Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 1

Artikel: Blut, das beste Haarwuchsmittel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969327

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: 24.12.2025

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

hält die Zähne gesund und verhilft zu einem guten Knochenbau.
Schon oft wiesen wir auf die schönen Zähne gesunder Indianerkinder hin. Obwohl diese reichlich Zucker schlecken, beeinträchtigen sie damit doch den gesunden Zustand ihrer Zähne nicht, denn entweder kauen sie am Zuckerrohr selbst, oder sie geniessen ihren Pilosillo, den eingedickten, dunkelbraunen Naturzuckerrohrsaft. Da dieser einen reichen Mineralstoffgehalt besitzt, verursacht er keine Störungen, denn es liegt nicht daran, das Süssigkeitsbedürfnis zu stillen oder nicht, sondern daran, es nicht mit Süssigkeiten zu stillen, die arm sind an Mineralstoffen, wie dies beim Industriezucker der Fall ist. Alle Erzeugnisse, die mineralarm sind, ob Zucker- oder Getreideprodukte, rufen bei Kindern ähnliche Schädigungen hervor. Man sollte sie daher unbedingt mit Nährmitteln ersetzen, die mineralstoffreich sind. Kinder, die eine gute Naturkost erhalten, sind gut genährt und verlangen viel weniger zur Unzeit nach Süssigkeiten. Statt gegen Kinder mit nachteiligen Süssigkeiten nachgiebig zu sein, um sie zum Schweigen bringen zu können, wäre es viel angebrachter, die gesamte Ernährungsweise auf eine gesunde Grundlage zu stellen, denn dadurch hebt sich der ganze Gesundheitszustand, der Gaumen wird wieder natürlich und das Verlangen nach gesunden Süssigkeiten ist erneut geweckt. Kein Zahnarzt der Welt, selbst wenn wir ihm noch soviel Geld anbieten mögen, kann einen grundlegend schlechten Zustand der Zähne wieder völlig in Ordnung bringen. Auch die Knochen und die Lymphdrüsen leiden unter einem Mineralstoffmangel, weshalb es bestimmt angebracht ist, die soeben erteilten gesunden Anregungen zu beachten. Scheut man eine Ernährungsumstellung, was das einfachste wäre, so sollte man doch wenigstens in Zukunft vor künstlichen Zukkerwaren und entwertetem Gebäck Abstand nehmen. Das gesundheitliche Wohl der Kinder hängt von dieser Einsicht ab, und auch geistig wird ein gesund ernährtes Kind, das nicht jedem Gelüste freien Lauf lassen kann, sondern sich zu beherrschen weiss, günstig gefördert werden.

Blut, das beste Haarwuchsmittel

Wie leicht könnte man diese soeben erwähnte Festellung völlig falsch verstehen, denn Blut kann uns im richtigen Sinne nur dienlich sein, wenn wir es in seinen Adern belassen, gleichzeitig aber dafür besorgt sind, dass es keine Mängel aufweist und seinen ihm vorgeschriebenen wichtigen Kreislauf bis ins Kleinste richtig durchführen kann. Auch unser Haarwuchs ist hiervon abhängig, denn soll er zufriedenstellend sein, muss in erster Linie die Haarzwiebel genügend ernährt werden. Bekanntlich erfolgt die Nahrungszufuhr für jede Zelle im Körper, also auch für die Haarzwiebel, vorerst nur auf dem Blutwege. Wenn wir die Kopfhaut bei jemandem, der eine Glatze besitzt, untersuchen, dann können wir feststellen, dass diese ihre normale Elastizität verloren hat. Eine Kapillarphoto würde ergeben, dass die feinen Blutgefässe degeneriert und zum Teil verstopft sind. Wissenschaftliche Forschungen haben gezeigt, dass eine Regenerierung des Kapillarsystems, also eine Neubelebung des Blutkreislaufes, auch den Haarwuchs neu zu beleben vermag. Das lässt uns erkennen, dass es sehr wichtig ist, den Haarboden, beziehungsweise die Kopfhaut, immer elastisch zu halten. Solches kann durch Massage mit Hilfsmitteln, die die Durchblutung fördern, geschehen. Es ist nicht immer gesagt, dass das Haarwasser, das man regelmässig gut einmassiert hat, den erreichten Erfolg herbeiführte, denn dieser kann womöglich eher noch der gründlichen Massage zuzuschreiben sein. Zwei wichtige Gründe sollten uns täglich dazu veranlassen, wenn möglich morgens und abends, unsere Kopfhaut mit den Fingerspitzen gut zu massieren. Dies sollte uns, wie das Zähneputzen, zur regel-

mässigen Gewohnheit werden, denn dadurch wird sowohl der Haarwuchs gepflegt und gefördert als auch die Spasmen gelöst, was zur Folge hat, dass wir weniger unter spastischem Kopfweh leiden müssen. Unsere Überschrift ist also nicht so abwegig, wie sie zu sein scheint, denn das Blut hilft mit seiner wichtigen Aufgabe, tatsächlich auch den Haarwuchs günstig zu beeinflussen und zu fördern.

Krankheiten, die uns über Nacht überfallen

Wenn sich Krankheiten langsam bei uns anmelden, können wir ihnen mit guter Einsicht und festem Willen gewissermassen erfolgreich begegnen. Wie sollen wir uns aber einstellen, wenn sich eine Krankheit über Nacht bei uns einstellt? Können wir uns in irgendeiner Form vor ihr schützen?

Eine meiner Verwandten fuhr mit einer Reisegesellschaft nach Nordafrika. Tagsüber erlebte sie manch Interessantes, und bis spät in die Nacht hinein lud man sie zum Tanze ein. Die Nahrung war reichlich und gut. Niemand nahm Anstoss daran, dass man rohe Salate erhielt, und dass man unabgekochtes Wasser trank. Erst nach der Rückkehr fühlte man sich müde und abgespannt. Das war insofern nicht unbegreiflich, waren doch die Reisetage so ausgefüllt gewesen, dass sie eher eine Anstrengung als eine Erholung bedeuteten. Weniger verständlich war die Appetitlosigkeit, die sich ebenfalls einstellte. Wohl suchte man sie durch Aussetzen der Arbeit zu bekämpfen, aber leider wollte sie nicht weichen. Als man die Arbeit gleichwohl wieder aufnahm, wurde der Urin wie dunkles Bier und die Haut zitronengelb. Leider hatte es die Reisegesellschaft unvorsichtigerweise unterlassen, den Reisenden genaue Unterweisungen gegen bestehende Gefahren zu erteilen, und selbst waren die wenigsten in der Lage, sich genügend Vorsichtsmassnahmen anzueignen. So kam es, dass Erreger der infektiösen Gelbsucht übertragen wurden, und nach abgelaufener Inkubationszeit brach die Krankheit aus. Bekanntlich ist eine infektiöse Gelbsucht keine harmlose Angelegenheit. Es würde sich wirklich lohnen, dass man bei Reisen, besonders bei solchen in südliche Länder, hauptsächlich im Essen und Trinken sehr vorsichtig ist, um dadurch Infektionen möglichst verhüten zu können. Auch sollten die Reisegesellschaften bessere Verhaltungsmassregeln bekanntgeben, besonders was das Essen und Trinken anbetrifft. Selbst auf die Gefahr hin, dass einige Absagen erfolgen könnten, sollten sich die Leiter solcher Gesellschaften der notwendigen Verantwortung nicht entziehen. Noch eine andere Reiseteilnehmerin berichtete meiner Verwandten, dass sie ebenfalls von einer infektiösen Gelbsucht befallen worden sei. Auch Amöbendysenterie, in gewissen Gegenden sogar eine Malaria oder andere Infektionskrankheiten können als stille Begleiter von einer solchen Reise mit nach Hause genommen werden. Es ist daher unbedingt notwendig, die Gefahren zu kennen, denn man kann sich nur dadurch vor ihnen schützen, wenn man vorsichtig ist und nicht glaubt, man können sich wie zu Hause, wo diesbezüglich keine Gefahren bestehen, verhalten.

Vor allem sollten wir uns auch auf unseren Reisen bewusst sein, dass wir für Infektionskrankheiten viel leichter empfänglich sind, wenn wir übermüdet sind. Ein gesunder, ausgeruhter Körper hat eher die Möglichkeit, einen Erreger unschädlich zu machen, ohne dass die Krankheit ausbricht. In der Regel unternimmt man eine solche Reise nach Verlauf einer strengen Arbeitszeit. Die Vorbereitungen zur Reise helfen mit, dass man vor dem Antritt der Reise noch zusätzlich belastet wird und einige Male spät ins Bett kommt. Man fühlt sich infolgedessen übermüdet und hätte eigentlich Ruhe nötig. Nun, diese könnte man sich auch auf der Reise beschaffen, wenn man nicht meinen würde, alles Gebotene unbedingt miterleben zu müssen. Wenn man