

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: 3

Artikel: Haut, Sonne und Nervensystem [Fortsetzung]

Autor: A.V.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968610>

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: 13.01.2026

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

HAUT, SINNESORGANE UND NERVENSYSTEM.

(Fortsetzung.)

Es gehört absolut nicht zur richtigen Hautpflege, sich z. B. täglich ganz zu waschen und wenn möglich noch mit Seife. Erstens wird dadurch die Fettdrüsentätigkeit der Haut durch stetiges Auslaugen gestört, wodurch sie nach und nach trocken, spröde und welk wird. Zudem wird dem Körper durch tägliche Wasseranwendung, besonders wenn solche kalt geschieht, zu viel Energie entzogen, darum ist auch hierbei eine Übertreibung des Guten schädlich. Dr. Mucha, ein Wasserarzt (Spezialist für physikalische Therapie), sagt: «Wer täglich mit Wasser operiert, den verlässt die Heilkraft des Wassers, wenn er sie gebraucht.»

Je schwächer der Mensch ist, je empfindlicher sein Nervensystem auf alles reagiert, desto seltener dürfen kalte Wasseranwendungen gemacht werden. Zweimal wöchentlich ein Bad oder eine gründliche Ganzabwaschung ist da das Höchstmass, welches zur Anwendung kommen dürfte. Kaltes Wasser sollten schwächliche Personen wie bereits erwähnt, möglichst meiden.

Das Ölen jedoch, wie auch das Waschen, beziehungsweise Reinigen der Haut mit Öl darf ruhig täglich gemacht werden, da das Öl bei jeder beliebigen Anwendung nur nützen kann.

Allerdings soll man auch da nicht übertreiben, da die Haut täglich nur eine bestimmte Quantität aufnehmen und verarbeiten kann. Das zu viel Eingeriebene wird nur die Wäsche unnötig beschmutzen.

Niemals soll die Haut nach dem Ölen glänzen und man achte unbedingt darauf, alles Öl gut in die Haut einzureiben, denn die Erfahrung hat gezeigt, dass die Haut, je besser sie zu arbeiten beginnt, desto mehr Öl vermag sie aufzunehmen.

Wie schnell z. B. eingenommene Stoffe (Mineralsalze) durch den ganzen Körper wandern, um durch die Haut wieder ausgeschieden zu werden, zeigt nachfolgendes Experiment, das jedermann leicht ausführen kann.

Man nehme einen, am Glasstab eingeschmolzenen Platindraht und glühe ihn über der blauen Bunsenflamme aus.

Die Flamme wird völlig farblos bleiben. Nun streiche man wieder mit dem erkalteten Platindraht über die Stirn oder die Handfläche und bringe ihn zurück an die Flamme. Diese ist nun nicht mehr farblos, sondern leuchtend gelb, was uns zeigt, dass Natrium im Schweiss enthalten war, da solches mit gelber Flamme brennt. Natrium ist ein Bestandteil des Kochsalzes, welches letzteres sich aus Chlor und Natrium zusammensetzt.

Nehmen wir nun ein blaues Glas, das die Gelbstrahlen nicht durchlässt, und machen wir das gleiche Experiment mit der

Es liegen viele ungetrübte Freuden am Wege, aber die Menschen haben verlernt, sie zu beachten und zu schätzen.

Schweissverbrennung nochmals, indem wir den glühenden Platindraht durch das blaue Glas betrachten, sehen wir das schöne Lila der Kaliumflamme zum Vorschein kommen. Kalium wird also auch ausgeschieden. Es besitzt die Eigenschaft, die Tätigkeit und Geschmeidigkeit der Gewebe aufrecht zu erhalten und hilft ferner zusammen mit dem Natrium dem Blute, die als Endprodukt der Verbrennung im Lebensofen entstehende Kohlensäure wegzuschaffen. Nun möchte noch der interessanteste Teil des Versuches erfolgen: Man esse eine Tablette von Lithiumcitrat und warte ca. 30 Minuten, um nach dieser Zeit das gleiche Experiment mit dem zuvor gereinigten Platindraht vorzunehmen und siehe, eine hochrote Flamme zeigt den Gehalt des Lithium in der Hautausscheidung, denn Lithium brennt mit hochroter Färbung.

Gibt es noch einen besseren Beweis, um zu zeigen, wie schnell und wunderbar die Hauttätigkeit, vereint mit den übrigen Körperfunktionen einsetzt, wenn unbrauchbare und schädliche Stoffe ausgeschieden werden müssen. In ca. einer halben Stunde hat nun dieses Lithium all die vielen tausend Gänge und Kanäle des Körpers durchzogen, um schon wieder an der Hautoberfläche zu landen und hinausgeworfen zu werden. Eine gut arbeitende Haut scheidet so viel Krankheitsstoffe aus, dass schwere Leiden, sogar Infektionskrankheiten, durch die Giftauusscheidung der Haut abgewendet werden können. Geben wir einem Hunde den Schweiss, der beispielsweise bei einem Schwitzbade aufgefangen wird, ein, so wird er zu Grunde gehen. Versucht man Schweissabsonderung durch direkte Einwirkung von Medikamenten zu beseitigen und gelingt dieser Versuch, so werden wir krank werden. Man denke nur an den Fußschweiss, der niemals ohne Schaden davon zu tragen, beseitigt werden kann. Warum ist es gefährlich, nach überstandenen Krankheiten an die Luft zu gehen und vielleicht mit kaltem Luftzug in Berührung zu kommen? — Zurückgeschlagener Schweiss verursacht eine Vergiftung, weshalb man Kranke vor dem Verlassen des Bettes immer zuerst warm abwaschen, frottieren und gut einölen soll. Sie werden sich alsdann auf keinen Fall mehr durch einen kühlen Luftzug verderben.

Kranke, bei denen eine richtige Pflege und Unterstützung der Hauttätigkeit durchgeführt wird, haben weniger mit schweren, überreizten Augenblicken zu kämpfen und genesen in jedem Fall viel eher, als bei Nichtbeachten dieses wichtigen Faktors.

Durch zurückgehaltene und zurückgeschlagene Gifte, die durch die Haut ausgeschieden werden sollten, werden vor allem auch das Nervensystem und die damit verbundenen Sinnesorgane geschädigt und gereizt und es ist nicht zu verwundern, wie manchmal auch bei Menschen, die sich ganz richtig ernähren, diesbezüg-

Kinder, denen nur liebende Leitung ohne zerstörenden Zwang zuteil wird, gedeihen zu fröhlicher Selbständigkeit.

lich einfach kein richtiger Erfolg eintreten will. Zu einer richtigen Ernährung gehört auch eine richtige Hautpflege, denn das eine, ohne das andere, ist etwas Halbes.

Bedenken wir auch, dass Herz, Nervensystem und Sinnesorgane als Organ des äusseren Keimblattes eng zusammen verknüpft sind, wonach eine Einwirkung auf das eine, sowohl im Guten, wie im schlechten Sinne, nicht ohne Wirkung auf das andere bleiben kann, darum zurück zu einer vernünftigen, zweckmässigen Pflege der Haut, und die Vorbedingung der Regenerierung und Wiederherstellung der Sinnesorgane und des Nervensystems ist gegeben.

A. V.

NATURHEILKUNDE ALS WISSENSCHAFT.

Von Dr. Felix Pinkus-Flatau, Berlin-Friedenau.

In jeder Wissenschaft, besonders in der Methode ihrer Anwendung, sind Kunstelemente vorhanden, bedingt durch die mehr oder minder grosse Veranlagung und Geschicklichkeit des, die Wissenschaft handhabenden Menschen. Das gilt namentlich für die Medizin. Sogar wenn man von der Chirurgie absieht, deren hervorragende Vertreter direkt als Künstler ersten Ranges zu bezeichnen sind — man denke nur an die chirurgischen Grosstaten des verstorbenen Berner Professors Kochers oder des früher in Zürich, jetzt in Berlin wirkenden Sauerbruch — bleiben in der Medizin noch genügend subjektive Faktoren, die als künstlerischer Natur zu bezeichnen sind, und die es als verständlich erscheinen lassen, wenn selbst unter Ärzten der Begriff der *Heilkunst* gang und gäbe ist.

Muss man dergestalt die Frage, ob die Medizin als Wissenschaft oder als Kunst zu betrachten sei, in der Schwebe lassen, so unterliegt es doch keinem Zweifel, dass sie auf streng wissenschaftlicher Grundlage beruht: Anatomie, Physiologie, Pathologie, Biologie und dergl. sind ihre Fundamente. Aber die Zusammenfassung und Anwendung dieser Teilwissenschaften auf den Menschen, wie sie speziell in der Diagnose, der durch eingehende Untersuchung festgestellten Krankheitsform, zum Ausdruck kommt, ist eben doch von der persönlichen Veranlagung und Geschicklichkeit des Untersuchenden abhängig, so dass ganz unbestritten von einer *Kunst der Diagnose* gesprochen wird. Da nun aber die Feststellung des Krankheitsbildes doch den wesentlichen Teil der Medizin bildet, so werden dadurch zwar nicht ihre wissenschaftlichen Grundlagen in Zweifel gestellt, wohl aber jede Heilkunde an jene Grenze gerückt, wo Wissenschaft aufhört und Kunst anfängt.

Die Begehrlichkeit steigt in dem Mass, als ihr gewillfahrt wird, darum halte deine Wünsche im Rahmen des Erreichbaren.