

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 21 (1964)
Heft: 5

Artikel: Schonungsvolle Hautpflege
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552448>

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: 08.02.2026

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

Die Behandlung

Die Behandlungsweise und die damit bezeichnete Heilung des gewöhnlichen Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüres ist verhältnismässig leicht, besonders wenn man mit der Pflege schon im Anfang beginnt. Der Kranke muss sich streng an die Diät halten und Grundursachen, wie Ärger und Aufregungen, meiden. Ein verständiger, guter Freund kann dem Patienten durch eine psychotherapeutische Behandlung grosse Dienste leisten, denn sie ist in der Regel unerlässlich, es sei denn, der Kranke besitze in sich selbst die Kraft, sich geistig richtig einzustellen. Statt schnell erregt zu sein, muss er gelassen werden, denn Besonnenheit und innere Ruhe helfen ihm, Verkrampfungen auszuschalten. Es ist dies das beste Heilmittel, aber es muss gelernt werden.

Zusätzlich hat sich auch der Süßholzsaft bewährt. Bekannt ist dieser eingedickte Saft bei uns als Bärenreck. Die Einnahme muss aber mässig sein, da sie sonst die Nieren reizt. Dreimal täglich ein haselnussgrosses Stück eingenommen, genügt. Sehr gut wirken rohe Gemüsesäfte, und

zwar vor allem der Kartoffelsaft, wie auch der Kohl- und Kabissaft. Vom Kartoffelsaft nimmt man täglich einen halben Deziliter ein, ebenso von den beiden anderen Säften. Gastronol ist zum Ausheilen ein gutes, bewährtes Naturmittel. Will man raschen Erfolg haben, dann ist es am besten, alle erwähnten Mittel während der Kurzeit anzuwenden.

Die Diät schliesst alle scharfen Stoffe aus, auch muss man sämtliche Zellulose meiden, damit die Schleimhaut in keiner Weise gereizt wird. Wenn der Allgemeinzustand noch sehr gut ist, dann wirken wöchentlich 1—2 Hungertage ausgezeichnet. Milch, Quark, Getreidebrei und Schleimsuppen gehören zur Hauptdiät. Auch nach erfolgter Heilung mit völliger Schmerzfreiheit müssen Alkohol, Nikotin, Schweinefleisch, Wurstwaren, tierische Fette und scharfe Gewürze noch lange Zeit gemieden werden. Gut wäre es überhaupt, sie möglichst für immer ganz auszuschalten. Es wäre dies zur Schonung am besten und bestimmt auch kein zu grosses Opfer, gibt es doch genügend schmackhaften Ersatz, der nicht schadet.

Schonungsvolle Hautpflege

Es ist heute wirklich angebracht, auf eine Hautpflege zu achten, die der Haut nicht schadet, sondern sie schont. Der Grund dieses Hinweises bildet die grosse Zahl kosmetischer Produkte, die mit vielversprechender Reklame angepriesen werden, denn unter dieser ansehnlichen Schar sind wohl nur wenige wirkliche Hautpflegemittel. Unter dem Begriff Hautpflege darf man nur das verstehen, was die Haut tatsächlich pflegt und somit gesund erhält, ja, wenn nötig sogar heilt und verjüngt. Nur eine gut arbeitende Haut kann gesund bleiben und unter diesen Umständen Frische, womöglich sogar Jugendlichkeit ausstrahlen. In erster Linie gehört dazu eine gute Durchblutung, denn nur eine gut durchblutete Haut wird richtig ernährt. Als zweiter, wichtiger Faktor soll

die Hautatmung gefördert oder zumindest nicht gehindert werden. Alle kosmetischen Mittel, die die Hautporen verstopfen, behindern die Hautatmung. Dazu gehören Puder, manche Schminke und vielerlei Crèmes, die Fette, Füllkörper und Stabilisatoren enthalten, welche die Haut nicht aufnehmen kann. Eine unrichtig behandelte Haut wird mit der Zeit welk, und altert frühzeitig.

Neben physikalischen Anregungen zur Förderung der Hautdurchblutung und Regenerierung der Haut gibt es ausgezeichnete Pflanzen. Bekannt für diesen Zweck ist das Johanniskraut oder Hypericum, dessen öllöslicher Teil die Durchblutung der Haut fördert, da dadurch eine aktivierende Wirkung auf die feinsten Haargefäße erfolgt. Kräuter, die Pflan-

zenschleim enthalten, wie Wallwurz und verschiedene Moosarten, verjüngen die Haut und beseitigen mit der Zeit sogar Runzeln, wodurch das Hautgewebe wieder eine jugendliche Spannkraft erhält. Wenn wir daher nach dem Waschen des Gesichtes die Haut mit einem Wattebausch, den wir zuvor mit Symphosan getränkt haben, betupfen, dann wird dies zur Pflege der Gesichtshaut eine gute Hilfe sein. Wer zu Flechten und trockener Haut neigt, wasche sich jeden Tag mit Stiefmütterchentee.

Arbeiten die Talgdrüsen schlecht, so dass die Haut eher zu trocken ist, dann muss man eine fette Crème, die aus Pflanzenölen hergestellt ist, verbunden mit Vollfett und genügend Vitamin F, verwenden. Crèmes sollten der Haut unter allen Umständen das geben, was ihr mangelt. Solche, die auf einer Vaselinbasis aufgebaut sind, haben sich als ungünstig erwiesen, da Vaselin ein schlecht verseifbares Fett ist, das die Haut nicht aufnehmen kann. Für trockene, ja sogar für verschrundete Haut stellt Crème Bioforce eine vorzügliche Hilfe dar. Es ist ratsam, mit jeder Fettcrème sehr sparsam umzugehen. Bei Kälte ist die Haut eher für Fett empfänglich als an warmen Tagen.

Fettfreie Crèmes, die nicht auf Pflanzenschleim aufgebaut sind, enthalten in der Regel Stoffe, die die Hautporen verstopfen. Wenn solche Behandlung andauert, leidet die Haut und verliert ihre Straffheit. Das Einölen der Haut ist besonders nach dem Baden und dem Waschen mit Seife angebracht, denn die Seife nimmt das auf der Haut verteilte Fett der Talgdrüsen weg. Ein gutes Hautfunktionsöl ist sowohl für den Winter als auch für den Badesport unerlässlich.

Das Parfum, das man den Salben, Ölen und Crèmes befügt, sollte unbedingt aus natürlichen ätherischen Ölen bestehen, denn jene Parfums, die aus chemischen Grundstoffen hergestellt sind, können für die Haut schädliche Auswirkungen haben. Man sollte sich grundsätzlich merken, dass es für die Haut nicht gut ist, wenn man sie zuviel mit allerlei kosmetischen

Hilfsmitteln behandelt. Eine gesunde Haut braucht nur bei starker Beanspruchung, vor allem durch Sonne, Wasser, Kälte und Wind eine Nachhilfe. «Allzuviel ist unsund», ist eine kleine Weisheit, die auch auf die Hautpflege und Kosmetik mit Vorteil anzuwenden ist.

Unreine Haut

Eine unreine Haut ist für jedes von uns sehr unerwünscht. Junge Mädchen haben oft dagegen anzukämpfen, und zwar hauptsächlich während der Pubertätszeit. Wenn alles Pflastern und Salben nichts hilft, dann kann eine solch unreine Haut im Gesicht sogar Minderwertigkeitskomplexe hervorrufen, was ein weiterer Grund ist, das Übel vor allem auch ursächlich zu bekämpfen. Es ist zwar nicht immer erwünscht, Vorsicht walten zu lassen und eine bestimmte Diät einzuschalten, doch es ist nötig und angebracht, liegt doch eine der Grundursachen in der Ernährung. Patienten, die ihre unreine Haut loswerden möchten, sollten in erster Linie den Fettkonsum um die Hälfte bis zu Dreiviertel reduzieren. Zudem muss man streng darauf achten, keine erhitzten Fette mehr einzunehmen. Tierische Fette wirken sich ganz besonders nachteilig aus. Auch die Einnahme von Schleckereien und Süßigkeiten sollte entweder ganz eingestellt oder zumindest doch wesentlich eingeschränkt werden. Eier, und zwar vor allem gekochte Eier und Eierspeisen, wirken in solchem Falle wie Gift. Von allen Käsearten ist nur Quark und ganz frischer Weisskäse bekömmlich. Rohgemüse, Nurreis, Pellkartoffeln, Quark und Meerrettich können als vitalstofffreie Heilmittel bezeichnet werden. Scharfe Gewürze verschlimmern den Zustand. Als äusseres Heilmittel hat sich das abwechselungsweise Betupfen mit Echinaforce und Molkosan, und zwar im täglichen Wechsel günstig bewährt. Bei trockener Haut fettet man leicht mit Crème Bioforce ein. Innerlich bedient man sich der Viola tricolor-Tinktur, die aus wilden Stiefmütterchen gewonnen wird. Auch Echinaforce sollte man innerlich einnehmen.

Es ist zu vermeiden, an den Hautunreinigkeiten und Mitessern herumzudrücken, wenn man nicht gleichzeitig mit Molkosan desinfiziert, da man sonst die Bakterien verschleppt, denn diese setzen sich in der Regel in den entzündeten Hautporen fest. Will man also eine Verschlimmerung verhüten, dann muss man sehr vorsichtig sein. Ebenso sollte man das Arbeiten mit Terpentin, mit Bodenwichse, Farbe und modernen Waschmitteln wie Vel meiden, oder aber sich mit Gummihandschuhen gründlich vor direkter Berührung schützen.

Wenn die Haut grobporig und gleichzeitig welk ist, dann hilft Symphosan mit dem natürlichen Pflanzenschleim zur Verfeinerung und Regeneration der Haut. Nicht immer ist das Waschen mit Seife von gutem. Oft ist das Reinigen mit Öl und das nachherige Abreiben mit Alkohol viel zuträglicher, vor allem für eine havarierte Gesichtshaut. Sehr wichtig ist, den allgemeinen Gesundheitszustand durch eine natürliche Lebensweise zu haben, denn davon wird auch die Haut reichlichen Nutzen ziehen.

Aufgaben des Kreislaufes

Wenn wir uns einen Postzug vorstellen, der von Basel nach Lugano und wieder zurückfährt, indem er nach genauem Fahrplan an jeder Station hält, und zwar bei der Hinfahrt, um auszuladen, während er auf der Rückfahrt einladen muss, dann können wir dieses Bild gebrauchen, um die Aufgabe des Kreislaufes etwas verständlicher zu veranschaulichen. Stellen wir uns nun einmal die Störung vor, die es auszulösen vermag, wenn der Zug seinen Fahrplan nicht einhalten kann. Bei jeder Poststation werden wir den Postmeister unruhig hin und herlaufen sehen, um sowohl nach dem ausbleibenden Zug Ausschau zu halten, als auch am Schalter die Kunden zu vertrösten, weil sie so lange Zeit vergebens auf die Post warten müssen. Solch verhältnismässig kleine Unstimmigkeiten können im ganzen Wirtschaftsleben unliebsame Verzögerungen und ärgerliche Störungen auslösen.

Gleicherweise kann es auch den Aufgaben des Kreislaufes ergehen. Vergleichen wir einmal den hinfahrenden Zug mit dem Arteriensystem, das die Güter zu allen Zellen herbeischaffen muss, damit sich das Wirtschaftsleben in all den Tausenden von Millionen Körperzellen normal abwickeln kann. Alle Betriebsstoffe, Mineralbestandteile, Vitamine, Fermente, Aminosäuren für den Eisweissaufbau, alle Zuckerstoffe und Fettkügelchen, ja sogar der Sauerstoff, all dies sind gewissmassen ebenfalls Waren, die täglich

und ständig mit dem Transportsystem der Arterien befördert werden müssen. Jede Zelle ist wie eine kleine Werkstatt, die Rohstoffe zum Aufbau und auch Betriebsstoffe benötigt. Sie kann nur dann eine zuverlässige und wunderbare Arbeit leisten, wenn sie alles Notwendige in der fahrplanmässigen Lebenszeit erhält. Jeder Mangel an der nötigen Menge wie auch an der Qualität der Rohstoffe zwingt jedoch die Zelle dazu, nach unvorbereiteten Notlösungen zu suchen. Nur unter dem äussersten Zwang beginnt sie zu pfuschen und leistet schlechte, unzuverlässige Arbeit. Als solche kann beispielsweise der Bau von Riesenzellen, die wir als Krebszellen bezeichnen, gewertet werden. Die Zelle selbst ist allerdings bei solchen Unzulänglichkeiten niemals die Schuldige, denn sie wehrt sich solange förmlich verzweifelt, als sie nur kann und nur die äusserste Not veranlasst ihr Versagen.

Es ist daher dringliche Pflicht, dafür zu sorgen, dass die Postzüge unseres Arteriensystems den Lebensfahrplan einhalten können, indem wir durch Atmung und Bewegungssport den Kreislauf anregen. Ebenso müssen wir darauf achten, dass alle notwendigen Rohstoffe in genügender Menge vorhanden sind, damit die Laboratorien des Zellenstaates auch ihre wunderbare Arbeit nach göttlichem Plan und Programm ausführen können. Auf diese Weise werden wir aus dem, was