Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 10

Artikel: Soll man zur Hautpflege Oele gebrauchen?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969021

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: 02.10.2025

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

Sonne im Süden

Bestimmt ist es eine wahre Wohltat, wenn man nach einem sonnenarmen Sommer einen schönen Herbst im Süden verbringen kann. Der Mensch ist ähnlichen Bedingungen unterstellt wie die Pflanzen. Stellt man diese in den Keller, dann werden sie leiden und ihre natürliche, gesunde Farbe verlieren. Müssen sie jedoch den ganzen Tag an brütend heisser Sonne stehen, ohne dass sie sich zuvor genügend lang an ihrem Standort einleben konnten, dann werden sie abends die Blätter hängen lassen. Erhalten sie kein Wasser, dann verdursten sie und erhalten sie zuviel Wasser, dann ertrinken sie. Ist es beim Menschen nicht ähnlich? Alles, was zuviel und alles, was zu wenig ist, hat seine Nachteile. Es ist daher angebracht, auf die Sonnenwirkung sehr acht zu geben und sich nicht zu grosser Bestrahlung auszusetzen. Am Meer und in den Bergen auf dem Schnee wirkt die Sonne am stärksten, denn da machen sich die wirksamsten Teile des Strahlenkomplexes, die ultravioletten Strahlen am meisten bemerkbar. Es ist nicht von ungefähr, dass sich der Körper selbst gegen Schädigungen schützt, indem er unter der Haut Pigmentstoffe bildet. Das Braunwerden ist somit keine Modesache, sondern vielmehr eine Notwendigkeit. Wenn der Körper richtig braun ist, wenn also genügend Pigment-Schutzstoff vorhanden ist, dann ertragen wir natürlicherweise auch mehr Sonne, ohne dadurch Schaden zu erleiden. Auf alle Fälle muss man sehr vorsichtig mit der Sonnenbestrahlung umgehen. Man darf die Bestrahlungszeit nur langsam steigern. Sehr vorteilhaft ist es, an der Sonne zu arbeiten, weil man sich alsdann weniger verbrennen kann, da man sich immer wieder mit andern Körperteilen der Bestrahlung aussetzt. Durch die Bewegung wird zugleich auch die Atmung eine bessere sein und auch dies ist vorteilhaft während der Sonnenbestrahlung. Liegt man indes stundenlang untätig an der Sonne, bis man müde und zerschlagen ist oder sogar mit Kopfweh geplagt wird, dann kann man bestimmt nicht mehr von einer gesundheitsfördernden Wirkung sprechen. Diese Art des Sonnenbadens kann somit keineswegs als zweckdienlich empfohlen werden. Es ist ferner auch in Betracht zu ziehen, in welchem Breitengrad man sonnenbaden möchte. Die Araber tragen beispielsweise selbst im heissen Sommer ihre weiten, wollenen, mantelartigen Kleider, um sich dadurch vor den allzustarken Sonnenstrahlen zu schützen. Man darf in diesen südlichen Ländern nur die Morgensonne zum Sonnenbaden benützen und zwar nur so lange als die Sonne angenehm und gut erträglich ist. Alles Gute, was uns die Natur zu bieten vermag, ist nur dann nützlich für uns, wenn wir es richtig anwenden.

Soll man zur Hautpflege Oele gebrauchen?

Bestimmt sorgt die Natur selbst dafür, dass unsere Haut immer wieder die notwendige Fettmenge aufweist, denn dazu ist die wunderbar automatisch arbeitende Einrichtung der Talgdrüsen da. Ich habe bei Naturvölkern beobachten können, dass sie eine viel fettere Haut besitzen als ich, und dabei kennen sie das Einölen überhaupt nicht. Dass die wunderbare Fettversorgung unserer Haut bei uns zivilisierten Menschen leider nicht mehr so arbeitet, wie dies noch bei einigen Naturvölkern beobachtet werden kann, hängt bestimmt damit zusammen, dass wir eben nicht mehr so leben, wie es ursprünglich vorgesehen und bestimmt war. Was dazu beigetragen hat, die Haut- und Talgdrüsentätigkeit zu verschlechtern hängt sicherlich mit unserer teils widernatürlichen Lebensweise zusammen, so mit der Kleidung, dem Wohnen, dem Arbeiten in geschlossenen, während dem Winter meist überhitzten Räumen und anderem mehr. Es ist daher nicht unangebracht, dem so entstandenen Mangel wieder etwas nachzuhelfen und ihn durch eine gute Hautpflege mit Hilfe eines vorzüglichen Salböles wieder auszugleichen. Vor einem ziemlich kalten Fluss- oder Seebad sollte man sich immer gut einölen. Dadurch hat der Körper weniger Wärmeverlust zu verzeichnen, er friert und erkältet sich nicht, selbst dann nicht einmal, wenn das Wasser auch nicht die notwendigen Celsiusgrade aufweist. Dies ist meine persönliche Erfahrung und Beobachtung, wobei ich allerdings bemerken muss, dass ich ziemlich abgehärtet bin und zudem über eine gute Blutverbrennung verfüge. Nichtsdestoweniger aber ist es daher gerade für Empfindliche doppelt angebracht, sich des Salböles zu bedienen und es besonders nach dem Bade zum Schutz gegen Erkältung anzuwenden.

Es ist nun allerdings nicht zweckmässig und hat mit einer guten Hautpflege nichts zu tun, wenn man die Haut mit unnötig viel Oel einschmiert, so dass sie beinahe wie eine Speckschwarte zu glänzen beginnt. Salböle sollen stets sehr sparsam verwendet und gut einmassiert werden. Man vermeide jedoch die künstlich parfumierten Oele, wie man sie bei Badegästen oft schon von Weitem zu riechen bekommt. Reines Olivenöl mit etwas Citronenöl vermischt, gibt ein billiges und gutes Salböl. Wer ein fertiges Salböl kaufen will, halte nach einem solchen Ausschau, das mit Johannisöl zubereitet worden ist, denn Johannisöl kann als ausgezeichnete Hautnahrung bezeichnet werden, da es lipoidhaltig ist. Darum verlange man im Reformhaus ein Salböl, das mit schön rotem, natürlichem Johannisöl hergestellt worden ist und nicht etwa nur künstlich gefärbtes Oel enthält.

Zur Hautpflege gehört allerdings nicht nur das Einölen, sondern in richtigem Mass und vernünftigem Sinn auch noch Licht, Luft und Sonne. Eine gute Hauttätigkeit verschafft auch die Voraussetzung für eine Besserung des allgemeinen Gesundheitszustandes, vor allem eine Besserung der Drüsentätigkeit.

Alaun, ein Mittel gegen Skorpionstiche

Zwar wird der nachfolgende Rat, der mir durch Rückwanderer aus Indien mitgeteilt wurde, bei uns kaum notwendig sein, da sich die «Gesundheits-Nachrichten» aber immer mehr auch bei unsern Freunden in fernen Ländern guter Aufnahme erfreuen, mag ihnen im Notfall die Behandlungsweise eines Tropenarztes gute Dienste erweisen. Gegen Skorpionstiche ist Alaun das beste Mittel und zwar wird eine Alaunlösung gemacht, die so mild ist, dass sie auf der Zunge und in den Augen nicht brennt. Dann tröpfelt man diese Flüssigkeit in die Augen. Man kann auch etwas Watte in die Lösung tauchen und die Augen damit leicht auswaschen. Dies wirkt sofort reflektorisch gegen die Schäden des Skorpiongiftes. Letzteres ist bekanntlich sehr gefährlich. Es gibt Leute, die dadurch schwer krank werden, andere, bei denen das Gift sogar tötlich wirkt, besonders wenn mehrere Skorpione ihr Gift in den Körper spritzen können. Es ist daher gut und vorteilhaft, solch einfache Mittel dagegen zu kennen.

Der Kälteeinbruch
nasskaltes Wetter } lösen *Katarrhe* aus!
der Föhn

Santasapinasirup

mit rohem Tannenknospensaft hilft am raschesten!

Erhältlich in den Reformhäusern. Wo nicht, direkt zu beziehen durch das Laboratorium «Bioforce» Teufen.