

**Zeitschrift:** Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift  
**Herausgeber:** Pestalozzigesellschaft Zürich  
**Band:** 26 (1922-1923)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Hygienische Winke zur Stärkung des Haarwuchses  
**Autor:** Traenhardt  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-664655>

### **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:** 23.02.2026

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

schwarzen Kaffee vertreiben, wie dies häufig geschieht. Dabei sollen alle beengenden Kleidungsstücke abgelegt werden, bei den Frauen das Korsett, bei den Männern wenigstens der Kragen, damit die Blutzirkulation nicht gehemmt werde. Selbstverständlich soll der Mittagsschlaf nicht zu lange ausgedehnt werden; denn meist ist eine kurze Mittagsruhe ebenso oder mehr stärkend als eine übertrieben lange, die nur matt, verdrossen und unlustig zur Arbeit macht, statt zu erfrischen. Darum „nur ein Viertelstündchen!“

Für träge, fettleibige und vollblütige Personen, die gewohnt sind, reichlich zu essen und

zu trinken, ist das Mittagsschlafchen weniger zu trüglich, obwohl gerade sie nicht geneigt sind, ihm zu entsagen. Sie fühlen sich erleichtert, wenn sie sich nach dem allzu reichlichen Essen etwas Bewegung geben können. So waren es überfütterte und allzureichlich Wein genießende Mönche, welche das Verslein aufbrachten: „Nach dem Essen sollst du stehn oder tausend Schritte gehn.“ Durch den mechanischen Reiz der mäßigen Bewegung nach dem Essen wird nämlich die Fortschaffung des Speisebreis befördert, dabei aber zugleich die Verdauung verlangsamt. Für alle Gesunden aber gilt: „Nach dem Essen sollst du ruh'n und ein Weilchen gar nichts tun!“

## Hygienische Winke zur Stärkung des Haarwuchses.

Von Dr. Traenhart in Freiburg i. Br.

Das eigentliche Haar, der Haarschaft, ist eine tote Röhre ohne Blutgefäße und ohne Nerven, weshalb beim Abschneiden weder Bluten noch Schmerzgefühl eintritt. Diese tote Röhre kann man in ihrer Entwicklung nicht beeinflussen; die gebräuchliche morgendliche Haarpflege glättet und verschönt nur die Frisur. Zur wirklichen Förderung des Haarwuchses muß man seine ganze Fürsorge den Wurzeln des Haares zuwenden, samt ihren Blutgefäßen, Nerven und Drüsen, überhaupt der ganzen Kopfhaut als dem Beete, aus welchem die Haare hervortwachsen. Da kann man durch naturgemäße Pflege, ausgeführt mit Gewissenhaftigkeit und Ausdauer, oft Wunder wirken. Denn selbst bei ausgefallenen Haaren bleiben die Wurzeln noch lange bestehen, so daß eine Neubildung von Haaren aus dem Keim, ein Nachwuchs, nach längerer Zeit möglich ist. Natürlich darf der Keim nicht durch Haarkrankheit oder Siechtum verödet sein.

Das Haupterfordernis für guten Haarwuchs ist reichliche Ernährung der Wurzeln und des ganzen Wurzelbeetes. Dies geschieht durch energische Anregung der Blutzufuhr und durch Anregung der Hautnerven. Alle die angepriesenen teuren Kuren mit Elektrizität und anderen Reizmitteln gründen sich auf dieser Erfahrung. Das billigste, naturgemäße und erfolgreichste Mittel ist regelmäßiges Bürsten, Waschen und Frottieren des Haarbodens. Diese zielbewußte Reinigung übt gleichzeitig einen sehr heilsamen Reiz auf die Haut aus und vermehrt den ernährenden Blutzufluß zum Haarkeim, wodurch die Absonderung des Materials

zur Haarsubstanz befördert wird. Jeden Tag müssen die Haare zweimal gut durchgekämmt und durchgebürstet werden, am besten morgens und gegen Abend (nach Beendigung der Tagesarbeit); unmittelbar vor dem Schlafengehen ist dies für vollblütige und empfindliche Personen nicht ratsam, weil durch die Erhitzung des Kopfes das Einschlafen bei ihnen verzögert werden kann. Der Kamm darf nie scharfzählig sein; die Stärke der Bürste richtet sich nach Menge, Fülle und Länge der Haare: je voller das Haar, um so kräftiger die Bürste. Staubkämme und Drahtbürsten wende man nicht an. Nun kommt das höchst wichtige Frottieren. Man greift mit den gespreizten Fingern tief in die Haare hinein, reibt und massiert mit den Fingerspitzen recht tüchtig und lange die ganze Kopfhaut. Wöchentlich mindestens einmal muß dann eine Waschung mit lauem Seifenwasser vorgenommen werden. Dabei verreibt man den Seifenschaum mit den Fingerspitzen tüchtig in den gesamten Haarboden hinein. Denn nochmals sei betont, daß eine Stärkung des Haarwuchses nur erzielt werden kann durch Pflege des Haarbodens und nicht des Haarschaftes. Es folgt eine gründliche Abspülung mit lauem reinem Wasser, die man — wieder unter Reiben der Kopfhaut — so lange fortsetzt, bis das Wasser klar abläuft; dann noch ein kalter Guß zur Abkühlung und Abhärtung. Falsch ist die Haarwäsche der Friseure. Sie lösen zwar Schmutz und Staub auf, spülen ihn aber nicht ab, sondern trocknen nur nach. Nun seife man sich mal zur Probe die schmutzigen Hände ein und trockne sie nachher ohne Abspü-

lung nur ab, — natürlich bleibt viel Seifenschmutz in Poren und Ritzen der Haut haften; noch viel mehr ist dies der Fall unter dem Haarpelz des Kopfes, denn wirklich abgerieben werden nur die Haare, aber nicht die Kopfhaut. Nach dem Trocknen kann man das Haar etwas einsalben, am besten mit reinem (nicht ranzigem) Öle, wie Oliven- oder Mandelöl. Wer an Schuppen (Schinnen) leidet, muß die Kopfwäsche mehrmals wöchentlich vornehmen. Da manche Haarleiden (die man den Menschen nicht ansieht) übertragbar sind, bediene man sich überall, auch in der eigenen Familie, stets nur seines eigenen Kammezeuges; besonders gilt dies in öffentlichen Toiletten und Badeanstalten.

Mädchen und Frauen schädigen ihren Haarwuchs öfter durch zu festes Binden oder Flechten, sowie durch Lockenwickler. Dadurch werden die Wurzeln gezerrt und verwundet, der Keim kann gewaltsam zerrissen werden und verodet dann. Auch das Tragen der falschen filzigen Unterlagen ist nachteilig, weil sie die Ausdünstung der Hautporen beeinträchtigen. Denn auch Luft und Licht muß der Haarboden reichlich erhalten; beides wirkt haarwuchsfördernd.

Knaben und Männer, die an viel Kopfschuppen oder Haarschwund leiden, werden wirklichen, dauernden Erfolg von einer Stärkungskur des Haarwuchses erst nach vollständigem Kurzschneiden des Haares haben. Dadurch wird die Kopfhaut mit den Haarwurzeln und Drüsen der Reinigung und Luft zugänglicher, ausdünstungsfähiger, beim Bürsten, Waschen, Frottieren mehr angeregt; dieser wohlthätige örtliche Reiz bewirkt auch vermehrte Nahrungszufuhr und regeres Nervenleben. Die Reinigung von Staub und Schuppen geschieht bei kurzen Haaren unwillkürlich häufiger und ist viel gründlicher; Licht und Luft, welche nun die Kopfhaut beständig umspülen, regen diese an, begünstigen die Ausdünstung, fördern die Absonderungen und vermehren den Haarwuchs.

Sehr günstig in jeder Beziehung wirkt auch das Abnehmen der Kopfbedeckung im Freien; und durchaus zu verwerfen ist das ständige Tragen einer Mütze in Haus und Hof.

Wer eine solche hygienische Haarpflege gewissenhaft ausführt, wird eine ganz sichtbare Stärkung des Haarwuchses erreichen, wenn nicht die Haarkeime gänzlich abgestorben sind.

## Bücherschau.

(Besprechung wichtiger Werke vorbehalten.)

Führer E. und Gauß M., *Mein Haus — Meine Welt*, 1. Teil: Hauswirtschaftskunde. 3. Auflage. Umfang 217 Seiten. Mit Abbildungen. Zürich 1922, Schultheß & Co., Preis Fr. 4.

D'Chappelerbuebe. *Mundartliches Volkshiederspiel in drei Akten* von Hermann Kellen. Preis Fr. 1.50. Verlag: Art. Institut Drell Füßli, Zürich.

## An unsere verehrlichen Leser!

Wir müssen, um auf unsere Kosten zu kommen, mit einer bedeutend größeren Zahl Abonnenten rechnen können, als wir jetzt besitzen. Da wir aber aus Gründen der Sparsamkeit keine ausgiebige Propaganda machen dürfen, gelangen wir mit der ergebenen Bitte an Sie, uns dadurch zu unterstützen, daß Sie in den Kreisen Ihrer Bekannten Abonnenten werben, unsere Schrift zur Anschaffung empfehlen oder uns wenigstens Adressen von Interessenten aufgeben.

Indem wir Ihnen für Ihre Bemühung zum voraus unsern aufrichtigen Dank aussprechen, versichern wir Sie zugleich, daß der finanzielle Erfolg ausschließlich der weiteren Ausgestaltung unserer Monatschrift zustatten kommen wird, wie es bisher der Fall war.

Hochachtungsvoll

die Redaktion.

Redaktion: Dr. Ad. Böglin, Zürich, Asolstr. 70. (Beiträge nur an diese Adresse!)  Unverlangt eingesandten Beiträgen muß das Rückporto beigelegt werden. Druck und Expedition von Müller, Werber & Co., Wolfbachstraße 19, Zürich.

Insertionspreise für Schweiz. Anzeigen: 1/1 Seite Fr. 160.—, 1/2 Seite Fr. 80.—, 1/4 Seite Fr. 40.—, 1/8 Seite Fr. 20.—, 1/16 Seite Fr. 10.— für ausländ. Anzeigen: 1/1 Seite Fr. 200.—, 1/2 Seite Fr. 100.—, 1/4 Seite Fr. 50.—, 1/8 Seite Fr. 25.—, 1/16 Seite Fr. 12.50.

Außerige Anzeigenannahme: Annoncen-Expedition Rudolf Mosse, Zürich, Basel, Aarau, Bern, Biel, Chur, Glarus, Schaffhausen, Solothurn St. Gallen.