

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 3: Kleine Outdoor-Apotheke

Rubrik: Beratung

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: 02.05.2026

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



**Hallo
Gesundheitstelefon!
+41 (0)71 335 66 00**

Das Team



Heilpraktikerin
Gabriela Hug



Apothekerin
Ingrid Langer

sind an folgenden
Tagen gerne für Sie da:

Mo/Di/Do:
8 bis 12 und von
13.30 bis 16 Uhr.
Fr: 13.30 bis 16 Uhr.

Bei Fragen rund um das Thema
Gesundheit und Naturheilkunde
berät unser Expertenteam Abon-
nentinnen und Abonnenten der
GN gratis.

Nachgefragt: Hautpilz

*Ich habe im «Kleinen Doktor» ge-
lesen, dass Molkekonzentrat gut
bei Hautpilz ist. Soll ich ihn auf
die betroffenen Stellen (weisse
Flecken am Rücken) auftragen
oder ein Bad nehmen? Es juckt
mich am ganzen Körper.*

Cornelia

GABRIELA HUG:

Sie können beides tun: Die Haut-
stellen mit verdünntem Molkosan
betupfen und danach mit einer
Crème oder auch Oliven- oder
Weizenkeimöl einreiben. Beim
Baden verwenden Sie eine Tasse
Molkekonzentrat auf eine Bade-
wannenfüllung; danach die Haut
ebenfalls ein wenig mit Olivenöl
einreiben.

Hilfreich ist auch, vier bis fünf Ess-
löffel Molkekonzentrat mit einem
Liter Wasser oder abgekühltem
Brennnesseltee zu mischen und
über den Tag verteilt zu trinken.

Hautjucken kann übrigens unter-
schiedliche Ursachen haben, z.B.
Nervosität, eine schlechte Nieren-
funktion und Leberausscheidung
oder ähnliches. Es ist daher güns-
tig, die Ausscheidungsorgane et-
was anzuregen, z.B. mit einer
Teekur.

Ausgewogene Ernährung mit viel
frischem Gemüse und Obst hilft
ebenfalls.



Versuchen Sie, bis zur Ausheilung
in Fett Gebackenes sowie in Fett
Gebratenes zu meiden. Auch Sa-
late sollten Sie nur mit ein wenig
Olivenöl anmachen und haupt-
sächlich Bittersalate und -gemüse
wie Rucola, Löwenzahn, Radicchio
und Artischocke verwenden.