

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Hautkrankheiten, Ekzeme (Neurodermitis)  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552836>

#### 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:** 21.02.2026

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

Jahr einen guten Ertrag geben, besonders wenn man sie mit Kompost und etwas Knochenmehl düngt, denn Erdbeeren brauchen Kalk, und Knochenmehl ist die beste biologische Kalkdüngung. Lässt man also die Erdbeeren nie länger als drei Jahre im gleichen Boden stehen und pflanzt man jedes Jahr neue Beete auf anderem Boden an, dann hat man immer schöne Beeren, einen maximalen Ertrag und keine Degenerationserscheinungen. Als Zwischenpflanzung setzt man im ersten Jahr Kopfsalat. Dies schützt die Erdbeerstücke vor Enger-

lingen und Drahtwürmern, da diese den Salat vorziehen. Salatsetzlinge aber sind billiger zum Ersetzen als Erdbeerstücke.

Das Kräutersammeln geht auch im August weiter vor sich und das Trocknen nehmen wir wie üblich im Schatten, an luftigen, windigen Orten vor, worauf wir die verschiedenen Teesorten, in Baumwollsäcklein versorgt, auf dem Estrich oder sonst an einem trockenen Ort aufhängen. Dadurch wird kein Ungeziefer an sie gelangen und die Kräuter bleiben aromatisch und frisch.

## Hautkrankheiten, Ekzeme (Neurodermitis)

Vergessen wir nicht, dass die Haut sowohl ein Aufnahme- als auch ein Ausscheidungsorgan ist. Die Haut hat eine so wichtige Funktion, die man erst dann begreifen lernt, wenn beispielsweise bei einem Unfall zwei Drittel der Hautoberfläche verbrannt sind und der so Verunfallte nicht mehr gerettet werden kann. Dass die Haut ein Ausscheidungsorgan ist, merken wir bei Wanderungen, wenn wir richtig ins Schwitzen kommen und mit der Zunge die Ausscheidung testen. Wir empfinden sie als salzig und sauer. Geschickt durchgeführte Schwitzkuren, sowohl in der Sauna als auch in einem türkischen Bad oder auf natürliche Art beim Wandern, sind wunderbare Heilmethoden, die vor allem Stoffwechselgifte zur Ausscheidung bringen.

### Das geeignete Eiweiss

Bei Hauerkrankungen, Ekzemen, vielleicht sogar bei Neurodermitis, wo auch das Nervensystem mitbeteiligt ist, spielt die Aufnahme von Eiweiss eine grosse Rolle. In vielen Fällen von Milchschorf des Säuglings oder sonst bei einem Ausschlag haben wir beobachtet, dass er in der Regel dann aufgetreten ist, wenn man von der Muttermilch auf Kuhmilch umgestellt hat, und der Körper die Aminosäuren der Kuhmilch nicht so gut akzeptiert. Diese Schwierigkeiten haben wir ziemlich gut mit Mandelmilch

und später auch mit verdünnter Schafmilch überbrückt. Früher wurde immer behauptet, dass die pflanzlichen Eiweisse nicht alle essentiellen Aminosäuren gegenüber den tierischen enthalten. Genaue Forschungen haben aber gezeigt, dass dies ein Irrtum ist. Wichtig dabei in bezug auf das Eiweissproblem ist, dass man rohes, also nicht gekochtes Eiweiss verabfolgt. Deshalb darf man die Mandelmilch wie die verdünnte Schafmilch nicht kochen, wenn man einen vollen Erfolg erzielen will. Durch das Kochen verändert sich das Eiweiss wesentlich. Es wird denaturiert und für den Zellbau weniger geeignet. Beim Kleinkind ist es wichtig, sobald es feste Nahrung zu sich nimmt, dass man ihm Naturreisschleim gibt, der neben Gerste- und Haferschleim am allerbesten vertragen wird. Von den Gemüsesäften ist der Möhrensaft bekannterweise am verträglichsten.

### Frischkostanteil unterstützt den Therapieerfolg

Wer mit Ekzemen und Hautleiden zu tun hat, der wechselt so gut es geht von tierischem auf pflanzliches Eiweiss. Sogar beim Erwachsenen ist Mandelmilch viel bekömmlicher als Kuhmilch. Wenn schon Kuhmilch oder Milchprodukte in Frage kommen, dann am ehesten in saurer Form, sei es nun Joghurt, Kefir oder ähnliche

Erzeugnisse. Wer unter Ekzemen leidet und ein warmes Vollbad nimmt, sollte ins Badewasser Tee von Käslkraut und Sanikel dazugeben. Nach dem Baden wird die Haut am besten mit Wallwurz-Tinktur eingerieben. Wöchentlich einmal ist es nötig, dass wir dem Körper wieder eine Fettahrung zuführen, zum Beispiel Johannisöl. Es fettet, pflegt die Talgdrüsen und übt zugleich eine Heilwirkung aus. Ist die Haut sehr trocken, dann kann eine Wollfett-Creme sparsam aufgetragen werden. Auch Dr. Bruker schreibt: «Die Ernährung des Neurodermitis-Kranken, der kein tierisches Eiweiss essen darf, muss daher notwen-

digerweise zu einem relativ grossen Teil aus unerhitzter, pflanzlicher Nahrung bestehen, die wir als Frischkost bezeichnen». Je grösser der Frischkostanteil, um so grösser der Behandlungserfolg oder anders ausgedrückt, je schwerer die Krankheit ist, um so grösser muss der Frischkostanteil der Nahrung sein. Bei allen Formen der Hautkrankheiten ist also nicht nur was wir äusserlich tun von ganz grosser Wichtigkeit, sondern auch was wir essen. Und da ist vor allem eine ausgewogene Ernährungstherapie auf neuzeitlicher, vorwiegend pflanzlicher Basis eine Notwendigkeit, um einen Therapieerfolg zu erzielen.

## Schizophrenie – manisch-depressive Zustände

Es ist erfreulich, dass einige Ärzte den Versuch unternommen haben, Schizophrenie, manisch-depressive Zustände oder sogar Epilepsien und gewisse Formen von Geisteskrankheiten durch Diät und durch natürliche Mittel zu beeinflussen. Teilweise ist es ihnen auch gelungen, Heilungen zu erwirken.

**Günstiger Einfluss vitaminreicher Nahrung**  
Ein erfolgreicher Psychiater hat im Jahre 1936 eine Diät mit reichen Gaben von lebendiger Hefe, Hafer und Weizenkeimen zusammengestellt. Diese Diät zeigte sehr schöne Erfolge. Leider wurden seine Bücher in der Hitlerzeit eingestampft, weil das Erfahrungsgut dieses Arztes mit dem nationalsozialistischen System, mit der Erbtheorie, nicht übereinstimmte. Amerikanische und englische Ärzte haben dann auch mit Naturnahrung und reichlich natürlichen – auf keinen Fall synthetischen – Vitaminen gute Erfolge erzielt. In San Diego (Kalifornien) hat ein Arzt in einem Kinderheim mit vitamin-B<sub>6</sub>-haltigen Stoffen gute Resultate verzeichnen können. Vitamin-C-haltige Nahrung brachte ebenfalls vorzügliche Wirkungseffekte. Der Psychiater schrieb unter anderem wörtlich: «Wie ist diese gute Wirkung der Vitamine bei Schizophrenie zu erklären?»

### Die fehlenden Nährstoffe

Unsere Zivilisationskost ist dadurch, dass wir viel Gekochtes, viel Zucker und Weissmehlprodukte geniessen, vitaminarm. Das menschliche Gehirn regelt die Lebensvorgänge des menschlichen Körpers unentwegt, Tag und Nacht. Durch diese unermüdliche Arbeit ist der Bedarf des menschlichen Gehirns an Nährstoffen, Sauerstoff und Vitaminen sehr hoch. Die Vitaminarmut unserer Zivilisationskost macht sich besonders intensiv am vitaminhungigen Gehirn bemerkbar und hilft mit bei der Entstehung von Schizophrenie. Bei Eingabe von Vitaminen wird der Vitaminmangel im Gehirn, und damit die Schizophrenie, günstig beeinflusst und eventuell sogar behoben.

### Die Wirkung des Vitamin C erforscht

Professor Linus Pauling, der zweifache Nobelpreisträger, ist der Ansicht, dass die Heilziffer für Dauerheilungen bei der Schizophrenie durch zusätzliche Vitamintherapien von etwa 40 Prozent auf 80 Prozent erhöht werden kann. Professor Pauling, den ich persönlich gut kenne, hat an einem Kongress in den Niederlanden – an dem ich auch teilgenommen hatte – die Wirkung von Vitamin C und seine durchgeföhrten Versuche eingehend begründet und erklärt.