Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 4

Artikel: Runzeln und grossporige Haut
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969119

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: 25.12.2025

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

gefässe und Knoten sorgfältig entfernen Eine weitere Aufgabe des Lymphsystems ist es, das emulgierte Fett aufzunehmen und nur in kleinen, zuträglichen Mengen an das Blut abzugeben. Alle sogenannten Antikörper, die uns gegen Infektionskrankheiten immun sein lassen, werden vom Lymphsystem gebildet, weshalb es für uns so wichtig ist, dass die Lymphe gut arbeitet. Verschiedene Herz-, Nieren- und Gefässleiden hängen mit einem teilweisen Versagen des Lymphsystems zusammen.

Unterstützende Heilmethoden

Bewegung und Atmung im Freien ist die beste Unterstützung für das Lymphsystem. Höhensonne und Meeresluft wirken, wenn richtig dosiert, ausgezeichnet auf die Lymphe ein.

Ein bewährtes Pflanzenmittel, das in erster Linie zur Unterstützung des Lymphsystems zu empfehlen ist, finden wir in der subtropischen Echinaceapflanze. Bei Lympfknotenschwellungen und den sogenannten Blutvergiftungen ist Echinaforce, wenn wir es innerlich wie auch äusserlich anwenden, eine wahre Wohltat und eine schnell wirkende Hilfe. Beim äusserlichen Gebrauch kann man die frisch gequetschten, grünen Blätter zum Auflegen verwenden, oder man kann auch einen Wattebausch mit Tinktur durchtränken und diesen auflegen. Ist der Zustand akut, dann sollte man stündlich 10 Tropfen Tinktur in etwas Wasser einnehmen. Wegen seiner vorzüglichen Wirkung sollte Echinaforce, die aus der frischen Pflanze gewonnene Tinktur, in keiner Hausapotheke fehlen.

Runzeln und grossporige Haut

Eine straffe Gesichtshaut ist in der Regel ein Zeichen von Jugendfrische und Gesundheit. Es ist daher nicht verwunderlich, dass sich besonders die Frauenwelt bemüht, dieses Merkmal möglichst lange beibehalten zu können. Aber es ist nicht damit getan, sich dieserhalb mit Puder, Schminke und Crèmen allzu reichlich zu pflegen, um damit der Natur nachzuhelfen, denn meistens erreicht man dadurch das Gegenteil. Man sorge viel eher schon in der Jugendzeit für eine gesunde, natürliche Lebensweise, indem man sich nicht mit zuviel Kümmernissen und Sorgen belasten lässt, denn bekanntlich üben ja auch diese einen stark erschlaffenden Einfluss auf unser körperliches Wohlbefinden aus. Sie machen uns frühzeitig alt, und fördern bekanntlich die Bildung von Runzeln. Auch Übermüdung durch Überarbeitung oder durch nächtelangen Vergnügungseifer kann unsere Gesundheit und Jugendlichkeit beeinträchtigen. Es ist wohl begreiflich, wenn man alsdann die Schädigungen, die sich in unserer Gesichtshaut bemerkbar machen, durch allerlei Schönheitsmittel beheben möchte. Weniger begreiflich ist es indes, wenn sich junge, blühend frische Mädchengesichter mit Schminke und Puder zeigen, denn in der Regel will man damit ja etwas Unschönes verdecken, und was ist schöner als eine strahlende Gesundheit mit straffer, jugendlicher Haut, mit frischroten Wangen und Lippen, die die Natur gefärbt hat !

Verstopft man die Hautporen durch allzuviel kosmetische Mittel, dann verhindert man die natürliche Atmung, und die Folge ist, dass die Haut degeneriert. Die Poren vergrössern sich, was keineswegs wünschenswert ist. Ebenso nachteilig ist es, dass die Haut zu erschlaffen beginnt und daher stärker runzelig wird, als dies durch das normale Altern der Fall wäre.

Natürliche Schönheitspflege

Mit der verkehrten Verschönerungspflege versäumt man oft sehr viel Zeit. Viel einfacher wäre es, den Körper gesund zu erhalten und vor allem die Keimdrüsentätigkeit richtig zu pflegen, denn dadurch werden wir lange jugendlich bleiben. Licht, Atmung und Bewegung gehören dazu.

Wer sich vormerklich in geheizten Wohnräumen aufhält und zu wenig an die frische Luft hinauskommt, nie wandert oder mässigen Sport betreibt, muss nicht erstaunt sein, wenn er frühzeitig einer Treibhauspflanze zu gleichen beginnt. Bewegung im Freien durch Gartenarbeit oder Wanderungen trägt viel zu jugendlicher Frische bei. Auch regelmässige Wechselduschen sind vorteilhaft, da sie die Durchblutung der Haut fördern. Empfehlenswert sind ferner noch zwei gute Pflanzenmittel, die äusserlich angewendet sehr vorteilhaft wirken. Es handelt sich dabei um die Tinktur von Wallwurz sowie um das wilde Stiefmütterchen, bekannt auch als Viola tricolor. Wenn wir diese beiden Mittel abwechslungsweise anwenden, dann helfen sie die Poren verkleinern und die Haut verjüngen. Symphosan, ein bewährtes Wallwurzpräparat, reiben wir morgens nach dem Waschen ein. Gegen starke Sonnenbestrahlung oder durchdringende Kälte schützen wir uns nachträglich durch Einreiben der Wollfettcrème Bioforce, was jedoch nicht täglich nötig ist. Am Abend vor dem Zubettgehen betupfen wir die Haut noch mit Viola tricolor. Dies geschieht am besten, indem wir einen Wattebausch mit der Tinktur durchtränken und damit die ganze Gesichtshaut behandeln. Um den Talgdrüsen noch etwas nachzuhelfen, wenden wir zwei- bis dreimal wöchentlich ein natürlich hergestelltes Hautöl oder die bereits erwähnte Fettcrème an. Dies mag für den Alltag genügen, insofern wir uns also nicht übermässiger Kälte oder Sonnenbestrahlung aussetzen. Wer sich die Mühe nimmt und die Haut einige Monate auf diese Weise pflegt, wird den grösstmöglichen Nutzen aus dieser einfachen Anwendung herausholen, denn die Haut wird sich dadurch wesentlich verjüngen und die Poren können sich nach Möglichkeit wieder nomalisieren.

Sichtbare und unsichtbare Kröpfe

Sehr viele Menschen, besonders Frauen, beklagen sich oft über Herzklopfen, ohne dafür eine eigentliche Ursache feststellen zu können. Bei raschem Treppensteigen kann jeder Mensch eine schnellere Herztätigkeit wahrnehmen. Stellt sich aber öfters ein Herzklopfen ein, das weder auf körperlicher Anstrengung noch auf seelischer Erregung beruht, dann ist es an der Zeit, die Schilddrüse prüfen zu lassen.

Wenn die Schilddrüse eine Überfunktion aufweist, dann treten als Folge verschiedene Merkmale auf. Ausser der Pulsbeschleunigung ist oft auch eine ziemliche Abnahme des Gewichtes zu verzeichnen. Ein inneres Fibrieren, besonders auf der Brust, stellt sich ein. Auch Haarausfall, starke Nervosität und Durchfälle können auftreten. Der Grundumsatz ist erhöht und die Augen bekommen einen ganz besonderen Glanz. Der Arzt stellt in solchem Falle in der Regel eine oft nach innen gerichtete Vergrösserung der Schilddrüse, also ein Kröpflein fest.

Kröpfe, die sowohl auf Unterfunktion, wie auch auf Überfunktion der Schilddrüse beruhen, sind in der Schweiz, vormerklich im ganzen Alpengebiet, viel häufiger als man annimmt. Viele Leute gewöhnen sich an die störenden Symtome und finden sich damit ab, immer empfindlich, nervös und leicht erregt zu snin.

Ursachen und Hilfeleistungen

Jodmangel spielt beim Kropf immer eine gewisse Rolle. Es sind aber noch andere Mineralbestandteile und Spurenelemente zur erfolgreichen Behandlung von Kröpfen wichtig und notwendig. Praktische Versuche haben gezeigt, dass Kalk bei der Kropftherapie ebenso viel zu bedeuten hat wie Jod. Kalkhaltige Nahrung ist daher zur Behandlung des Kropfes wie auch als Kropfprophylaxis sehr empfehlenswert. Wir finden reichlich Kalk im Kabissalat, günstig ist vor allem auch rohes Reform-Sauerkraut als Kalklieferant, wie auch Kohlrabi, vor allem auch dessen Blätter, ferner Karotten und Randen, als