

Zeitschrift:	Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform
Herausgeber:	A. Vogel
Band:	3 (1931-1932)
Heft:	1
Artikel:	Haut, Sinnesorgane und Nervensystem
Autor:	A.V.
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-968598

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: 08.02.2026

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

Die Sonne der Gerechtigkeit,
Sie schmilzt das Eis der Leidenszeit!
Drum, wessen Herz vergeben kann,
Der ist gewiss am besten dran,
Denn, wer das Unrecht überwind,
Ein Flecklein Fried' auf Erden find! —

S. V.

HAUT, SINNESORGANE UND NERVENSYSTEM.

Aus den drei Keimblättern des menschlichen Keimes entwickeln sich die Organe des menschlichen Körpers zu drei Systemen.

1. Haut, Sinnesorgane und Nervensystem als Organ des äussern Keimblattes.
2. Blut, Lymphe (und Verdauungsorgane) als Organe des innern Keimblattes.
3. Knochen, Muskeln, Herz und Adern als Gebilde des mittleren Keimblattes.

Ist es da nicht auf der Hand liegend, dass diese Organe nicht nur in ihrer anfänglichen Entwicklung eng zusammengeknüpft sind? Auch in seiner vollendeten Organisation verrät der menschliche Körper diese Dreiheit seiner Bildung.

Betrachten wir nun einmal in unserm nervösen, mit überreizten Sinnesorganen gekennzeichneten Zeitalter die Organe des äusseren Keimblattes.

Verweilen wir nur eine kurze Zeit bei der Haut, die nur als Schutzdecke und Mantel des menschlichen Körpers angesehen wird.

Wie wäre es, wenn diese verachtete Haut, die nur am Gesicht und an den Händen leidlich gepflegt wird, nun plötzlich ein ganz anderes Bild vor unseren Augen entfalten würde? Wie wäre es, wenn sie nicht nur unbedeutendes Bindegewebe wäre?

Was sagen wir dazu, wenn uns die forschende Wissenschaft deutlich zeigt, dass in der Haut tausende und abertausende wunderbarer Apparate sitzen?

Ein kühles Lüftchen an heissen Sommertagen würdest du so wenig wie die mollige Wärme deines Wintermantels, angenehm empfinden können, wenn nicht unzählig feine Registrierapparate über die Oberfläche deines Körpers reagieren und durch ganz feine Nerven weiterleiten würden bis zum Gehirn, wo die übertragene Reizwirkung wahrgenommen und empfunden wird. Wie hättest du je das sanfte Streicheln der Mutter über Haar und

Man sollte nie ausser acht lassen, dass zur gesunden Nahrung notwendig auch ein frohes Gemüt zum Gesunden des Organismus mithelfen sollte.

Wangen, die innige Liebkosung lieber Menschen, die freundliche Zärtlichkeit deiner Kleinen angenehm empfinden können, wenn nicht weitere unzählige Apparate wiederum registriert, Reize als solche weitergeleitet und im Gehirn als angenehme Empfindung hätten wahrnehmen lassen?

Wenn du wüsstest, welch wunderbare Apparate auf der Hautoberfläche des ganzen Körpers als Antennen zu Tausenden vorhanden sind, du würdest deinen Körper nicht derart in Kleider einpacken, trotzdem die Temperatur solche ja häufig genug als Plage bewusst werden lässt. Kurze und lange Wellen werden aufgenommen, ohne die grossartig konstruierten Empfangsapparate umstellen zu müssen, denn alles geht vollautomatisch vor sich, ohne dass der Mensch in der Regel davon etwas weiss oder auch nur ahnt.

Weisst du, dass dein ganzes Glück, deine Gesundheit, dein physisches und geistiges Wohlergehen und Wohlbefinden neben der richtigen Ernährung von der guten Funktion dieser aufgezählten Apparate abhängt, denen man in der Regel weder Pflege noch Beachtung schenkt!

Hast du schon davon gehört, dass ohne Licht eine Ernährung, d. h. ein normaler Stoffwechsel überhaupt unmöglich ist?

Sonnenlicht gehört zur Ernährung, zum Leben, denn Nahrung ist nichts weiteres als eine andere Form, als transformiertes Sonnenlicht.

Warum also die äussern Lichtquellen verschliessen, warum den Körper gleich einer Kellerpflanze vergilben, nach Licht hungrig lassen?

Allerdings dürfen wir nach Erhalten dieser Erkenntnis uns nicht plötzlich wie ein Ausgehungerter, der sich auf Nahrung stürzt und dabei Schaden leidet, ja sogar den Tod holen kann, unsren Lichthunger im Übermass stillen wollen, denn die als braunes Pigment bekannten Regulatoren, besser gesagt Transformer sind durch den Nichtgebrauch verkümmert und zurückgebildet worden. Ein langsames Umstellen allein vermag uns das Gute ohne Schaden in immer grösseren Mengen zuzuführen. Untransformiertes Licht kann zerstören und Zellen verbrennen und es kann einem Menschen ergehen, wie einer Keller- oder Treibhauspflanze, die plötzlich dem vollen Sonnenlichte ausgesetzt wird.

Doch nicht genug der aufgezählten Vorteile, denn die Haut darf auch als zweite Lunge bezeichnet werden, die atmet, Stoffe aufsaugt und Gifte ausscheidet. Wehe, wenn wir diese Lunge nur etliche Stunden ganz ausser Funktion setzen würden, der Lebensodem wäre schnell entwichen, wie das bei einem versehentlich mit Lack (anstatt mit Öl) eingeriebenen Kinde vorgekommen ist.

Die Haut hat ausser der bekannten Schweiss- und Fettdrüsen-

Glaubst du, dass das Unrecht tun
Jemals kann in Frieden ruhn?

tätigkeit noch die Eigenart, Nährstoffe direkt aufzunehmen und sie dem Blute zuzuführen, weshalb heute Versuche, Kranke äusserlich zu ernähren, auch geglückt sind. Wollen wir angesichts all dieser Tatsachen unsere Haut immer noch als Stiefkind behandeln, sich selbst überlassend, oder können wir heute erkennen, was die alten Völker, die Griechen und Römer gewusst, vielleicht nur intuitiv erfasst hatten, nämlich, dass die Haut zu den wichtigsten Teilen unseres Körpers gehört und dass Hautpflege daher kein Luxus, sondern besonders heute zu einer dringenden Notwendigkeit geworden ist, um gesund zu sein und zu bleiben.

Was nun kann ich für meine Hautfunktion tun?

Es ist wahr, durch die Haut können wir auf die Nerven und das Gehirn einwirken. Ja noch mehr, durch die Förderung der vielseitigen Hauttätigkeit kann der Gemütszustand, ja überhaupt der ganze Gesundheitszustand günstig beeinflusst und gehoben werden. Wir wissen dies heute; die alten Völker wussten es auch, jedoch das Wissen nützt uns noch nichts, wir müssen auch etwas damit beginnen. Was aber haben wir bis heute für unsere Hautpflege getan? Mit allerhand Crêmen haben wir uns gesalbt und noch einmal gesalbt. Von Puder und Schminke wollen wir gar nicht reden!

Was hat dies genützt? Wir erhielten einen rosamatten Teint, was vielleicht gefallen hat, dies ging jedoch auf Kosten unserer Hautfunktion, denn all dieses Salben und Pudern verstopft die Poren, vermindert die Hauttätigkeit, hemmt die Durchblutung und somit die Ernährung der Haut, was zu einem frühzeitigen Altern des jugendlichen frischen Aussehens führt und einer fahlen Farbe mit möglichst viel Runzeln Platz macht.

Es gibt nur vier Möglichkeiten, um auf die wundervolle Funktion der Haut fördernd einzuwirken, und zwar mittelst

Wasser

Luft

Licht

reinen Pflanzensaften und Ölen.

Als erstes also Wasser und zwar, um die ausgeschiedenen Salze und Gifte, die auf der Hautoberfläche eintrocknen, wieder aufzulösen und wegzunehmen. Zudem wird durch die Wasseranwendung ein mechanischer Reiz ausgeübt, was eine bessere Durchblutung und somit eine bessere Ernährung der Haut zur Folge hat.

Wasser sollte morgens warm und von gesunden Naturen abends kalt angewendet werden.

Ähnlich wie die Wasseranwendungen, nur etwas zarter, wirken die Luftbäder. Lichtbäder sind das idealste und wirkungs-

*Die Angst um eig'nes Hab und Gut
Macht ungerecht wohl manches Blut!*

vollste, da sowohl eine mechanische wie eine chemische Wirkung hervorgerufen wird. Lichtbäder, Sonnenbäder, besonders mit Höhenonne sollten vorsichtig und niemals ohne ein gutes Hautfunktionsöl vorgenommen werden.

Ein gutes Salböl, nach Vorschrift eingerieben, hat vielseitige Wirkungen. Die Zirkulation (Rückführung des Venenblutes) wird gefördert, wodurch z. B. auch eine Krampfadernbildung weniger in Erscheinung treten kann.

Die Haut wird gut gefettet und geschmeidig, wodurch den feinen Apparaten, die in der Haut gebettet sind, ein störungsloses Arbeiten ermöglicht wird, was für Ernährungs- und besonders für Lungenkranke von ganz wesentlicher Bedeutung ist.

Kleine Verletzungen und Reizungen, die immer mehr oder weniger vorhanden sind, werden durch ein feines Salböl in der Regel ohne weiteres geheilt, denn ein richtig zusammengesetztes Salböl ist nicht nur ein Gemisch ätherischer Öle, sondern fachmännisch zusammengesetzt, aus rohen Pflanzensaften und Ölen. Die Avoba-Salböle z. B. werden auf Grund vieljähriger Erfahrung, unter Berücksichtigung der neuesten Forschungen von gut orientierten Fachleuten hergestellt. Sie vermögen bei Kranken und Gesunden sowohl als Tages- wie auch als Sport- und Sonnenbrandöl wirklich etwas Volles zu bieten.

Ein gutes Salböl wird von der Haut vollständig aufgenommen und verarbeitet, so dass zu der mechanischen, noch die ernährende Wirkung kommt.

Ausser der Haut selbst mit ihren feinen Apparaten geniesst auch das Nervensystem von dieser Wirkung, weshalb bei regelmässig richtigem Einölen eine starke Beruhigung des Nervensystems beobachtet werden kann.

Das Salben kann täglich, jedoch möglichst morgens vorgenommen werden. Wer morgens Waschungen vornimmt, salbe sich nachher ein. Nimmt man Luftbäder, die, wenn immer möglich mit leichter Gymnastik verbunden werden sollten, so salbe man vor dem Baden.

Zum Waschen können solche, die keine schmutzige Arbeit haben, Öl (Petrolatum oder Olivenöl) nehmen. Wer Seife verwenden will, nehme nur eine überfettete Pflanzenfettseife (z. B. die Avoba-Seifen), denn die beste Seife ist gerade gut genug, um nicht zu schaden.

A. V.

(Fortsetzung folgt.)

Ein jeder neue Frühling ist ein neues Wunder der Auferstehung. Und schenkt wohl eine Vorahnung von dem grossen Geschehen des kommenden Weltenfrühlings.