

**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>**



**Hello  
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» gelesen, 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

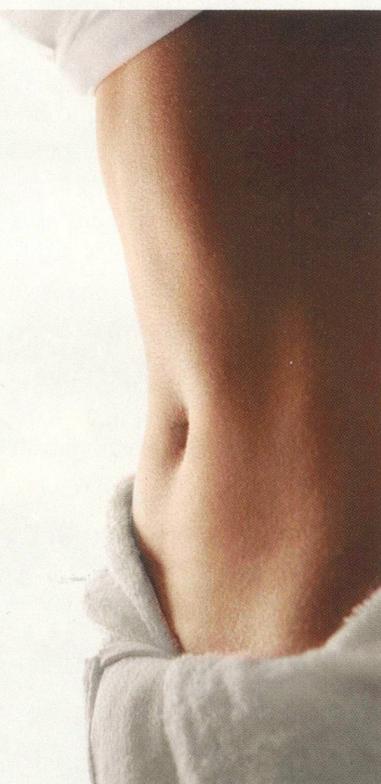
### GABRIELA HUG:

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

Hilfreich ist auch, vier bis fünf Esslöffel Molkekonzentrat mit einem Liter Wasser oder abgekühltem Brennesseltee zu mischen und über den Tag verteilt zu trinken.

Hautjucken kann übrigens unterschiedliche Ursachen haben, z.B. Nervosität, eine schlechte Nierenfunktion und Leberausscheidung oder ähnliches. Es ist daher günstig, die Ausscheidungsorgane etwas 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 Salate sollten Sie nur mit ein wenig Olivenöl anmachen und hauptsächlich Bittersalate und -gemüse wie Rucola, Löwenzahn, Radicchio und Artischocke verwenden.