

**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:** 21.02.2026

**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  
Brennnesselees 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.