

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Unsere unentbehrliche Haut  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553327>

#### **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>**

## Unsere unentbehrliche Haut

Nur schon eine kleine, schmerzhafte Verletzung lässt uns die Wichtigkeit unserer Körperhülle erkennen. Um Nahrung, Kleidung und Obdach muss sich der Mensch sein Leben hindurch kümmern, die Haut aber ist ein göttliches Geschenk, das ihm bis zum Tode treu bleibt. Aber während dieser ganzen Spanne Zeit denken wohl nur die wenigsten von uns über die wunderbare Beschaffenheit unserer unentbehrlichen Haut nach. Der Psalmist des Altertums pries zwar seinen Schöpfer, dass er ihn auf erstaunliche, ausgezeichnete Weise geschaffen hatte, denn seine Seele schätzte die wunderbaren schöpferischen Werke, weil sie sich ihrer bewusst war. Noch heute sind sie von gleicher Beschaffenheit, wenn sich auch der Mensch der Neuzeit anmasst, dabei den Schöpfer auszuschalten, obwohl wir seinen Werken auf Schritt und Tritt begegnen.

### Im Pflanzenreich

Wählen wir uns einmal einen Sonntag, deren es in den Wüsteneien von Arizona über 300 während des Jahres gibt, um uns nach der dortigen Pflanzenwelt umzusehen. Erstaunlich ist dort nur schon, dass sie ohne zu vertrocknen in dieser Gegend gedeihen kann. Verschiedene Akazienarten, Tamarinden und vor allem der zähe Kreosotbusch leben hier. Ihnen ist es gegeben, das Problem der eingeschränkten Feuchtigkeit zu lösen, indem sie sehr haushälterisch damit umzugehen vermögen. Abends und die Nacht hindurch nehmen diese Pflanzen Wasser auf, und zwar durch die reichlich kondensierte Luftfeuchtigkeit, die als Tau so stark sein kann, dass es von den Büschen tropft, wenn man an ihnen schüttelt. Die Poren der Pflanzen öffnen sich, um möglichst viel Feuchtigkeit aufzunehmen. Tagsüber schliessen sich die Poren der Blätter ebenso gründlich. Die Haut der Pflanze atmet. Sie nimmt auf, was sich ihr bietet, gibt aber auch wieder ab, sowohl in flüssiger wie auch in Gasform. Dadurch kann sie bestehen und zugleich auch uns dienen.

### Offensichtliche Parallele

Auch die menschliche Haut verfügt über viele Funktionen, von deren mehr oder weniger guten Arbeit unsere Gesundheit sehr abhängig ist. Sie regelt ebenfalls einen Feuchtigkeits- und Gasaustausch. Auch sie nimmt Strahlen auf und verarbeitet sie. Ihre gesamte Oberfläche beträgt etwa zwei Quadratmeter. In sie sind sehr viele Apparate, Drüsen und Kapillaren eingebaut. Wie lebenswichtig die gute Funktion der Haut ist, erfuhr ich vor ungefähr 50 Jahren in San Giuseppe bei Neapel. Dort feierte man das Fest des Dorfpatrons, zu dessen Ehre man zwei Kinder mit Goldbronze anstrich. Man hatte sie zudem mit Flügeln versehen, denn sie sollten Engel darstellen. Zum Ueberfluss versah man die Bronze mit Lack, damit sie gut haften blieb. Aber gerade dies diente zum Verhängnis, schloss doch der Lack auch die Hautporen. Die Kinder bekamen hohes Fieber, wurden schwer krank und gingen schliesslich an dieser närrischen Prozedur zugrunde.

### Weitere Lebensgefahren

Bekanntlich können auch Verbrennungen zur Lebensgefahr führen, wenn dadurch  $\frac{2}{3}$  der Haut nicht mehr atmen können. In diesem Zusammenhang stehen auch Sonnenbäder, wenn man sie übertreibt. Man sollte daher deren Gefahr unbedingt kennen und beachten, da sie je nachdem sehr gefährlich werden. Sie können hohes Fieber auslösen und sogar zum Delirium führen. Am stärksten ist die Wirkung der Sonnenbestrahlung in der Wüste, im Gebirge und am Meere. Während der Ferienzeit vergisst man dies leider oft, indem man das Sonnenbaden sorglos übertreibt. Man wagt es auch, über Gletscher und Firnschneefelder ohne Hemd zu gehen, und dies trotz zu starker Sonnenbestrahlung. Es ist auch nicht ratsam sich mit kaum einer Badehose im Meerwasser stundenlang zu vergnügen. Dies alles kann schlimme Reaktionen zur Folge haben, was wir besonders nachts zu spüren be-

kommen, wenn sich ein heftiger Sonnenbrand unbarmherzig geltend macht, was höchst unerträglich für uns werden kann.

### Zur Beachtung

Wir müssen also damit rechnen, dass unsere Haut nicht die gleich günstigen Vorteile besitzt wie jene der Wüstenpflanzen, denn sie ist nicht so gut eingerichtet, so rationell und haushälterisch im Aufnehmen und Abgeben von Feuchtigkeit und Strahlmengen. Man sollte sich dies gut merken, indem man stets weise aufpasst, denn ein richtiger Sonnenbrand kann uns auf Jahre hinaus schädigen. Zwar kann man sich mit einem Salböl, einer Salbe oder einer schleimhaltigen Tinktur wie Symphytum etwas schützen, aber Vorsicht und vernünftiges Dosieren der äusseren Einwirkungen von Sonnenstrahlen ist besser als alle Hilfsmittel. Durch den Einfluss von Luft und Sonne wollen wir doch unserer Gesundheit dienlich sein, weshalb es völlig verkehrt ist, wenn wir die Ueberdosierung nicht vermeiden und uns dieserhalb unnötigen Schaden zuziehen.

Besonders Kinder sollten gut behütet werden, um sie vor Schädigungen zu bewahren, solange sie selbst nichts von einer Dosierung der Sonnenbestrahlung verstehen. Man kann sie allerdings auch entsprechend unterrichten und stets dafür sorgen, dass sie keinen Schaden erleiden. Auf diese Weise lernen sie am besten, selbst aufzupassen. Wer indes einmal einen richtigen Sonnenbrand erwischt hat, wird sich für die Zukunft davor hüten, denn eine solche Belehrung vergisst man nicht mehr so schnell, hat man es doch erlebt, dass die Wesensart unserer Haut weise beachtet sein will. Wir könnten sie keineswegs missen, weshalb sie von unserer naturgemässen Pflege abhängt, wenn sie gesund bleiben soll. Verkleben wir sie indes mit Schminke, dann kann sie nur noch mangelhaft atmen. Sie verliert ihre natürliche Frische, was wir doch im Grunde genommen nicht wollen. Eine naturgemässen Lebensweise mit genügend Vormitternachtsschlaf ist das beste Mittel zu ihrer Gesunderhaltung, zusammen mit natürlicher, statt chemischer Kosmetik.

### Noch nicht so modernisiert

Mit dem Uebergang des Sommers in den Herbst ist in gewissen Ländern die Badezeit noch keineswegs abgeschlossen. Ein regenreicher Sommer veranlasst noch manchen, wärmere Gegenden aufzusuchen, um sich am Meerbad zu erfreuen und für den Winter zu stärken. Da Italien und Spanien immer mehr Feriengäste aufnehmen, ist das dortige Strandleben oft ungemütlich, denn wenn kaum mehr ein Platz frei ist, wo man sich niederlassen kann, ist besonders jenem nicht gedient, der die Einsamkeit und Stille dem lärmenden Gewühl vorzieht. Kein Wunder, wenn daher unser bekannter Berichterstatter W. Labazki Anklang findet mit seiner Bekanntgabe verschiedener Vorteile, die er uns von der Türkei zu schildern weiß. Wir erfahren dabei folgendes:

«Das Gebiet der Türkei erstreckt sich auf zwei grosse Halbinseln. Da ist erst einmal

die anatolische Halbinsel in Asien und die Halbinsel Thrazien in Europa. Die türkische Seeküste ist bemerkenswert in ihrer Länge, denn sie erstreckt sich auf 8210 Kilometer, wobei sie im Süden das Mittelmeer, im Westen das Aegäische Meer und im Norden das Schwarze Meer umfasst. Neben den flachen Küstenebenen gibt es jedoch anderseits auch Gebirgsgegenden mit dem geschichtlich bekannten Berg Ararat, der die beträchtliche Höhe von 5156 Metern erreicht, demnach die höchste Erhebung des Landes ist. Außerdem findet man eine ganze Anzahl erloschener Vulkane und unheimlich anmutende Salzseen.

### Klimatische Verhältnisse

Oft sind die reichlich vorhandenen Höhlen von historischem Interesse. Auf alle Fälle erfreuen sie den Besucher durch ihre grosse szenische Schönheit. Die wichtig-