

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 20 (1963)
Heft: 11

Artikel: Die Haut
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553178>

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: 21.02.2026

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

ethischen Fragen schwer zu erlangen und auf eine gemeinsame Ebene zu bringen ist. Das Schlagwort: «Andere Länder, andere Sitten,» bewahrheitet sich immer wieder. Ein Teil der Menschheit arbeitet, um dadurch leben zu können, ein anderer

Teil lebt, um arbeiten zu können, und die ganz Schlaue leben, auch ohne zu arbeiten. Sie sterben womöglich in einer gewissen Notlage, aber auf alle Fälle weder an einem Herzinfarkt noch an der Managerkrankheit.

Die Haut

Nicht allen Menschen ist bewusst, dass die Haut ein ebenso lebenswichtiges Organ ist wie die Niere, der Magen und den Darm, ja sogar so wichtig und lebensnotwendig wie die Leber. Ohne die Funktion der Haut stirbt der Mensch in einigen Stunden, und zwar viel eher, als wenn man ihm den Magen und alle Därme herausnehmen würde. $\frac{1}{3}$ der gesamten Blutmenge, die der Mensch besitzt, befindet sich in den feinen Gefässen der Haut, die beim Erwachsenen Menschen eine Fläche von ungefähr 2 m^2 oder $20\,000\text{ cm}^2$ ausmacht. Die Haut ist somit eines der grössten Organe des Körpers. 1 cm^2 Haut enthält etwa 3 Millionen Zellen und eine ganze Anzahl feiner Apparate, von deren Funktion die Gesundheit des Menschen wesentlich abhängt. Da wir Kälte weniger stark empfinden und somit weniger Schmerzen verspüren beim Erfrieren als bei Verbrennungen, haben wir in der Haut auf 1 cm^2 ungefähr 2—3 Kältereistrierapparate und etwa 6mal soviel Wärmeregistrierapparate. Ungefähr 10—20 Haare werden je nach den Körperstellen auf 1 cm^2 Haut gefunden, zudem etwa 12—15 Talgdrüsen und 90—120 Schweissdrüsen je nach der grob- oder feinporigen Haut. Würde man die feinen Adern, die Kapillargefässe genannt werden, als ein Stück zusammenrechnen, dann ergäbe dies ungefähr 1 m Länge, und die noch feineren Nerven würden sogar das Vierfache an Länge ausmachen.

Berühren wir mit einer Fingerspitze Stoff, um festzustellen, ob das Gewebe aus reiner Seide oder aus reiner Leinwand hergestellt ist, dann arbeiten 25 kleine Apparate, die uns die Warenprüfung ermöglichen. Klemmen wir die Fingerspitze zwischen einer Türe ein, dann

würden wir davon gar nichts spüren, wenn nicht auf 1 cm^2 200 Schmerzpunkte eine Meldung über das Gefühlsnervensystem in die Gehirnzentrale leiten würden. Verbrennen wir uns oder machen wir eine Baunscheidtableitung, wodurch sich grosse, mit Flüssigkeit gefüllte Blasen bilden, dann können wir feststellen, dass sich die obere Hautschicht von der unteren abtrennen kann. Die obere Schicht wird Epidermis genannt und besteht aus Zellen, während der untere, viel dickere Hautteil als Lederhaut bezeichnet wird und aus Bindegewebefasern besteht. Die Oberhaut weist über 20 Zellschichten auf, die keine Adern enthalten, weshalb wir auch nicht bluten, wenn sich diese abschält. Wir nehmen in der Oberhaut auch kein Gefühl wahr und können daher auch keinen Schmerz empfinden, wenn sie sich abschält. Wenn wir dagegen die darunter liegende, emtblösste Lederhaut berühren oder sie mit blossen Wasser zusammenbringen, reagieren wir sehr empfindlich. Täglich, besonders wenn wir körperlich stark arbeiten und mit Erde, Sand, Lauge und dergleichen in Berührung kommen, dann streifen wir beim Händewaschen einige Zellschichten der Oberhaut ab. Am anderen Morgen haben wir jedoch wieder genau gleichviel Zellschichten, da sich die Epidermis von unten her immer wieder erneuert. Ist diese Funktion gestört, dann haben wir entweder eine Verhornung der Haut oder eine anormale Abschuppung, wie dies bei der Kopfhaut so gerne vorkommt. Menschen, die allzulange die gleiche Unterwäsche tragen, haben Millionen abgestorbener Zellen in den Poren der Stoffgewebe. Der schlechte Geruch, der schmutziger Wäsche anhaftet, kommt vor allem von den abge-

storbenen Zellen und dem eingetrockneten Schweiß.

Die Talgdrüsen

Wenn wir im Winter unsere Skischuhe nicht regelmässig einfetten, wird das Leder brüchig und geht rasch zugrunde. Unsere Haut ist ein lebendiges Leder, besitzt jedoch durch die Talgdrüsen eine automatische Schmierung, wodurch sie nach Notwendigkeit eingefettet wird. Eine fettarme Haut ist sehr empfindlich. Gleichzeitig sind dadurch Erkältungen und Infektionen, wie auch Strahlenschädigungen viel leichter möglich. Wenn wir uns mit Seife waschen, wird nicht nur der Schmutz behoben, sondern gleichzeitig wird auch Talg gelöst, was bedeutet, dass vom Fett der Haut weggeführt wird, wodurch sich die Schutzfunktionen der Haut vermindern. Es ist deshalb vor allem im Winter nötig, sich nach dem Waschen mit Seifen mit einem guten Salboel einzufetten. Die Erfahrung hat gezeigt, dass für die Haut und hauptsächlich auch für die in die Haut eingebetteten Apparate, besonders für die Kapillaren und Nerven das Johannisoel das beste Hautpflegeöl ist, das wir bis heute kennen. Da es jedoch etwas zuviel fettet, ist es günstig, es mit ätherischen Pflanzenölen zu mischen, was die wohltuende Wirkung des Johannisoels noch verstärkt. Diese Mischung ist im roten Salboel Nr. 1 verwirklicht worden, wodurch es ein ganz hervorragendes Hautpflegeöl darstellt. Es eignet sich auch ausgezeichnet als Massageöl und es ist vorteilhaft, wenn es als wichtiger Bestandteil der Körperpflege in keinem Badezimmer fehlt. Sind die Talgdrüsen krank und arbeiten nur noch ungenügend, sodass die Haut spröde und rissig wird, dann ist eine Salbe, die Wollfett enthält, angebracht, weshalb die Bioforce-Crème als natürliches und wirksames Hilfsmittel zugezogen werden kann, um die Haut in kurzer Zeit wieder in Ordnung zu bringen. Diese bewährte Hautcrème enthält ausser der Wollfettgrundlage noch Arnika, Sanikel und andere Heilkräuter, die sich für die Haut-

pflege als günstig erwiesen haben. Auch gegen Sonnenbrand ist die Bioforce-Crème ausgezeichnet. Am besten wirkt sich ihre Schutzmöglichkeit aus, wenn man sich tags zuvor einfettet, bevor man sich der Höhensonne aussetzt.

Hautbräunung, Sonnenbestrahlung und Lichteinwirkung

Durch eine gewisse Wellenlänge der Sonnenstrahlen, wie sie in den Bergen oder auf dem Meere am reichlichsten im Sonnenlicht enthalten ist, wird das Tyrosin in einen braunen Farbstoff verwandelt, und dieses Pigment, das die Haut so schön bräunt, ist einestheils ein Schutzstoff gegen Verbrennungen, andertheils aber auch eine Anregung zur Bildung von Immunitätsstoffen gegen viele Infektionskrankheiten, vor allem gegen Tuberkulose und andere Erkrankungen der Atmungsorgane. Über die grosse Bedeutung des Sonnenlichtes für unsere Gesundheit sind wir noch viel zu wenig orientiert, sonst würden wir viel besser zu lernen suchen, wie wir die Sonnenstrahlen für unsere Gesundheit bei richtiger Dosierung erfolgreich ausnützen können. Rachitis und Skrofulosis wären nicht möglich, wenn wir neben einer kalkreichen, natürlichen Ernährung unsere Kleinkinder mehr mit Luft und Sonne in Berührung bringen würden; denn gerade durch das ultraviolette Licht der Sonnenstrahlen wird das Ergosterin, das sich im Körper befindet, in Vitamin D verwandelt. Bekanntlich ist ein Mangel an Kalk und Vitamin D hauptsächlich verantwortlich für das in Erscheinungtreten von Rachitis und Skrofulosis.

Schönheit und Wohlbefinden hängen sehr stark vom allgemeinen Tonus und der Spannkraft des Körpers ab. Durch die Lichteinwirkung auf diesen erhöht sich der Tonus und die Spannkraft.

Gleichzeitig wird unser Aussehen und das Empfinden gesünder, und wir erscheinen schöner als zuvor. Es ist festgestellt worden, dass durch die Sonnenbestrahlung der Haut die Spannung, man kann sagen, die Voltzahl des Nervensystems, steigt, wodurch der Mensch

eine erhöhte Vitalität bekommt. Die Haut ist wie eine Antenne, die Strahlen aufnimmt und abgibt. Das ist der Grund, warum uns gewisse Menschen erfrischen, während andere zehrend auf uns wirken, so dass wir in ihrer Gegenwart das Gefühl haben, als ob sie uns alle Kraft rauben würden, indem wir gleichzeitig rasch ermüden. Interessant ist auch die Beobachtung, dass die Sonneneinwirkung auf die Haut die Leistungsfähigkeit der Sinnesorgane erhöht, sodass wir besser hören und besser sehen, wenn wir uns mit Sonnenlicht aufladen lassen.

Der Schweiss

Erst nach und nach hat man die Vielseitigkeit der Funktionen, die die Schweissdrüsen ausüben, erkannt. Wir besitzen ungefähr 2 Millionen Schweissdrüsen und jede von ihnen ist ungefähr $\frac{1}{2}$ cm lang. Gesamthaft verdunsten sie im Tag, ohne dass man schwitzt, 1—1½ Liter Wasser. Forciert man die Ausscheidung durch Schwitzbäder, durch Saunaanwendungen oder den Aufenthalt in den Tropen, dann kann der Körper täglich bis das Zehnfache, also 10—15 Liter Wasser ausscheiden.

Wenn man die gesamten Schweissporen zusammen in ein Rohr verwandeln könnte, dann wäre dessen Durchmesser ungefähr 25—30 cm. Dass durch ein solches Abzugsrohr soviel Wasserdampf entweichen kann, ist begreiflich. Versucht man einen Tropfen Schweiss auf der Zunge, dann merkt man, dass er salzig schmeckt, und legt man ihn auf ein Lakmuspapier, dann reagiert er sauer. Schweiss enthält neben Natronsalzen auch Kali, Schwefelsäure, Eisen, Phosphor, Milchsäure und ebensoviel Harnstoff, wie eine Niere ausscheidet, weshalb man die Haut auch als dritte Niere bezeichnen kann. Auch Arsen und andere Giftstoffe können von der Haut ausgeschieden werden. Als Folge dieser, durch die Haut ausgeschiedenen Gifte können verschiedene Ekzeme und Hautausschläge auftreten, und es ist notwendig, diese vorwiegend auch innerlich zu behandeln. Dass viele Krank-

heiten durch Schwitzkuren geheilt werden können, wird dadurch verständlich. Die Schweissdrüsen sind auch die Aggregate einer Klimaanlage, die das Leben in den Tropen erträglicher gestalten können. Durch die Verdampfung von Wasser durch die Schweissdrüsen kann der Mensch unter Umständen einen Wärmeverlust erleiden, der bis auf 500 Kalorien ansteigen kann. Wenn wir unsere Hauttätigkeit immer in guter Funktion erhalten, dann haben wir eine der wichtigsten Gesundheitsregeln erfüllt. Wie wichtig die Pflege der Kopfhaut und der Haare ist, werden wir in der nächsten Nummer erfahren.

Schädliche Einflüsse

Als ich kürzlich in Mesopotamien war, habe ich in einem kleinen Museum, das am Anfang der Ruinstadt des früheren Babylon steht, Gefässe gesehen, die den Frauen jener alten Zeit zur Aufbewahrung von Salben und Oelen dienten. Aus alten Berichten geht hervor, dass sie damals sogar Pflanzen verwendet haben, um sich zu schminken. Wohlriechende Oele fanden Verwendung, wie sie heute noch in jenen Gegenden von Araber- und Beduinenfrauen gebraucht werden. Bei den Indianern im Amazonasgebiet habe ich selbst eine Pflanze kennen gelernt, die eine fettige, rote Farbe liefert, womit sich die dortigen Bewohner schminken und bemalen, da dieser Farbstoff wochenlang anhält und nicht einmal mit Seife abgewaschen werden kann.

Die Kosmetik ist also fast so alt wie die Menschheit, denn das Bestreben schön zu sein oder sich zu verschönern, liegt irgendwie im Bedürfnis des Menschen, dem in der Regel besonders die Frau zu huldigen weiss. Es gibt aber eine Kosmetik, die der Haut und ihren Funktionen nützlich und eine solche, die ihr schädlich sein kann. Genaueres hierüber wird gelegentlich ein Sonderartikel beleuchten. Sehr schädlich ist beispielsweise alles Salben und Schminken, das die Hautporen verschliesst, die Ausscheidung hindert oder stoppt, denn dadurch wird die Haut krank und welk werden. Frau-

en, die man morgens vor der üblichen komplizierten kosmetischen Behandlung, also ungeschminkt antrifft, sehen aus diesem Grunde mit ihrer fast abgestandenen Haut so unvorteilhaft aus, dass man darob erschrecken kann. Eine vierzigjährige Frau, die ihre Haut jahrelang mit unbiologischen Mitteln behandelt hat, kann in ungeschminktem Zustande wie eine siebzigjährige Grossmutter aussehen. Die Haut ist und soll der Ausdruck der Gesundheit sein. Will man bei der Hautpflege etwas nachhelfen, dann darf dies nur mit biologischen, und zwar vorwiegend pflanzlichen Mitteln geschehen, sollen diese doch die Hautfunktion anregen und unterstützen und nicht nur eine Bemalung, also Täuschung darstellen. Auch das viele Pudern, das die Öffnungen der Schweiss- und Talgdrüsen verschliesst, ist für die Haut eine unhygienische, schädliche Behandlung.

Fehlfunktionen der Haut

Es ist sicherlich begreiflich, dass ein Neger, ein Indianer oder ein Südseeinsulaner, der nur mit einer bescheidenen Bedeckung der Lenden herumläuft und dadurch stets mit Luft, Licht und oft auch mit Moorwasser in Berührung kommt, eine bessere Hautfunktion besitzt, als ein Mensch, dessen Haut immer in dicker Kleidung steckt. Da kalte Gegenden jedoch unbedingt wärmere Kleider erfordern, mögen nordische Völker einem gesunden, innewohnenden Bedürfnis gefolgt sein, als sie sich im regelmässigen Saunaschwitzbad einen Ausgleich schufen, der durch nachheriges Herumtollen in kaltem Wasser oder Schnee noch verstärkt wurde. Durch diese Sitte kann man die Hautfunktion auf der Höhe halten, was gesundheitlich auch dem gesamten Körper zugute kommt. Aus dem gleichen Grunde gehen Menschen mit einem gesunden Instinkt gerne wandern oder schwimmen. Sie treiben gerne in mässigem Rahmen Sport, huldigen vernünftigen Skifahren, indem sie die Bergeshöhe durch gesunden Aufstieg selbst, also ohne bequemen Skilift erringen; andere wieder sehen einen besonderen Vorteil

darin, den Körper regelmässig zu massieren oder massieren zu lassen, und zwar mit einem bewährten Hautfunktionsoel, um die Hauttätigkeit auf der Höhe zu halten.

Fehlfunktionen der Hauttätigkeit können starke, gesundheitsschädigende Folgen haben. Bei zu wenig Schweissabsonderung sollte man öfters heissen Tee von Hollunderblüten, Pfefferminze und Liebstöckel trinken, und zwar einzeln im Wechsel oder auch zusammen gemischt. Gleichzeitig sollte man einige Zeit wöchentlich eine Sauna durchführen.

Besondere Teile des Körpers können zuviel Schweissabsonderung aufweisen, so die Hände, Füsse oder Achselhöhlen. Um dagegen anzusteuern, ist es angebracht, die Nierentätigkeit anzuregen, was am besten mit einem guten Nierentee aus Solidago und Nephrosolid-Nierentropfen geschehen kann. Sobald die Nieren besser arbeiten, wird auch die Haut als sogenannte dritte Niere entlastet. Zudem trinkt man nach der Methode der alten Chinesen noch Salbeitee oder nimmt regelmässig Salviatropfen ein, die aus der frischen Salbeipflanze gewonnen sind. Ist die Ausscheidung vor allem unter den Armen unangenehm im Geruch, dann ist die Hamamelis-Frauenseife, die nebst Hamamelis noch Thymian enthält, das beste äussere Mittel, um die Salviaeinnahme erfolgreich zu ergänzen. Bei Fusschweiss hat sich nach den täglichen Waschungen mit Hamamelisseife auch das Einreiben mit Bioforce-Creme sehr bewährt. Trockene, schorfige, abschuppende Haut wird äusserlich mit Erfolg behandelt, indem man die erwähnte Creme im Wechsel mit Johannisoel und Symphosan verwendet, das aus Wallwurz und anderen Kräutern, die Schleim enthalten, besteht. Innerlich nimmt man Viola tricolor ein, eine Tinktur, die aus der Stiefmütterchenpflanze gewonnen wird. Handelt es sich bei der Störung jedoch um eine trockene Schuppenflechte, dann muss man diese gleichzeitig täglich einmal noch mit Molkosan betupfen. Eine stark verhornte Haut, die hart wird wie eine Eidechsenhaut, ist

eine Krankheit der Drüsen mit innerer Sekretion, oftmals verbunden mit einer

Avitaminose. Sie erfordert eine besondere, ursächliche Behandlung.

Erkältungen

Es ist nicht allgemein bekannt, dass man in heissen, ja tropischen Ländern die schlimmsten Katarrhe erhalten kann, und zwar deshalb, weil man dort den ganzen Tag schwitzt. Am schlimmsten wirkt sich dieses Schwitzen in feuchtheissen Gegenden während der Regenzeit aus, weil dann nichts mehr recht trocknen will. Ja, selbst die frische Wäsche, die wir zum Wechseln bereit haben, ist leicht feucht. In solch tropisch feuchten Gegenden kann es vorkommen, dass das Gepäck bedeutend schwerer wird, weil Kleider und Wäsche soviel Feuchtigkeit aufsaugen. Wenn dann die Abende kühl sind oder wenn man vom feuchtheissen Klima in klimatisierte, kühle Räume tritt, um längere Zeit mit den durchnässten Kleidern darin zu verweilen, dann muss man sich nicht wundern, wenn man sich eine hartnäckige Erkältung zuzieht. Oft wird die Stimme so belegt, wie es bei uns im strengen Winter geschehen kann, wenn sich ein böser Katarrh oder sogar eine Angina einstellt. So ist es denn keineswegs erstaunlich, wenn aus solchen Gegenden Berichte eintreffen, die uns melden, dass gewohnheitsmässig fast monatlich eine Grippe zu erwarten sei. Es ist in solchen Gebieten oft noch viel schwerer als bei uns in der gemässigten Zone, sich vor Erkältungen zu schützen, denn in der Regel ist es nicht die Kälte, die den Katarrh auslöst, sonst müsste man im kalten Winter meistens damit geplagt sein. Aber gerade dann hat man sich der Kälte angepasst, ist gewohnt warme Kleider zu tragen und geheizte Räume anzutreffen. Man ist somit weitgehend vor Erkältungen geschützt. Viel gefährlicher dagegen sind die Übergangszeiten, da sie sich wie der ungünstige Temperaturwechsel in den Tropen und subtropischen Gegenden auswirken vermögen. Wenn wir daher in der gemässigten Zone vom Herbst in den Winter oder vom Winter in den Frühling

hinüberwechseln, müssen wir sehr Sorge tragen, damit wir durch unerwartete Temperaturschwankungen unseren Körper nicht unnötig schwächen. In der Regel weiss man noch nicht recht, wie man sich kleiden soll, und es kann vorkommen, dass man sich zu warm oder umgekehrt zu leicht anzieht. Etwas vom Schlimmsten ist der sogenannte zurückgeschlagene Schweiss.

Günstige Vorsichtsmassnahmen

Um sich vor dieser Gefahr zu schützen, ist eine einfache Vorsichtsmassnahme durchzuführen. Ich habe mir auf Berg- und Skitouren angewöhnt, immer frische Wäsche mitzunehmen. Lieber verzichte ich auf reichlichen Proviant als auf genügend trockene Wäsche zum Wechseln. Es gehört zur grössten Wohltat, sich des verschwitzten, nassen Hemdes entledigen zu können und nach gründlichem Abreiben und Einölen des Körpers geniessen man die saubere, trockene Wäsche wie ein köstliches Geschenk. Erst dann schmeckt der Imbiss vollauf, denn man fühlt sich wie neu geboren und geniessen seine Trockenfrüchte, die Nüsse, das Flockenbrot mit Honig oder gar das Fruchtbrot, das in unserem Rucksack nie fehlt, mit dankbarer Stimmung. Oft habe ich sogar bei eisiger Kälte und bei Schneesturm die Wäsche an einem windgeschützten Ort gewechselt, ohne mich jemals dabei erkältet zu haben. Die Gefahr der Erkältung liegt im Tragen nasser Wäsche, denn die Erhitzung lässt nach und man beginnt zu frieren, was nun der Erkältung als günstiger Nährboden dient.

Eine weitere wertvolle Hilfe fand ich immer auch im Essen von Lärchennadeln oder Lärchenknospen. Auch Legföhren und Wacholderstauden dienen dem gleichen Zweck. Ob ich im Sommer oder im Winter in die Berge gehe, immer kaue ich, während ich aufwärts stei-