

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 19 (1962)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Vernünftige Pflege der Haut  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554286>

#### 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:** 14.02.2026

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

hervorrufen, und es ist gut, wenn wir auch diese Möglichkeit nicht übersehen, sondern sie bei unsren Überlegungen in Betracht ziehen. Wenn wir unsren Kör-

per richtig verstehen lernen, wird uns dies sehr dienlich sein, denn was er uns zu melden hat, sollten wir auch im richtigen Sinne berücksichtigen.

## Vernünftige Pflege der Haut

Obwohl heute allgemein der Hautpflege mehr Verständnis und Beachtung entgegengebracht wird, gilt sie doch vielerorts immer noch als Luxus, während sie umgekehrt auch wiederum völlig verkehrt und übertrieben gehandhabt wird. — Je gesünder der Mensch und je natürlicher die Verhältnisse, in denen er lebt, umso mehr erübrigts sich eine besondere Hautpflege für ihn. Wenn wir ein frisches, rotbackiges Gesicht schminken, fehlt es uns gewiss an natürlichem Schönheits-sinn! Dass Menschen mit bleichen, fahlen Gesichtern den Wunsch haben, sie durch Auftragen von Farbe und Schminke etwas zu beleben, ist eher verständlich, aber der Verbesserung des Zustandes und der Verschönerung der Haut ist dadurch keineswegs gedient, im Gegen-teil, Schminke schadet der Haut, denn sie verstopft die Poren. Das beste Schönheitsmittel für unsere Haut, überhaupt für unser Aussehen ist die Pflege unserer Gesundheit. Eine natürliche Lebensweise mit unverfälschter Naturnahrung, der richtige Rhythmus von Ruhe und Bewe-gung, genügend Atmung in frischer Luft und innere Gelassenheit infolge geistigen Gleichgewichts tragen viel zur Erlangung einer guten Gesundheit bei.

Wenn wir nun Zeit und Freude daran haben, auch der Pflege der Haut täglich noch ein wenig Aufmerksamkeit zu schenken, dann mag dies unser Wohlbe-finden bestimmt angenehm zu steigern. In dem Falle werden wir morgens nach dem Erwachen nicht sogleich in unsere Kleider schlüpfen, sondern uns erst un-ter die Dusche begeben, um durch den rieselnden Wasserstrahl die Blutzirkula-tion angenehm zu beleben und die Haut nicht nur zu reinigen, sondern sie auch zu erfrischen. Während dem Duschen

können wir auch noch eine tüchtige Bür-stenmassage durchführen, wenn wir nicht vorziehen, eine Trockenbürstenmassage vor oder nach dem Baden vorzunehmen. Wenn wir nicht jeden Tag zum Duschen Zeit finden, wird uns diese Bürstenmas-sage zur bessern Durchblutung der Haut gute Dienste leisten. Durch diese Mas-sage und vor allem auch durch die Was-seranwendung öffnen sich unsere Poren wunderbar, und es ist vorteilhaft, wenn wir nun in unserer Pflege der Haut einen weiteren günstigen Schritt beachten, in-dem wir unseren Körper gut einölen. Vielen mag das zwar überflüssig erschei-nen, aber ein gutes Salböl ist nicht nur eine wunderbare Nahrung für die Haut, sondern auch für die Nerven.

## Die günstige Wirksamkeit guter Salböle

Kein Wunder daher, dass es bereits schon im Altertum üblich war, Salböle mit wohlriechenden Blütenölen herzu-stellen und zu verwenden. Heute wird leider meist alles auf dem billigsten Weg künstlich hergestellt, mit raffinierten Ölen und dem aufreizenden Geruch künstlicher Essenzen. Die frühere Her-stellung von Salbölen aus reinen Pflanzenölen, die teils durch Auspressen, teils durch Destillation gewonnen wurden, musste neuzeitlichen Berechnungen weichen. Es ist daher nicht selbstverständ-lich beim Einkauf von Hautpflegeölen ohne weiteres das gewünschte pflanz-liche Präparat zu erhalten. Wer aber die Bedeutung einer naturgemässen Haut-pflege richtig einschätzt, wird die in frü-hern Zeiten üblichen Herstellungsarten auch heute noch gewissenhaft berück-sichtigen. Nur ein richtig zusammenge-stelltes, rein pflanzliches Salböl fördert

nämlich die Hauttätigkeit, indem es für die Ausscheidung verbrauchter Stoffe sorgt, wie auch für die richtige Aufnahme und für die volle Auswertung der äusseren Lichtwirkung. Die Haut wird dadurch fein, auch verschwinden die unliebsamen Säuren, besonders, wenn man gleichzeitig darauf achtet, dass das Blut nicht immer wieder durch verkehrte Ernährungsweise versäuert wird. Ein gutes Salböl erhöht somit die gesamte, körperliche Leistungsfähigkeit, was hauptsächlich bei besonderen Anstrengungen angenehm empfunden wird. Das tägliche Ölen nach dem Baden in Verbindung mit einer leichten Massage erhält unsere Haut jugendlich frisch und in guter Funktion. Kinder und Kleinkinder werden sich schwerlich eine Erkältung zuziehen, wenn sie nach dem Bad eingeoilt werden, denn ein gutes Salböl sorgt für die notwendige Durchblutung. Wer beim Einölen auf den gesundheitlichen Nutzen Wert legt, darf also kein Öl verwenden, das auf tierische Fette aufgebaut ist, da sich diese in den Hautporen rasch zersetzen, und zwar besonders dann, wenn man eine starke Ausscheidung hat.

### Günstige Verwendungsmöglichkeiten

Nicht nur für den Alltag wirkt sich die Anwendung eines guten Salböles vorteilhaft aus, es wird vor allem auch bei sportlicher Betätigung förderlich sein. Alpinisten verwenden gerne ein gutes Salböl. Für Gletschertouren muss man sich mindestens zwei Tage zuvor zweimal täglich gründlich einölen und zur Sicherheit nochmals vor Beginn der Tour. Das schützt die Haut, dass sie sich nicht schält. Wenn die Gletscherwanderung indeed sehr lange andauert, ist es nicht ausgeschlossen, dass trotz grösster Vorsichtsmassnahmen bei äusserst empfindlicher Haut ein Sonnenbrand nicht immer vermieden werden kann. Wer sich vor dem Einölen zuerst mit Zitronensaft einreibt,

kann dadurch einen noch besseren Schutz vor dem Verbrennen erlangen. Die gleichen Massnahmen gelten auch für alle sonnenhungrigen Wintersportler und vor allem auch für jene, die in der Wintersonne gerne braun werden möchten. Natürlich werden wir auch zur Sommerszeit beim Schwimmen und Sonnenbaden die erwähnten Ratschläge nicht vergessen, sondern getreulich beachten. Während sich für die allgemeine Körperpflege ein Hautöl besser verwenden lässt als eine Salbe, ziehen bei der Gesichtspflege doch manche das Einmassieren von Cremen vor. Zur Herstellung einer solchen Salbe kann ruhig Wollfett verwendet werden, da dieses aus der Wolle der lebenden Tiere gewonnen wird und sehr heilwirkend ist, besonders, wenn es mit entsprechenden Pflanzen- und Blütenölen vermengt wird. Es schützt bei grosser Kälte angenehm, denn es erwärmt wunderbar. Wer die bekannte Bioforcecreme verwendet, ist erstaunt, wie frisch dadurch sein Aussehen wird. Das Verlangen, durch eine gesunde Erscheinung einen guten Eindruck zu hinterlassen, ist noch nicht eitlen Erwägungen zuzuschreiben. Erst wenn man sich bemüht, die entstandenen Mängel durch Farbe und Schminke zu verdecken, schlägt man den verkehrten Lauf ein. Wie bereits schon erwähnt, sollten mangelnde Körperfunktionen beachtet werden, da unter ihnen in der Regel auch die Hauttätigkeit leidet, was besonders bei Jugendlichen ein grosser Nachteil ist. Wer daher körperlichen Schädigungen auf den Grund geht und Abhilfe schafft, leistet sich bessere Dienste als mit dem üblichen Schminken, das die Haut nur noch mehr verdirt. Auch andauerndes Bedrücksein kann die Körperfunktionen ungünstig unterbinden, weshalb es besser ist, den Frohsinn wieder wachzurufen, statt durch verkehrte Körperpflege das Übel noch zu vergrössern.