Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 9

Artikel: Hautekzeme : nässende und trockene Schuppenflechte : Psoriasis
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969746

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: 15.12.2025

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

«Die Kaninchen hatten recht»

Unter diesem Titel erschien in der ecuadorianischen Zeitung «El Universo» ein interessanter Artikel. Dieser Erfahrungsbericht ist von einem Krebsspezialisten, der die Beobachtung machte, dass eine sehr intensive Einnahme von Karottensaft oder auch von frischen Karotten – zum Beispiel als Salat, gleichzeitig mit einem reichlichen Genuss von vielen anderen frischen Salaten – das Risiko an Krebs zu erkranken, enorm reduziert. Diese Beobachtungen sollen, wie die Ärzte berichten, bei über 100 000 Frauen und Männern festgestellt worden sein.
Bei der Zubereitung von Karottensalat darf nicht vergessen werden, die feingeschnittenen oder geraffelten Karotten mit etwas pflanzlichem Öl zu beträufeln. Das ist wichtig, damit das Provitamin A vom Körper auch angenommen wird.

Spezieller Einfluss auf zwei Krebsarten

Bei reichlicher Einnahme von Frischgemüse, vor allem karotinhaltigem Wurzelgemüse, wie Karotten, sei das Krebsrisiko für Prostata- und Gebärmutterhalskrebs wesentlich geringer geworden.
Eine zwanzigjährige Erfahrung in einer Klinik in Chicago hätte dies einwandfrei gezeigt, und deshalb überschrieb man in dieser Zeitung den Artikel folgendermassen: «Die Kaninchen hatten recht». Kaninchen, die viel Karotten und Frischgemüse essen, werden offensichtlich vom Krebs verschont.

Für jede Information dankbar

Es ist sicher bemerkenswert, wenn eine Zeitung in Ecuador für einen reichlichen Genuss von Früchten, grünen und gelben Gemüsen als Schutz oder verringerter Anfälligkeit gegen die erwähnten Krebsarten eintritt.
Eine langjährige Leserin der «Gesundheits-Nachrichten» hat sich die Mühe genommen, diesen spanischen Artikel für uns zu übersetzen, um uns eine Freude zu bereiten. Und wir möchten diese Information unseren Lesern deshalb nicht vorenthalten. Es ist immer angenehm, wenn man gerade von ärztlicher Seite solche Feststellungen in der Presse veröffentlicht.

Hautekzeme – nässende und trockene Schuppenflechte – Psoriasis

Immer wieder trifft man Patienten, die sich jahrelang mit Hauterkrankungen plagen und denen die Ärzte hilflos gegenüber stehen. Über die eigentlichen Ursachen und ein erfolgreiches Heilungssystem weiss die Schulmedizin noch recht wenig.
Die vielen Heilmittel, die angewandt werden – seien es Schwefel- oder Teerpräparate, ja sogar Arsenverbindungen – erschweren in der Regel die Situation nur. Oft treten sogar starke, verschlimmernde Nebeneffekte auf.

Risikofaktoren bei Hauterkrankungen

Ich habe in meiner Praxis Dutzende solcher Fälle behandelt. Einige meiner Beobachtungen habe ich im Buch «Der kleine Doktor» auf den Seiten 242 bis 249 niedergelegt. Das einzige, was man mit Sicherheit feststellen konnte, war eine gewisse Erbanlage, die manchmal nicht von den Eltern, sondern sogar von den Grosseltern stammte und bis zu diesem Verwandtschaftsgrad verfolgt werden konnte. Bei dieser Erbanlage ist nicht nur die Disposition für die Krankheitserscheinung, sondern auch die Fehler in der Ernährung und in den Essens- und Lebensgewohnheiten übernommen worden.

Psoriasis ist nicht ansteckend

Psoriasis und alle anderen Hauterkrankungen werden nicht durch einen Erreger übertragen und darum sind sie auch nicht ansteckend. Es handelt sich bei all diesen Hauterkrankungen in erster Linie um eine Mangelerscheinung, vor allem an Spurenelementen und Vitaminen. Andererseits

werden andere Stoffe allzu reichlich eingenommen. Vor allem spielt eine Eiweissüberfütterung – neben den Mängeln – eine wesentliche Rolle.

Was begünstigt die Heilung?

Eines der schlimmsten Gifte, wenn man es so sagen darf, ist das viele Weisszuckerzeug, das in verschiedenen Formen angeboten wird. Wenn man mit einer Heildiät Erfolg haben will, dann müssen Weisszukker und alle Produkte, die damit hergestellt werden, absolut gemieden werden. Eine erfolgversprechende Heildiät besteht nur aus natürlicher Nahrung. Auch Weissmehl und Produkte daraus, einfach alle denaturierten Nahrungsmittel muss man völlig ausschalten.

Wir haben schon schwere Fälle, an denen man jahrelang mit allerlei Medikamenten und Bestrahlungen herumgedoktert hatte, wieder in Ordnung gebracht, wenn wir uns ganz strikte nur an reine Naturnahrung gehalten haben. Eine weitere Grundregel, die den Erfolg wesentlich beeinflusst, war das Erlernen einer richtigen Essenstechnik, das heisst alles, was man isst muss ganz gründlich gekaut und gut eingespeichelt werden. Wer dies nicht einhält und weiterhin die Nahrung hinunterschlingt, wie es bei 90 Prozent aller Menschen üblich ist, der wird nie eine völlige Heilung erzielen. Von Natur aus sind wir mit Speicheldrüsen ausgestattet, die alkalische Enzyme im Munde produzieren, und die notwendig sind, um eine Verdauung einzuleiten, beispielsweise durch Spaltung der Kohlenhydrate.

Äusserliche Anwendung

Die äussere Behandlung sollte nur mit Johannisöl und zeitweise mit einem Betupfen von Molke geschehen, die anfangs leicht verdünnt und später als Konzentrat angewendet werden kann.

Was darf gegessen werden?

Als Stärkenahrung ist Naturreis das beste was wir zu uns nehmen können. Dazu kommt noch Haferkleie und Edelhefe in Form von Flocken, die man über die Speisen streuen kann. Die Haferkleie kann man gut mit geraffelten Äpfeln oder natürlichen, frischen Früchten zu einem Müesli verarbeiten. Wenn gesüsst werden muss, dann aber nur mit Honig, durchpassierten Datteln oder Birnenkonzentrat. Das Gemüse soll kurz gedämpft, ohne das Brühwasser wegzuschütten, gegessen werden. Einen grossen Anteil sollte man der Rohkost einräumen. Ausser dem Reis können als Stärkenahrung noch Kartoffeln, entweder als Pellkartoffeln oder Kartoffelbrei Verwendung finden. Auf keinen Fall aber in fettgebackenem Zustand als Pommes frites. Als Gewürze mit Heileffekt können Knoblauch und Meerrettich eingesetzt werden. Milchprodukte sollten vorwiegend in saurer Form, zum Beispiel als Joghurt, Kefir oder als Sauermilch genossen werden. Bei den südländischen Früchten haben sich die Papaya, Avocados und Kiwi ganz hervorragend bewährt.

Vermeidung von Verdauungsstörungen

Um Gärungen zu vermeiden ist zu beachten, dass Früchte und Gemüse nicht zur gleichen Mahlzeit eingenommen werden. Auch milchsaure Gemüsesäfte von Karotten, Randen wirken günstig, vorausgesetzt, dass der Darm diese zwei Säfte vertragen lernt. Anfangs können solche Säfte die Darmtätigkeit zu stark anregen. Man beginnt mit kleinen Mengen und verdünnt sie mit Wasser. Durch ein konsequentes Einhalten von Naturnahrung, unter Weglassung aller raffinierten, denaturierten Nahrungsmittel, bekommt der Körper alle notwendigen Spurenelemente und Vitalstoffe, um in einigen Monaten wieder eine völlig normale Haut zu erhalten.

Auf die Qualität kommt es an

Das Nahrungsquantum, auch der Naturnahrung, soll sich in bescheidenen Grenzen halten. Es kommt nicht so wesentlich auf das Quantum als auf die Qualität an, wobei man sich strikt nur an naturbelassene Nahrungsmittel halten muss.

Dankbar für Berichte
Wer von unseren Lesern mit der Einhaltung dieser Richtlinien bei schweren Psoriasis- und Ekzemfällen einen guten Erfolg erzielt hat, bitten wir, uns zu schreiben. Wir freuen uns immer über Erfolge von einer, von der Schulmedizin als unheilbar bezeichneten Krankheit, Berichte zu erhalten.

Basen und Säuren

Aus dem Leserkreis kommen immer wieder Anfragen, die die gesundheitliche Bedeutung von Basen betreffen, und warum wir immer einen Basenüberschuss haben müssen, um gesund zu bleiben. In der Ernährung ist es wichtig, dass wir als Grundlage ein wertvolles Eiweiss, ein gutes Fett und leicht verdauliche Kohlenhydrate zu uns nehmen. Man hat früher den Mineralstoffen viel zu wenig Beachtung geschenkt. Später erkannte man, dass alle Mineralstoffe, die wir in unseren Nahrungsmitteln haben, von grosser Bedeutung sind, und dass wir ohne bestimmte Nährsalze und Spurenelemente nicht gesund sein können.

Die Naturkost ist vollwertig
Naturvölker, die ich besucht habe, und die all die wissenschaftlichen Überlegungen nicht kennen und sich auch nicht darum kümmern, leben von reiner Naturnahrung, so wie sie wächst und gedeiht, ohne etwas daran zu verändern. Bei der Nahrungswahl folgen sie ihrem Instinkt und leiden deshalb normalerweise nie unter Mangelerscheinungen. Alles, was der Schöpfer uns in der Natur als Nahrung gab, ist vollwertig, das heisst, alle Nährstoffe, Mineralien und Spurenelemente sind im richtigen Verhältnis darin enthalten. Naturmenschen, wenn sie nicht durch irgendwelche Sitten und Gebräuche verdorben worden sind, bleiben ernährungsmässig immer im Gleichgewicht.

Übersäuerte Zivilisationsnahrung
Was bei uns Probleme schafft, ist vor allem die reichliche Eiweissnahrung. Wir ernähren uns vorwiegend von Fleisch, Eiern, Käse und Fischen. Diese eiweissreiche Nahrung hat zugleich noch einen Säureüberschuss. In den Jahren nach dem Ersten wie nachher nach dem Zweiten Weltkrieg hatte es sich eingebürgert, dass in Europa und Amerika – eigentlich in allen sogenannten zivilisierten Ländern – die allzu eiweissreiche Nahrung immer mehr verbreitet wurde. Wir essen also mindestens doppelt soviel Eiweiss wie wir zur Deckung unseres Eiweissbedarfes benötigen. Dadurch gibt es automatisch eine Übersäuerung des Körpers.
Wir wissen, dass das Eiweissoptimum, das heisst weder zu viel noch zu wenig, bei 0,5 Gramm pro Kilo Körpergewicht liegt.
Normalerweise isst heute der zivilisierte Mensch 1,5 bis 2 Gramm. Das überschüssige Eiweiss muss wieder verwertet werden, ähnlich den Kohlehydraten und leider im negativen Sinne. Auch da bilden sich Schlacken, die zusammen mit der ursprünglich schon vorhandenen säureüberschüssigen Nahrung zu gesundheitlichen Problemen führen können.

Wie gefährlich ist erhöhter Eiweisskonsum?
Die Folgen sind auf die Dauer gesehen: hoher Blutdruck, Arteriosklerose, Übergewicht, Kreislaufstörungen und viele andere sogenannte zivilisationsbedingte Leiden. Wollen wir dem wirksam entgegenwirken, dann ist es nötig, dass wir unsere gesamten Eiweisseinnahmen mindestens auf die Hälfte reduzieren und dementsprechend die Übersäuerung weniger fördern. Um aber den Basenüberschuss als Gegengewicht zu erreichen, müssen wir vermehrt Salate, Gemüse und Früchte zu uns nehmen. So können wir mit dem Überschuss an Basen, die wir in diesen pflanzlichen