Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 1

Artikel: Winterlicher Klimaeinfluss auf die Haut
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551313

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: 09.08.2025

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

den muss. Es lässt ihn auch völlig gleichgültig, ob dessen Ehe harmonisch ist oder nicht. Auch beruflich weiss er nicht über ihn Bescheid. Er kümmert sich nicht einmal über schädigende Gewohnheiten, weiss also nicht, ob sein Patient raucht, trinkt, genügend schläft oder sich ständig über Unabwendbares ärgert. Kann denn das beste Lebermittel erfolgreich sein, wenn die häusliche Atmosphäre keinen Frieden verbürgt? Auch das Mittel, das den Blutdruck senken sollte, verfehlt seinen Zweck, wenn der Patient täglich 150 g Eiweiss einnimmt und seinen Körper mit viel gesättigter Fettsäure belastet, wenn er raucht und täglich eine Menge Alkohol trinkt.

Gemeinsames Verantwortungsbewusstsein

Der chinesische Arzt lässt sich all diese wichtigen Fragen nicht entgehen, ebenso wenig wie der westlich geschulte Arzt, der auf Ganzheitsmedizin eingestellt ist. Diese gemeinsame Verantwortlichkeit schafft eine Gleichheit in der grundlegenden Auffassung des Krankheitsgeschehens und der Gesundheitsregeln. Neuerdings findet die Akupunktur als ergänzende Therapie in der Ganzheitsbehandlung auch in Europa gebührend Anklang. Allerdings hat auch die Akupunktur, wie jede andere Therapie, ihren begrenzten Wirkungsradius. Es beruht auf Erfahrungstatsache, dass eine Akupunktur, die mit guter Sachkenntnis durchgeführt wird, viele Krankheitsfälle richtigstellen kann, wennschon andere sonst bewährte Methoden versagt haben.

Auch in der Schweiz gibt es gewissenhafte Anhänger dieser Therapie. Sie scheuen keine Mühe, sich das notwendige Rüstzeug anzueignen, um als ihre tüchtigen Vertreter die bestmöglichen Erfolge erzielen zu können, obwohl es Zeit, Ausdauer und die notwendige Geschicklichkeit braucht, um sich die erforderliche Fertigkeit anzueignen. Vor Jahren bekämpfte man in gleichem Sinne die Chiropraktik, wie man heute die Akupunktur anzweifelt. Gleichwohl hat sie sich durchgesetzt, was man auch von der Akupunktur wird erwarten können. Jahrelange, ehrliche Mühe wird die Ausbildung erfordern, doch wird sich auch ein gewisses Talent und ein individuelles Einfühlungsvermögen dazugesellen müssen, um auch auf diesem Gebiet wie die chinesischen Ärzte erfolgreich sein zu können. Ich hatte Gelegenheit, solchen Ärzten bei der Behandlung zuzusehen, und wunderte mich dabei über ihre ruhige Gelassenheit, ihren Ernst, ihre Ueberlegung und zielbewusste Konzentration. Ja, diese eigenartige Ruhe und Sicherheit, mit der sie zu arbeiten verstanden, beeindruckte mich jeweils sehr. Es wäre bestimmt von grösserem Nutzen, wenn sich die Aerzte aller Kontinente einheitlich zum Wohle der Menschheit einsetzen würden, statt sich wie der Handel, die Politik, die Diplomatenwelt und religiöse Kreise unerspriesslich zu befehden.

Winterlicher Klimaeinfluss auf die Haut

Kalte Winde und Schneegestöber können uns nicht viel anhaben, wenn wir durch warme, wollene Winterkleider gut geschützt sind. Gute Handschuhe bewahren auch unsere Hände vor Schaden. Nur die Gesichtshaut ist all den Unbilden der Witterung ausgesetzt, weshalb sie einer besonderen Pflege und Unterstützung bedarf, damit sie all den winterlichen Anforderungen gewachsen sein kann. Auch vor der Höhensonne müssen wir uns bekanntlich besonders im Winter zu schützen wissen. Wir mögen nun glauben, dass vieles Fetten und Anstreichen mit weiser Deckcreme gut sei. Sie verleiht manchem Sportler zwar das Aussehen eines Zirkusclowns, aber als angestrebter Schutz hat sie sich nicht sonderlich bewährt. Oft erwachsen solchen Touristen schon nach einmaligem Überschreiten eines Gletschers

dadurch viel Unannehmlichkeiten, denn es mögen sich Blasen im Gesicht einstellen und vor allem können die Lippen in sehr schmerzhafte Mitleidenschaft gezogen werden.

Vorteilhafte Hautpflege

Man sollte immer bedenken, dass eine gesunde Haut durch die eigenen Talgdrüsen genügend Fett erzeugen kann. Allerdings sollten wir unser Gesicht nicht täglich mit Seife waschen, sonst gehen wir dieses Vorteils verlustig. Will man mit Fett etwas nachhelfen, dann auf alle Fälle mit einem solchen, das die Haut selbst erzeugt, also mit einem Wollfett. In einer guten Lanolincreme, die noch nicht zuviel verkünstelt ist, findet sich jeweils Wollfett mit dem natürlichen Vitamin-F-Gehalt vor. Die bekannte Creme Bioforce enthält Wollfett, verbunden mit Frischkräuter-Extrakten. Aber selbst mit einer solchen Creme, die die Hautfunktion anregt, sollte man sparsam umgehen, indem man nur wenig davon verwendet. Vorteilhaft ist es, das Gesicht abends damit einzufetten. Nach dem Einreiben oder Einmassieren der Creme reibt man die Haut mit einem weissen Läppchen gut ab, was diese besser zu reinigen vermag als Seife. Diese Pflege schont die eigenen Talgdrüsen, die dadurch unberührt bleiben. Am Morgen reibt man nach dem Duschen das Gesicht mit Wallwurztinktur ein. Noch besser ist Symphosan, da in diesem Präparat die Wallwurztinktur noch durch andere Frischpflanzen verstärkt ist. Auch die Beinmuskeln, die durch den Sport beansprucht worden sind, sollte man gleicherweise mit Wallwurz oder Symphosan einreiben, vielleicht auch einmassieren. Die Schleimstoffe aus der frischen Wallwurzpflanze, die in der Tinktur enthalten sind, erweisen sich für die Haut mit all ihren Funktionen als beste Regenerationsmöglichkeit. Weil Wallwurz, also auch Symphosan, zur Tätigkeit anregt, verbrennt die Haut nicht mehr so leicht, ja, sie wird mit der Zeit sogar wieder elastisch und widerstandsfähig, weshalb sie auch weniger rasch zu altern beginnt.

Sportler oder Berufsleute, die im Winter vielem Wind und ungünstigen Wettereinflüssen ausgesetzt sind, werden durch die erwähnte Pflege die Haut länger jung, widerstandsfähig und aktiv erhalten können. Die Wollfettcreme schützt bei starker Kälte auch vor Gesichtsneuralgien. Sie kann selbst einen Schnupfen verhindern, wenn man sie in vorbeugendem Sinne früh genug in die Nase einführt. Alle diese Vorteile erleichtern die oft lästige Unbill des winterlichen Wetters. Wenn unsere Haut gut arbeitet, dann werden sich nicht so rasch Runzeln einstellen. Allerdings sollte man sich dann auch vor zu grosser Übermüdung, vor Kummer und Sorgen bewahren können, fördert dies alles doch das Entstehen von Runzeln. Auch Ärger und Verdruss sollte man sich möglichst ersparen können, damit sich die Hautpflege vorteilhaft auswirken kann. Auf alle Fälle sind einfache Naturmittel zur Hautpflege besser und zudem noch billiger als die vielen kostspieligen Kosmetikpräparate, die für die Haut oft eher eine Belastung als eine Hilfe darstellen.

Günstige Diät bei Rheumaleiden

Die Mehrheit der Bewohner westlicher Länder leidet im mittleren Alter mehr oder weniger stark unter irgendeiner Form von Rheuma oder Arthritis. Ein Vergleich bei jenen Völkern, die sich vorwiegend von Reis ernähren, zeigt nahezu das umgekehrte Resultat. In China und anderen Gebieten des Fernen Ostens sind daher die erwähnten Krankheiten, die bei uns viele Millionen Menschen plagen, bei Männern und Frauen im Alter von 40 Jahren selten anzutreffen. Unsere Ärzteschaft steht diesen Krankheiten gewissermassen hilflos gegenüber, wiewohl Goldspritzen und Cortison vorübergehend symptomatisch zu helfen vermögen. Von einer Heilung ist dabei jedoch nicht die Rede, im Gegenteil ist das Risiko, das man bei die-