

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 6 (1948-1949)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Haarpflege  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968765>

#### **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>**

## Haarpflege

Die meisten Menschen halten sehr viel darauf, eine gute Haarpflege durchzuführen, haben dabei aber nicht erfasst, dass die Grundbedingungen dazu von innen heraus erwirkt werden müssen. Das Beheben gewisser Mängel wird sich auf äussere Erscheinungen vorteilhaft auswirken. Des öfters berichten Patienten nach Einnahme eines Kieselsäure- und biologischen Kalkpräparates ganz erfreut und zugleich erstaunt: «Mein Haar ist wieder schöner geworden.»

Eine gute Haarpflege wird den Haaren gewiss zum Nutzen sein, so auch ein gutes Haarwasser. Werden aber die innern Voraussetzungen nicht in Ordnung gebracht, wird vor allem nicht dafür gesorgt, dass genügend Kalk und Kieselsäure vorhanden ist, dann nützt auch alle äussere Behandlung nicht viel. Wie einfach sind vielfach die innern Voraussetzungen zu schaffen. In der Regel fehlt es, wie bereits erwähnt, an Kalk und Kieselsäure, sind aber beispielsweise bei Frauen die Haare überaus fett, dann fehlt es an der Eierstocktätigkeit. Die Eierstöcke müssen dann unbedingt behandelt werden. Es ist notwendig, neben einem guten Eierstockpräparat, wie Ovasan D 3, auch regelmässig Sitzbäder durchzuführen, damit die richtige Durchblutung in Erscheinung tritt. Sind die Stauungen gross, dann können diese mit Hilfe von Hypericum beseitigt werden. Auf diese Art und Weise kann man indirekt vorteilhaft auf die Haare einwirken. Wer sich einer solchen Behandlung unterzieht, hat nicht nur den Vorzug, seinen Haaren einen gesundheitlichen Nutzen zu verschaffen, nein, auch das gesamte Allgemeinbefinden wird davon profitieren, denn noch viele Körperfunktionen hängen von einer guten Drüsentätigkeit ab.

## Unsere Heilkräuter

*Cetraria islandica* (Isländisch Moos)

«Isländisch Moos» nennt man mich, dabei bin ich gar kein Moos, sondern eine Flechte, weshalb ich zurecht auch noch den Namen «*Lichen islandicus*» trage, denn mit dieser lateinischen Bezeichnung kennzeichnet man die Flechten. Diese Erklärung hörte ein kleines, zartes Moos, das in seinem grünen Jäckchen zierlich dastand und fast verächtlich erwähnte: «So, also nur eine Flechte bist du? Ich hätte es mir ja zwar denken können, denn Du bist so eigenartig struppig und hast auch keine schöne, grüne Farbe wie wir Moose.» Nochmals dachte es stille bei sich: «Also, nur eine Flechte» und schätzte es doppelt, dass es als echtes Moos sogar zu winterlicher Zeit noch grün bleiben durfte wie die Legföhren und Arven. Lächelnd bestärkte der ebenfalls noch grüne Seidelbast mit seinen rotleuchtenden Beeren die Wertschätzung der kleinen Pflanze. «Du hast ganz recht,» begann er bestätigend, «dass du dich an deinem grünen Kleide erfreust. Wir haben da den andern Pflanzen gegenüber ein schönes Vorrecht voraus, dass wir grünen dürfen, bis der weisse Schnee kommt und eine warme Decke über uns ausbreitet, so dass auch wir schlafen und ruhen müssen, mögen wir nun wollen oder nicht. Siehst du, das zeigt dir, dass wir uns eigentlich gar nicht rühmen sollten, denn wir haben uns unsere Vorzüge nicht selbst gegeben, sondern wir alle haben sie erhalten und sie sind zum Nutzen aller mannigfaltig gestaltet. Es sollte uns daher ferne liegen, uns über andere zu erheben, denn je besser wir dienen können, umdesto mehr Verantwortung haben wir. Weisst du auch, welcher Aufgabe du mit deinen Schwestern und Verwandten nachkommst? Es ist eine schwere Pflicht, die du erfüllst, denn du deckst den Waldboden und bewahrst ihn vor dem Austrocknen, wenn die Sonne mit allzugrosser Freundlichkeit durch Zweige und Äste dringt, um auch die kleinen und kleinsten Bewohner im Walde zu besuchen und zu begrüßen. Nicht nur die kleinen Blumenkinder ständen in Gefahr verdursten zu müssen, sogar die grossen Bäume müssten Schlimmes fürchten, wenn du mit deiner Verwandschaft nicht getreu-

## Aerget Euch nicht!

«Ach was, schon wieder ein Jahr herum, schon wieder bezahlen!» — Warum sich aber ärgern, wenn das Abonnement erneuert werden muss? Haben nicht die vielen Ratschläge das ganze Jahr hindurch gute Dienste geleistet? Fr. 4.50 sind kein Vermögen. Mit ihnen aber kann das kostbare Gut der Gesundheit gehütet und gefestigt werden! Die nächste Poststelle ist nicht weit und schon kann durch die getätigte Zahlung der Aerger aus dem Feld geschafft werden.

«Ja, aber wir, die wir unser Abonnement schon bezahlt haben, wir haben gewiss allen Grund, uns an dem grünen Schein zu ärgern! Warum wird er auch uns noch beigelegt? Heisst das etwa, wir sollten nochmals bezahlen?» —

Nein, sicherlich nicht. Wir legen nur jeder Nummer einfachheitshalber einen Einzahlungsschein bei, um uns Arbeit zu ersparen, nicht aber, um unsere Abonnenten damit zu erzürnen. Freuen Sie sich also, wenn Sie die Fr. 4.50 schon bezahlt haben, denn dann können Sie solche anderweitig verwerten.

«Ach, so verhält sich die Sache? Also kein Grund, um sich zu ärgern. Um desto besser! Doch, eben fällt mir ein, mein Freund wünscht die «Gesundheits-Nachrichten» ja auch. Dem könnte ich jetzt den Einzahlungsschein gleich übergeben. Oder, wie wär's, wenn ich selbst ihn damit beschenken würde? Ich will mirs überlegen!»

lich deine stillen Pflichten ausüben würdest. So, wie du mit den Deinen dem Walde hilfst, so hat nun das unscheinbare isländische Moos die Möglichkeit, den Menschen zu helfen, und es freut sich im Stillen stets darüber. Ist sein Kleid auch nicht so auffallend schön wie das deine in seiner angenehmen grünen Farbe, schiltst du sein Aussehen auch struppig, so wisst, dass es zum Glück nicht nur auf das Äussere ankommt, sondern eben, wie gesagt, vor allem auf den guten Kern, der das Nützliche schafft. Der innere Gehalt bestimmt den eigentlichen Wert. So ist es auch beim isländisch Moos, das Bitterstoffe besitzt, die wie ein Tonikum auf den Magen wirken. Die Schleimstoffe sind heilender Balsam für die oberen Luftwege. Bei Halsweh und Katarrh, besonders, wenn es sich um veraltete Brust- oder Bronchialkatarrhe handelt, wirkt der Tee aus isländisch Moos, mit Kandiszucker zubereitet, ganz hervorragend. Schon im Mittelalter, ja, sogar im Altertum kannte man die Tugenden dieser hilfreichen Flechte. Sie hat auch mit der Renntierflechte etwas gemein, nämlich den hohen Gehalt an Kohlehydrate, denn im isländisch Moos ist 40 % Flechtenstärke enthalten. Es ist daher nicht verwunderlich, wenn die Pflanze in Island als gesundes, bekömmliches Nahrungsmittel verarbeitet wird. Die Isländer verreiben sogar die getrocknete Flechte zu Mehl und backen daraus ein kuchenartiges Brot. Hierzulande könnte man dies nicht, denn bei uns kommt diese Flechte nicht so häufig vor, wie auf Island, jener eigenartigen Insel im hohen Norden, wo unsere Freundin überreichlich gedeiht. Sie ist denn auch, wie es der Name verrät, die Heimat unseres soeben besungenen Pflänzchens, mag es sich nun jener fernen Insel mit ihren Schneebergen und den warmen Quellen, die von einem unruhigen Erdinnern zeugen, erinnern oder nicht. So berichtete der Seidelbast und das grüne Moos, das sich noch soeben gross und wichtig vorgekommen war, fragte erstaunt: «Woher weisst du denn all diese Dinge? Wenn dir dies alles bekannt ist, weisst du vielleicht auch, wieso es kam, dass isländisch Moos nicht in seiner Heimat geblieben ist?» Nein, das weiss auch ich nicht, aber wir könnten ja einmal die Dohlen fragen. Sie haben mir nämlich schon manches kund getan. «Was wollt ihr von uns vernehmen?» frug rasch eine jener Segelkünstler, die beson-