Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 45 (1988)
Heft: 3

Artikel: Gesundheitswäsche
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551903

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: 09.07.2025

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

berblätter, quetschten sie frisch für die Auflage auf die ganzen betroffenen Gliedmassen. Diese wurden, wenn man so sagen will, darin eingepackt. Die Wirkung war genauso kräftig wie mit Kohlblättern. In den Berggegenden haben wir die Riesenampfer-Blätter, die Rumex alpinus, mit ihren rostigen Tupfen, im gleichen Sinne, mit ebenfalls ausgezeichnetem Resultat, verwendet.
Mit äusseren Wickeln von Kräutern oder Kräuterabsud kann man leichtere Entzündungen, Quetschungen, auch wenn sie eventuell noch rheumatischen Charakter haben, lockern sowie nach und nach zum Verschwinden bringen. Sehr gut bewährt sich hier auch ein Absud von Wacholder. Mit der Schere schneidet man etwas von den stachligen, wildwachsenden Wacholderstauden ab, oder man kauft Wacholder-Nadeln in der Drogerie. Dies wird überbrüht, man siebt die gelbgrüne Flüssigkeit durch und tränkt ein drei- oder vierfach gefaltetes Baumwolltuch damit, das als Umschlag aufgelegt werden kann, am besten über Nacht. Nach einer warmen Dusche am Morgen wird leicht mit Johannisöl eingerieben. So kann man schon nach kurzer Zeit der Anregung die Hautfunktionen normalisieren, wonach dann auch die störenden Schmerzen in der Regel verschwinden. Dasselbe kann man auch mit einem Absud von Eukalyptus- oder Kampferblättern erreichen, wenn man diese, vor allem im Süden, zur Verfügung hat.
Bei Ekzemen und Flechtenarten hat sich ein Eichenrinden-Absud hervorragend bewährt. Man könnte auch 1/3 Eichenrinden-Pulver mit 2/3 Lehm zusammen vermengen, einen Esslöffel Johannisöl beifügen. Mit dieser Masse werden Packungen aufgelegt.
Alles was wir zur Anregung unserer Hauttätigkeit unternehmen, ist auch für den Gesamt-Gesundheitszustand von Bedeutung. Darum sind Fangoanwendungen, Moor- und alle Arten von Kräuterbädern sehr zu empfehlen.

Kosmetische Produkte

Heute ist eine starke Tendenz vorhanden, die Hauttätigkeit durch Kosmetika zu beeinflussen. Dies kann gut, aber auch schädlich sein. Natürliche Öle und Fette, hautfreundliche Pflanzenstoffe, die die Haut aktivieren und anregen, können eine sehr gute Hilfe sein. Da aber oft chemische Substanzen und synthetische Duftstoffe beigemischt werden, können dadurch die Hautfunktionen geschädigt werden.
Als Fettkörper zur Pflege der Haut kann immer noch das altbewährte, aus der Schafwolle gewonnene Wollfett – Lanolin – oder das aus den Süssmandeln gewonnene Mandelöl empfohlen werden.
Als Badezusatz hat sich Thymian gut bewährt. Er aktiviert die Haut. Malvenblätter kommen vor allem für Fussbäder in Frage (in der Schweiz als Chäslichrut bekannt). Nach dem Duschen oder Baden sollte man die Wallwurz nicht vergessen, die Hautdurchblutung wird damit gefördert. Die Kapillargefässe in der Haut werden damit gepflegt.

Aus all diesen Vorschlägen kann der Leser individuell das entnehmen, was seiner Veranlagung und Konstitution entspricht. Vielleicht muss man Verschiedenes ausprobieren um das zu finden, was die eigene Haut am besten aktiviert und pflegt. Funktionsanregungen und Hautpflege sollen im Sinne einer vernünftigen Gesundheitspflege oder Körperpflege erfolgen!

Gesundheitswäsche

Von einem Leser der «Gesundheits-Nachrichten» erhielten wir folgende Zuschrift:
«Mit der Gesundheits-Wäsche nach A. Vogel habe ich auf Bergwanderungen sehr gute Erfahrungen gemacht. Wetter und Temperatur erlauben nicht immer, nach Erreichen des Gipfels, feuchte Unterwäsche zu wechseln. Mit der Gesundheitswäsche

ist dies kaum mehr nötig. Ist man in Schweiss geraten, wird die Feuchtigkeit rasch nach aussen abgeleitet, so dass wieder mollige Wärme eintritt und Erkältungsgefahr vermieden wird. Der Rucksack kann von Ersatzwäsche entlastet werden.»

Vorteile der Gesundheitswäsche

Diese Zeilen haben uns sehr gefreut. Nun möchte ich für die übrigen Leser noch genau erklären, was diese Gesundheitswäsche eigentlich ist. Mit modernen Strickmaschinen ist es möglich geworden, ein Doppelgewebe herzustellen, und zwar so, dass innen ein Baumwollgewebe gestrickt wird und aussen herum ein Wollgewebe. Dieses Doppelgewebe hat den Vorteil, dass die Baumwolle die Feuchtigkeit vom Körper aufnimmt und an die Wolle abgibt. Das Wollgewebe befördert sie nach aussen. Die Maschine, welche dieses Gewebe herstellt, ist also ein kleines technisches Wunderwerk. Ich habe selbst früher immer Unterwäsche auf Skitouren und Wanderungen mitgenommen. Und wenn man dann so richtig nassgeschwitzt war, konnte man auf dem Gipfel die Wäsche wechseln, um dann mit wohligem Gefühl ein Butterbrot oder Früchte zu essen.

Ein lohnender Versuch

Bei dieser Spezial-Gesundheitswäsche ist dies normalerweise nicht mehr nötig. Dadurch, dass die Feuchtigkeit nach aussen befördert werden kann, von der Baumwolle über die Wolle, wird man nicht mehr so richtig durchschwitzt. Nur an aussergewöhnlich heissen Tagen ist es vielleicht noch angebracht, die Unterwäsche zu wechseln, aber normalerweise kann man sich nach Erreichen des Gipfels, der Alphütte oder an einem sonnigen, stillen Ruheplätzchen gemütlich mit dem mitgenommenen Proviant beschäftigen. In der Zwischenzeit kann diese Gesundheitswäsche wieder trocknen und angenehme Wärme vermitteln. Naturfreunde, die viel wandern, skifahren und Gesundheitssport betreiben, sollten wirklich einmal mit dieser Gesundheitswäsche einen Versuch machen. Wenn man an die Wäsche gewohnt ist, dann kann man tatsächlich aus praktischen und gesundheitlichen Gründen nicht mehr darauf verzichten. Ich trage diese Gesundheitswäsche nun schon einige Jahre und ich möchte sie nicht mehr missen. Durch das Tragen dieser Wäsche kann man sich vor vielen Erkältungen schützen.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Gesundheit im vorgerückten Alter

Die Frau eines sehr bekannten Arztes aus der Ostschweiz schrieb mir, dass sie trotz ihres vorgerückten Alters immer noch gesundheitlich gut in Ordnung sei:
«Erlauben Sie mir, dass ich Ihnen und Ihrer lieben Gattin herzlich frohe Feiertage wünsche. So oft denke ich an Sie, bin ich doch überzeugt, dass ich mein ordentliches Befinden Ihren Medikamenten zu verdanken habe. Jeden Morgen beginne ich mit Ihren Tropfen: Ginkgo biloba, Crataegisan, Urticalcin, etwas später Echinaforce und Vollwert-Müesli, also eine ganze Palette.
Ich fühle mich dem Alter entsprechend wohl damit. Auch möchte ich Ihnen einmal mehr danken für die Zusendung der ‚Gesundheits-Nachrichten'. Die Artikel sind so überzeugend und spannend geschrieben. Immer kann man etwas daraus lernen.»
Es ist immer eine Freude, wenn sogar in Arztfamilien nicht nur die natürliche Ernährung, sondern auch Naturheilmittel Eingang gefunden haben. Vor allem im vorgerückten Alter – wenn die Kräfte abnehmen – bewähren sich diese Faktoren besonders gut.

Naturreis und erhöhter Blutdruck

Immer wenn ich aus Dresden einen Brief bekomme – dieser einstmals schönen Stadt, die man als Gartenstadt bezeichnete –