Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 45 (1988)
Heft: 7

Artikel: Pilzkrankheiten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552661

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: 10.12.2025

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

schliesslich muss man auch dann die Wahrheit sagen, wenn es wirtschaftlich weniger erwünscht ist.

Mit Bedacht essen – ein Ausdruck der Dankbarkeit

Ein wichtiges Erfordernis, welches ich immer wieder hervorhebe, ist die Essenstechnik, um gesund zu bleiben. Wir können noch so gute Nahrung zu uns nehmen, wenn die Essenstechnik falsch ist, wenn wir schlingen und nicht richtig einspeicheln, dann werden wir nur einen Teil der Vorteile geniessen, die die Nahrung uns bietet. Wir müssen trotz der Hektik unserer Zeit lernen, langsam zu essen und gut einzuspeicheln. Wenn wir uns zum Essen hinsetzen und unserem Schöpfer danken, für das was er wachsen liess um uns zu ernähren, und wenn wir daran denken wie Millionen von Menschen auch heute noch in verschiedenen, fernen Ländern hungern, dann sollten wir uns aus Wertschätzung und Respekt angewöhnen, mit Bedacht zu essen. Auf diese Weise können wir unsere Dankbarkeit für einen reichlich gedeckten Tisch zum Ausdruck bringen.

Wer all das Gesagte überlegt und berücksichtigt, sich mindestens die Mühe nimmt, das Essen nach diesen vernünftigen Regeln umzustellen, der wird auch heute noch verhältnismässig gesund essen und demnach das möglichste tun, um gesundheitlich auf der Höhe zu bleiben.

Pilzkrankheiten

Immer wieder schreiben Patienten, dass sie mit Pilzkrankheiten geplagt sind, und zwar vor allem mit Pilzarten, die Mundgeschwüre und Aphthen verursachen. Aber auch wenn Fuss- und Nagelpilz nicht richtig behandelt werden, hat man jahrelang darunter zu leiden. Da gibt es zwei natürliche Heilmittel, mit denen man Pilzen erfolgreich zuleibe rücken kann.

Naturmittel gegen Pilzbefall

Man muss sie aber regelmässig und konsequent anwenden. Es handelt sich um Molkenkonzentrat, weil da die Milchsäure die Sporenbildung der Pilze behindert, so dass man sie mit der Zeit völlig loswerden kann. Ein zweites Mittel, das ich bei den Zulus in Südafrika kennengelernt habe, ist Spilanthes mauretania. Dieses Kraut wächst wild im Osten Südafrikas. Von den Eingeborenen wird es gegen Fuss-, Nagel- und weitere Pilzerkrankungen und zusätzlich gegen diverse Hautleiden gebraucht. Mit beiden Naturmitteln, also mit Molkenkonzentrat und Spilanthes mauretania kann man solchen Pilzkrankheiten beikommen, indem man sie längere Zeit konsequent anwendet und die betroffenen Stellen mehrmals täglich betupft. Man kann auch im täglichen Wechsel – also an einem Tag Molkenkonzentrat und am anderen Tag Spilanthes-mauretania-Tinktur anwenden.

Getränkte Watte einlegen

Wenn beim Fusspilz zwischen den Zehen ein Wundsein auftritt, dann muss man um die empfindlichen, wunden Stellen Watte wickeln und diese Watte mit dem Mittel tränken. Lässt man diese getränkte Watte über Nacht an den Füssen, dann sollte man Socken tragen, damit sie nicht verrutscht. Auch tagsüber kann man mit dünneren Wattebüschelchen die gleiche Anwendung machen, entweder mit Molkenkonzentrat oder Spilanthes-Tinktur; auch im Wechsel.

Zehennägel regelmässig abschleifen

Einmal wöchentlich werden dann die Zehen mit Johannisöl eingestrichen. Wenn der Pilz unter verdickten Zehennägeln sitzt, dann muss man entweder zum Fusspfleger gehen um die Nägel schön abschleifen zu lassen, oder man feilt sie selbst weg, wobei man aber sehr vorsichtig sein muss, um die Haut nicht zu verletzen. Es gibt heute kleine elektrische Apparate, mit denen man die dicken Zehennägel abschleifen kann. Denn sowohl Molkenkonzentrat als auch Spilanthes-Tinktur können diese Pilze und ihre Sporen nur töten, wenn sie direkt mit den

Keimen in Berührung kommen. Unter dicken Zehennägeln können sich die Pilze immer noch versteckt halten.

Für gutes Schuhwerk sorgen

Die Füsse sollte man wirklich gut pflegen, denn sie müssen uns das ganze Leben treu dienen. Deshalb muss man auch für richtiges Schuhwerk sorgen. Dieser Punkt wird vor allem von Frauen zu wenig berücksichtigt. Die heutigen modischen Schuhe, die vorn spitz auslaufen, sie drücken die Zehen übereinander, oder zu hohe Absätze, sollte man meiden. Diese können die ganze Statik nicht nur der Füsse, sondern bis hinauf zur Wirbelsäule verändern. Die Schuhfabrikanten müssten sich Mühe geben mehr schöne Schuhe, die aber anatomisch den Füssen angepasst sind, auf den Markt zu bringen.

Gute Blutzirkulation erhöht das Wohlbefinden

Es ist auch sehr wichtig, dass man nie kalte Füsse anstehen lässt. Vor allem am Abend sollte man nie mit kalten Füssen ins Bett gehen. Lieber ein warmes Kräuterbad, wenn möglich mit Thymiantee oder sonst einem aromatischen Kräutchen nehmen als kalte Füsse zu haben. Nach dem Bad werden die Füsse mit Johannisöl leicht einmassiert. Nur wenn wir dafür sorgen, dass die Füsse immer gut durchblutet werden, können wir auch erwarten, dass unser Körper von innen heraus mithilft eine Fusspilzplage erfolgreich zu bekämpfen.

Bekämpfung von Mundgeschwüren

Pilzliche Erkrankungen als Mundgeschwüre, Aphthenbildungen sind leichter zu bekämpfen, weil man da mit Molkenkonzentrat wie auch mit Spilanthes-mauretania-Tinktur besser beikommen kann. Man legt abends getränkte Watte zwischen Zähne und Backen. Wenn man dies einige Zeit konsequent durchführt, verschwinden Mundgeschwüre und Aphthen. Mit diesen natürlichen Heilmitteln – Molkenkonzentrat, Spilanthes-mauretania-Tinktur und Johannisöl – kann man sich viele Unannehmlichkeiten und Sorgen ersparen, wenn man sie einige Zeit regelmässig anwendet.

Entsäuerungskur

Bei unserer modernen Lebensweise besteht die Gefahr, dass der Körper zu stark übersäuert wird. Vielleicht hat jemand eine Frühjahrskur durchgeführt, die ich im letzten Jahr eingehend in den «Gesundheits-Nachrichten» erklärt habe?

Eiweissnahrung einschränken

Bevor wir die vermehrte Aktivität des Sommers in Angriff nehmen wäre es nicht unangebracht, eine Entsäuerungs- oder Entschlackungskur einzuschalten. Vor allem könnte dies dadurch geschehen, dass wir die Eiweissnahrung für einige Wochen auf die Hälfte oder gar einen Drittel reduzieren. Eiweissnahrung besteht bekanntlich aus Fleisch, Eiern, Käse und Fisch. Da heute der sogenannte zivilisierte Mensch in der Regel mindestens doppelt soviel Eiweiss als erforderlich isst, wäre eine Reduktion absolut notwendig. Dabei ist das Auftreten von Symptomen eines Eiweissmangels völlig unbegründet. Ganz im Gegenteil!

Wo ist Basenüberschuss zu finden?

Wir wissen alle, dass die Eiweissnahrung säurebildende Nahrung ist. Wenn wir eine Entsäuerungskur durchführen wollen, dann müssen wir eben basenüberschüssige Nahrung zu uns nehmen. Diese besteht in erster Linie aus frischen, wenn möglich gartenfrischen Salaten, Früchten und vor allem aus biologisch gezogenen Beeren.

Nieren zur Ausscheidung anregen

Wenn wir dieser vegetarischen Frischkostdiät, die an und für sich schon entsäuernd wirkt, noch nachhelfen wollen, ist es nötig, dass wir die Nierenfunktion anregen. Das geschieht am einfachsten mit Goldrutentee