

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 41 (1984)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Fusspilz : Erfahrungen mit rohen Zwiebeln  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551437>

### **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:** 05.12.2025

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

bestandteile. Auch ein Mangel an diesen Stoffen, die mit Vitaminen zusammen als Vitalstoffe bezeichnet werden, trägt viel zur oben erwähnten Frühjahrsmüdigkeit bei. Es ist auch nötig, dass wir über den Winter regelmässig Sauerkraut essen, am besten roh, als Salat. Das ergibt eine ausgezeichnete Vitamin-C-Quelle. Das Sauerkraut enthält zudem einen gut assimilierbaren Kalk. Nebenbei kann man, besonders den Kindern, noch die *Multivitamin-kapseln*, die aus natürlichen Vitaminen hergestellt sind, verabreichen. Eine Kapsel pro Tag genügt, wenn die übrigen gegebenen Ratschläge berücksichtigt werden. So ist anzunehmen, dass man bei einigermaßen vernünftiger Ernährung weder mit Vitamin- noch Mineralstoffmangel rechnen muss, und so auch die Frühjahrsmüdigkeit nicht in Erscheinung tritt. Bei Kindern und der heranwachsenden Jugend ist dies ja noch viel wichtiger als bei erwachsenen Menschen.

#### **Vitalstoffe im Winter**

Oft nehmen Kinder ungern Tabletten oder Kapseln ein, auch Erwachsene sind nicht immer gut auf diese Medikamentenform zu sprechen. Dann besteht die Möglichkeit, *Vitaforce* zu verwenden. Es ist flüssig, und man nimmt es teelöffelweise ein. Es enthält

ebenfalls eine Menge Vitalstoffe, in natürlicher und leicht assimilierbarer Form. Wir dürfen nicht ausser acht lassen, dass es gerade im Winter und Frühling sehr wichtig ist, genügend Vitalstoffe aufzunehmen, bis dann die jungen Salate und Frühlingsgemüse wieder erhältlich sind, damit der notwendige Bedarf in dieser Form wieder gedeckt werden kann.

#### **Sport im Winter**

Da es heute üblich, man kann auch sagen, modern geworden ist, im Winter ziemlich viel Sport zu treiben, ist es auch gegeben, darüber noch ein Wort zu verlieren. Gerade wenn man Sport treibt, sich in der frischen Luft aufhält, atmet, Sauerstoff aufnimmt, den Kreislauf anregt, ist es trotz allem, zu all diesen Vorzügen nötig, dem Körper genügend Vitamine und Mineralstoffe zuzuführen. Das Essen, wie es oft in Restaurants serviert wird, Schnellimbisse oder Kantinennahrung, enthält in der Regel eben nicht ausreichend Vitalstoffe. Darum muss man darauf achten, wenn man körperlich auf der Höhe sein will und Sport treibt, diese Punkte im erwähnten Sinne zu befolgen. Besser als ein süßes Dessert wäre ein frischer Fruchtsalat oder ein frisch gepresster Saft aus Citrusfrüchten.

### **Fusspilz - Erfahrung mit rohen Zwiebeln**

Trotz Aufklärung und Hygiene nehmen Hauterkrankungen ständig zu. Besonders verbreitet ist der Fusspilz, der eine feuchtwarme Umgebung braucht, um sich einzunisten zu können. So mancher Besucher eines Hallenschwimmbades oder Sauna muss erstaunt feststellen, dass er sich mit einem Pilz angesteckt hat. Meist setzt sich der Pilz zwischen den Zehen fest, weil er dort zu seiner Entfaltung feuchte Wärme vorfindet. Nach jedem Besuch einer solchen Badeanstalt sollte man die Füße sehr sorgfältig abtrocknen und mit einem Desinfektionsspray oder Creme behandeln. Wer barfuss über die Teppichböden seines

Hotelzimmers geht, darf sich nicht wundern, wenn er, wieder zu Hause, einen Fusspilz feststellen muss.

Die Gefahr droht nicht nur von der mangelhaften hygienischen Sorgfalt, sondern kommt von einer ganz anderen Seite. Die Behandlung mit Antibiotika kann nämlich, unter bestimmten Voraussetzungen, zur Ausbreitung einer Pilzerkrankung führen. Ein Antibiotikum wird ja bekanntlich zur Bekämpfung einer bakteriellen Infektion eingesetzt, zum Beispiel einer schweren Angina oder akuten Bronchitis. Ein solches Antibiotikum kann aber nicht unterscheiden, welche Bakterien es zu vernichten hat.

Es greift wahllos die Erreger einer Angina, wie auch unter anderem nützliche Bakterien, die unsere Haut vor Pilzen schützen, an. Diese Bakterien vertilgen nämlich die Pilze, sie ernähren sich davon. Fehlen also diese «natürlichen Feinde», dann kann sich der Pilz ungehemmt ausbreiten.

Die Behandlung von Fusspilzen, die sich an der Haut einnisten, bedarf einer besonderen Sorgfalt, nicht nur bei der Anwendung der Mittel. Täglicher Wechsel der Strümpfe und Handtücher sind eine wichtige Voraussetzung, sonst kommt es immer wieder zu Selbstinfektionen. Sehr hartnäckig ist jedoch der Nagelpilz, der oft monatelang behandelt werden muss, bis sich ein Erfolg einstellt.

Im «Kleinen Doktor» empfehle ich die Behandlung einer Pilzerkrankung mit Molkosan und Spilantes, wobei man abwechselnd die Haut damit betupft, und bei einem Nagelpilz muss man die Nägel sehr kurz schneiden oder mit einer Nagelfeile behandeln und einen Wattebausch, getränkt mit Spilantes oder Molkosan, über Nacht auf die kranken Stellen binden.

Nun erreicht uns ein Brief von Frau E. G. aus W., vom 27.10.83, den wir unseren Lesern nicht vorenthalten wollen. Frau G. schreibt uns folgendes:

«Wenn Sie in den <GN> etwas über Fusspilz bringen, vielleicht können Sie dann folgendes brauchen. In wenigen Tagen lassen sich Fusspilzerkrankungen zwischen den Zehen ausheilen durch Einreiben mit

Zwiebelscheiben. Keine Seifen, Chemikalien oder die üblichen Desinfektionsmittel verwenden. Wenn die Haut anfängt sich abzulösen, abschälen und die betreffenden Stellen mit einer guten Fettcreme (zum Beispiel Lanolin aus der Apotheke) bestreichen.

Mit klarem Wasser kann man die Füße zwischendurch waschen, auch baden oder duschen.

Falls Nägel von Fusspilzen befallen sind, dauert die Behandlung mehrere Monate, bis der kranke Nagel herausgewachsen ist. In besonders hartnäckigen Fällen lässt sich die Behandlung intensivieren durch gelegentliches Einreiben mit Knoblauchzehen. Falls sich in Kleidungsstücken Fusspilz eingenistet haben sollte: In diese Stücke reichlich Zwiebelscheiben legen, sie einrollen und mehrere Tage liegen lassen; eventuell die Zwiebelscheiben erneuern. Das Verfahren wirkt nach meiner Erfahrung hundertprozentig.»

Wir danken Frau G. für ihren Brief, der zur Bereicherung unserer Erfahrungen beitragen wird, und wir möchten unsere Leser ermuntern, uns über ähnliche Erfahrungen bei Pilzerkrankungen zu berichten, damit diese beinahe seuchenhaft sich ausbreitende Erkrankung mit einfachen und natürlichen Mitteln bekämpft werden kann.

Auf diese Weise können Leser unseren Lesern helfen.

## Chronische Metallvergiftungen

Es ist etwas Unheimliches, wenn man zusehen muss, wie chronische Metallvergiftungen, vor allem von Arsenik und Blei, das Lebensmark nach und nach verätzen – wenn man so sagen darf – und gesunde Menschen langsam aber sicher zugrunde richten. Oft sind Ärzte über die eigentlichen Ursachen nicht im klaren, bis das Unglück geschehen ist. Vor allem Arsenik, Quecksilber und Blei sind die drei Metalle, die in Emulsionen, in feinverteilten Verbindungen

oder gasförmig, wie zum Beispiel bei Blei durch die Autoabgase, in der Luft frei werden. Quecksilber und arsenikhaltige Fabrikabfälle haben in Japan und Schweden zu schwersten Vergiftungen und bleibenden Schäden geführt.

Bei einer akuten Vergiftung, bedingt durch Überdosierung, treten die typischen Vergiftungsanzeichen in Erscheinung, die oft sehr schnell zum Tode führen, wenn sie nicht rasch genug als rettende Massnahme