk Urticalcin besonders gut. – Die äussere Behandlung besteht im Betupfen der kranken Stellen mit Molkosan, einem Milchsäureprodukt. Besonders bei trockenem Ekzem sind Fette nötig, und am heilsamsten wirken sich Johannisöl und Bioforcecreme, eine Wollfettsalbe, aus. In der Regel arbeiten die Talgdrüsen sehr schlecht, weshalb diese Fette, die man in die Haut leicht einreibt, eine Wohltat sind. Auch das Bepudern mit Urticalcinpulver ist angebracht wegen seiner heilsamen Wirkung. Auf diese Weise können wir gegen alle Ekzeme, besonders gegen trockene Flechten, vorteilhaft vorgehen. Zu erwähnen ist noch die Flechtensäure von Usnea, bekannt auch als Lärchenmoos, wirkt diese Pflanze doch als antiseptischer Stoff ganz hervorragend. Das Mittel wird sowohl innerlich als auch äusserlich angewendet. Morgens betupft man die Ekzemstellen mit Usneasan und abends mit Molkosan, worauf man die Mittel eintrocknen lässt. Nach diesem fettet man, wie erwähnt, leicht mit Johannisöl ein und abwechselnd auch mit Bioforcecreme, während man tagsüber mit Urticalcin bepudert.

### Äussere Ursachen

Noch haben wir verschiedene andere Ursachen zur Ekzembildung zu erwähnen. So gibt es Ekzeme, die beruflich bedingt sind. Manchen mag das Bäcker- oder Mehlekzem bekannt sein. Arbeiter, die mit Farben und Laugen, mit Harzen, Teer und Schwefel in Berührung kommen, Bauern, die sich scharfer Düngemittel bedienen, Hausfrauen, die moderne Reinigungsmittel verwenden, können, wegen der Reizungen, denen die Haut durch diese Stoffe ausgesetzt ist, Ekzeme bekommen. Trockene Ekzeme befallen oft die Gelenke, wie dies bei der Psoriasis der Fall ist. Auch die Unterarme können betroffen werden. Oftmals erscheint das Ekzem in den Achselfalten, an den Händen, sogar im Gesicht und in der Genitalgegend. Fast alle Ekzemkranken sind sehr empfindlich auf starke, terpeninhaltige Stoffe, wie Bodenwischse, Fichtennadelöl, überhaupt auf ätherische Öle. Das Aroma stark riechender Blumen kann das Ekzem ebenfalls verschlimmern oder sogar hervorrufen. So ist uns ein typisches Primel ekzem bekannt.

Es ist nun ohne weiteres logisch, dass man alle jene Stoffe, die ein Ekzem verursachen können, wohlweislich meidet. Im übrigen sind die Ernährungsratschläge zu befolgen, sowie die Mitteleinnahme und anderweitige Behandlungen zu beachten. Gute Anhaltspunkte zur richtigen Pflege der Leber gibt auch das Buch: «Die Leber als Regulator der Gesundheit». Jede Ekzembehandlung fordert eine konsequente Durchführung in der Therapie. Wenn man sich vor Rückfällen bewahren will, muss man sowohl die äussere als auch die innere Behandlung gewissenhaft durchführen.

### Heilsame Apfeldiät

Wer bei sich oder seinen Kindern wiederholt Gärungen feststellen kann, sollte entschieden für Abhilfe sorgen, denn widerlich riechende Darmgase weisen auf einen

Fäulnisprozess im Darme hin. Meist essen jene, die unter solcherlei Symptomen leiden, viel zu schnell. Sie geben sich keine Mühe, langsam und gründlich zu



kauen, was die Speichelabsonderung in richtigem Sinne fördern würde. Dadurch vollzieht sich nämlich bereits schon im Munde eine gewisse, notwendige Vorverdauung. Dieses gründliche Einspeicheln benötigt jedoch Zeit und demnach auch Geduld, und da beides in unseren nervösen, überbeschäftigten Tagen nicht genügend vorhanden sein mag, glaubt man sich berechtigt, diese Forderung schadlos umgehen zu dürfen. Dass dem aber nicht so ist, beweisen die unliebsamen Störungen. In erster Linie sollten also die Eltern darauf achten, die Eile zu mässigen und dem Essen genügend Zeit einzuräumen, sonst müssen sie sich nicht wundern, wenn sie mit ihrer Hast auch die Kinder anstecken. Die erwähnten Störungen sind nicht so harmlos, wie wir glauben, zeigen sie doch an, dass die Bakterienflora im Darm geschädigt ist. Während jene Bakterien, die für uns nützlich und notwendig sind, einer gewissen Degeneration unterliegen, gedeihen an ihrer Stelle die geschädigten, die das Eiweiss zersetzen. Sie bilden dadurch gefürchtete Fäulnisprodukte, die den ganzen Körper vergiften und vor allem der Leber schädigend zusetzen. Es handelt sich dabei um jene Krankheit, die man unter dem Namen Dysbakterie kennt. Leider ist sie sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen sehr stark verbreitet.

### Notwendige Abhilfe

Meist gibt man in solchen Fällen künstlich gezüchtete Bakterienpräparate, vor allem reine Cholistämme ein, wie sie in Mutaflor, Symbioflor und anderen Mitteln vorhanden sind. In gewissen Fällen genügt diese Anwendung, doch nicht immer, auch ist das auf diese Weise Erreichte leider nie von langer Dauer, ebenso stellt sich die erwartete Gesamtwirkung nicht ein, wie bei einer Regeneration der eigenen Bakterienflora im Darm. Schon die alten römischen Ärzte wussten, wie sie eine solche Regeneration erreichen konnten, weshalb uns diese ebenfalls gelingen sollte. Tatsächlich verfügt auch die

Naturheilmethode über eine erfolgreiche Kur, die zudem sehr leicht durchführbar ist, denn es handelt sich dabei um eine einfache Apfeldiät, und dennoch braucht es für manchen von uns einen willensstarken Entschluss, sie gewissenhaft anzuwenden.

Für vier bis fünf Mahlzeiten genügt 1 kg Äpfel. Man schält diese jeweils und entfernt das Kerngehäuse, worauf man sich einer Glasreiberaffel bedient, um das Apfelfleisch darauf feinzureiben. Unter gründlichem Kauen speichelt man diesen Apfelbrei gut ein, wenn man auch versucht sein mag, ihn ungekaut herunterzuschlucken. Diese Apfeldiät erfolgt während dreier Tage ohne Einnahme anderer Speisen. Nur morgens nimmt man noch einen Teelöffel Acidophilus ein, wobei es sich um einen besonderen Milchsäurepilz handelt, der in der Regel heilsam auf den gestörten Zustand einwirkt. Nach Verlauf dieser drei Tage erfolgt die Einnahme von möglichst viel Rohkost in Form von Rohgemüsen. Zur Zubereitung einer gesunden und zugleich schmackhaften Salatsauce verwendet man Quark, kaltgepresstes Sonnenblumenöl und Molkosan nebst feingeschnittenen Gewürzkräutern. Den Eiweissbedarf deckt man mit roher Vorzugsmilch oder Quark. Zusätzliche Nahrung kommt nicht in Frage, da dies genügt. Die Kurzeit mit dieser Rohkost dauert vier Tage, worauf wir die vorherige dreitägige Apfeldiät wiederholen. Gesamthaft geschieht diese Wiederholung dreimal, also bis zum 21. Tage. Zu dieser Zeit sollte die Dysbakterie abgeklungen sein.

### Gelassenheit statt Hast

Den erlangten Erfolg festigt man beharrlich durch die richtige Essenstechnik, die für den Alltag zur Gewohnheit werden sollte, damit man nicht wieder ins alte Geleise unrichtiger Nahrungsaufnahme gerät und erneuter Dysbakterie erliegt. Es ist angebracht, sich vor dem Essen kurz zu entspannen, damit man sich nicht mit einer ungünstigen Hast an den Tisch setzt



und diese auch auf die Essenszeit überträgt. Darauf beginnt man langsam und gründlich unter gutem Einspeicheln zu kauen, bis der Speisebrei zum Schlucken gut vorbereitet ist.

Wenn Eltern ihre Kinder dabei erfolgreich überwachen wollen, sollten auch sie sich dieser Essenstechnik vorbildlich unterziehen, Regelmässige Kontrolle der Darmtätigkeit und des Stuhlgangs ist un-

erlässlich, denn während der Zeit des Wachstums und der Entwicklung ist eine richtige Darmpflege für das ganze nachherige Leben von ausschlaggebender gesundheitlicher Bedeutung. Ein wenig Mühe, eine verhältnismässig kurze Verzichtleistung und man erreicht nicht nur die Heilung von schwerwiegender Erkrankung, sondern auch die Festigung des gesundheitlichen Zustandes.

### Kann die Natur mehr?

Eine junge Französin aus Nizza, die seinerzeit zwei gesunden Kindern das Leben geschenkt hatte, wurde kürzlich unter dem Verdacht eines Unterleibskrebses ins Krankenhaus eingeliefert. Zuerst führte man an ihr die Totaloperation durch, dann erfolgte Bestrahlung mit Röntgen, Kobalt und anderem, aber leider ohne dadurch den gewünschten Erfolg erlangen zu können. Unverrichteter Sache kehrte die Patientin somit zu ihrem erschrockenen Gatten zurück, denn ihr Fall gilt als hoffnungslos, weshalb man ihr auch nur noch eine kurze Lebenserwartung in Aussicht stellte. Das waren niederschmetternde Nachrichten für den treubesorgten Gatten, den all die vielen Kosten wirtschaftlich ohnedies auf den Nullpunkt gebracht hatten. – Seine Frau erwies sich als ein förmliches Häuflein Elend, apathisch und ohne Lebensmut. Das wenige, das sie ass, musste sie wieder erbrechen. Die Bauchdecke ist von den Strahlenschäden wie eine Stahlplatte verfärbt und die Zellen sind inaktiv. Da sie zu keiner Auto- noch Bahnfahrt mehr fähig war, verschaffte sich ihr Gatte finanzielle Hilfe bei seinen Freunden und trug die sterbende Frau ins Flugzeug, um von Südfrankreich auf die schnellste Weise in die Schweiz zu gelangen. Als letzte Hilfe hatte er sich einen Therapeuten ausersehen, der mit unseren Mitteln arbeitet.

#### Rasche Hilfeleistung

Nun musste man rasch handeln, und um die notwendige Mitarbeit der Patientin

erlangen zu können, musste man ihren Lebensmut durch eine positive Einstellung wieder zu heben suchen. Hat man einem Kranken erst einmal den ganzen Lebenswillen zerstört, dann kann er in solcher Lage sehr rasch wegsterben. Die Aussicht, dass die wunderwirkenden Heilkräfte der Natur auch bei ihr noch angefacht werden könnten, liess indes ihr Vertrauen wieder erwachen. Da das stete Erbrechen den Rest der Kräfte in kurzer Zeit aufzehren drohte, war die Einnahme von Nux vomica D4 eine dringende Forderung. Leider war durch die Bestrahlungen auch die Bauchspeicheldrüse stark in Mitleidschaft gezogen worden, so dass Salate und andere Rohkost Bauchschmerzen verursachten. Die Verabfolgung von genügend Vitaminen und Nährsalzen war indes unbedingte Forderung, weshalb diese in Saftform der fertig zubereiteten Suppe roh beigegeben wurden. Auf diese Weise gelangte die Kranke gleichwohl zum aufbauenden Karottensaft. Alle zwei Stunden erhielt sie zudem einen Esslöffel Biotta-Randensaft, der ihr ebenfalls keine Beschwerden verursachte. Verdünnter Trauben- und schwarzer Johannisbeersaft stillten den Durst. Um den Kalkspiegel nicht noch mehr zu beeinträchtigen, war jegliche Einnahme von Industriezucker untersagt. Langsam begann man auch mit der Einnahme von gedämpftem Gemüse, das man vollständig fettlos zubereitete. Bereits war der Zustand soweit gebessert, dass auch diese Nahrung keine Schwierigkeiten bereitete. Ausser dem Randensaft