

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 32 (1975)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Unsere Haut im Alltag  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970528>

### **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>**



## Unsere Haut im Alltag

Die Weisheit, die uns erschuf, stattete auch unsere Haut so aus, dass sie uns in höchstem Masse dienlich sein kann. Sie wird nicht umsonst als die zweite Lunge bezeichnet, besitzt sie doch 2–3 Millionen Schweissdrüsen, deren Arbeit wir nicht missen könnten, denn wenn zwei Drittel davon ausgeschaltet würden, wie dies bei Verbrennungen vorkommen kann, dann vermag dieser Umstand sogar bei einem sonst gesunden Menschen lebensgefährlich zu wirken. Die Haut ist auch bei allen fieberhaften Krankheiten äusserst nützlich, da sie sich als das beste Sicherheitsventil betätigen kann. Durch sie kann das Fieber nämlich auf einer ungefährlichen Höhe gehalten werden, und anderseits können Stoffwechselgifte, die sich bilden, zur Ausscheidung gelangen.

Die Durchführung einer regelmässigen Sauna bedeutet daher eine nicht geringe Entlastung und somit eine Förderung unseres Wohlbefindens. Man kann sich dadurch vor Rheuma und vielen anderen Stoffwechsel- und Erkältungskrankheiten bewahren. Sogar bei Lungentuberkulose werden durch die Haut besondere Gifte ausgeschieden. Diese machen sich nämlich durch einen sauer-süssen Geruch geltend. Ich kannte namhafte Aerzte, die Patienten, bei denen sie diesen Geruch feststellten, sofort auf Tb untersuchten, da sie entsprechend ihrer Behauptung in der Hinsicht in ihrem Urteil nie getäuscht worden waren. Auch ich konnte dies einmal bei einem schweizerischen Dialektdichter feststellen, denn, obwohl er ganz gesund zu sein schien, erwies sich das typische Erkennungsmerkmal von Tb doch als richtig, da ärztliche Untersuchung eine Lungentuberkulose feststellen konnte.

Noch ein Vorzug kann der Haut als günstiges Merkmal zugeschrieben werden, denn man bezeichnet sie auch als die äussere oder dritte Niere. Dieser lobenswerte Ruf rechtfertigt sich bei der Haut, weil sich bei teilweisem Versagen der Nierentätigkeit oder bei deren vorübergehendem Aussetzen die Haut als lebensrettend

erweisen kann. Dies hat sie ihrer Fähigkeit, Gifte ausscheiden zu können zu verdanken, und zwar handelt es sich dabei um Stoffe, die normalerweise als harnpflichtig bezeichnet werden. In Anbetracht dieser Vorzüge gehört eine richtige Pflege und Anregung der Hauttätigkeit bestimmt in den Therapieplan von manchen Krankheiten.

### Vorteilhafte Hautpflege

Duschen, Massagen und vor allem Kräuterbäder regen die Hauttätigkeit wesentlich an. Dies kann auch die inneren Organe, vor allem das Lymph- und Gefässsystem ausgezeichnet beeinflussen. Des weitern fördern auch Luft- und Sonnenbäder die Hauttätigkeit. Man muss sich dabei allerdings vor Ueberdosierungen sehr hüten. Ein Sonnenbrand kann beim peripheren Gefäss- und Nervensystem nämlich einen bleibenden Schaden hinterlassen. – Sehr günstig wirken sich bei der Hautpflege auch verschiedene Pflanzen- und Pflanzenprodukte aus, weshalb man sie erfolgreich anwenden sollte. Ist die Haut vorwiegend trocken, dann leistet ein gutes, pflanzliches Hautfunktionsöl wertvollen Dienst, während bei einer Haut, die normal arbeitet, Pflanzenschleime vorteilhaft sind, da diese als Regenerator der Haut bezeichnet werden können. Hierzu eignen sich besonders die schleimhaltigen Tinkturen der Stiefmütterchenpflanze wie auch die Wallwurz, ebenfalls bekannt als Symphytum. Letzteres besitzt bei längerer Verwendung auch den Vorzug, die Haut weich, elastisch und jugendlich zu erhalten. Die sibirische Form von Wallwurz, die sich als Symphytum peregrinum bezeichnet, enthält sogar einen besonderen Stoff, Germanium genannt, der von japanischen Aerzten für die Krebstherapie als sehr wirksam erkannt worden ist. Dies mag sehr wahrscheinlich der Grund sein, warum sich Symphytumtinktur auch bei Hautkrebs bereits als sehr nützlich erwiesen hat. Für die äussere Anwendung bewährt sich ein



täglicher Wechsel von Chelidonium- und Petasitestinktur, während Hautentzündungen mit Echinaforce und Johannisöl verhältnismässig schnell beseitigt werden können.

### Hauterkrankungen

Hautpilze sind sehr oft hartnäckig, können indes nach neueren Erfahrungen mit Spilanthestinktur schnell beseitigt und vernichtet werden. Diese Tinktur besteht aus einer ostafrikanischen Pflanze. – Oft haben Hautkrankheiten wie Ausschläge und Ekzeme eine innere Ursache, weshalb jeder erfahrene Therapeut in erster Linie die Nierentätigkeit aber auch die Leberfunktion prüfen wird. Bei den Frauen wird er zusätzlich seine Aufmerksamkeit noch der Tätigkeit der Eierstöcke zuwenden. All diese indirekten Ursachen wird er zu beheben suchen, denn wenn die äussere Behandlung erfolgreich sein soll, darf man innere Funktionsstörungen nicht unbeachtet sein lassen, sondern muss sie entspre-

chend behandeln, um sie beseitigen zu können.

Noch zu erwähnen wäre, dass Puder und Schminke der Haut keineswegs bekömmlich sind. Bei Falten und Runzeln, auch wenn sie durch das Alter verursacht wurden, wendet man vorteilhaft Wallwurz- oder Symphosantinktur an. Auch die Wollfettcreme Bioforce ist der Gesichtshaut bekömmlich, besonders bei kaltem Wetter, da sie erwärmend und schützend wirkt und man sich dadurch viel weniger eine Neuralgie zuzieht. Merken wir uns also bei der Hautpflege die Regel, indem wir uns stets naturreiner Präparate bedienen. Wenn wir uns eine frische, gesunde Haut bewahren wollen, fangen wir am besten mit Pudern gar nicht an, denn bei verstopften Poren kann die Haut nicht mehr atmen, weshalb sie unter der Schminke fahl und welk aussieht. Dies gehört allerdings in das Gebiet der Kosmetik, da diese aber der Haut nicht immer zum Wohle gereicht, ist eine Bemerkung bestimmt angebracht.

### Blei im Blute

Da in Europa jährlich Tausende von Tonnen Blei durch die Auspuffgase der Motoren ausgestossen werden, muss man sich wirklich fragen, wie sich dies auf Jahre hinaus auf die Gesundheit von Mensch und Tier auswirken wird. Jetzt, wo die Geschwindigkeit der Motorfahrzeuge ohnedies beschränkt worden ist, wäre es leicht möglich, auf den Zusatz des giftigen Bleitetraäthyls zu verzichten, das dieses ja nur die sogenannte Klopfestigkeit gewährleisten soll. Wir sind zuvor auch ohne Blei im Benzin autogefahren, und die Autogase waren bereits schädlich genug, warum also diese schädigende Wirkung durch Zugabe von Blei noch erhöhen?

Damals klagten Patienten schon oft, besonders, wenn sie über einer Garage oder an einer verkehrsreichen Autostrasse wohnten, dass sie sehr geplagt seien mit Kopfweh, Schlaflosigkeit, chronischen Katarren und anderen Beschwerden mehr. Liessen sich indes bessere Wohnverhältnis-

se finden, dann verschwanden auch all diese Uebel prompt, um sich nicht mehr einzustellen. Dies ist bestimmt Beweis genug, wie schädlich Autogase zu wirken vermögen. Es ist daher sehr ratsam, dass jeder, der sich entsprechend einrichten kann, den gesundheitlichen Vorteil wahrnimmt und sich so viel als möglich von Autogasen fernhält, indem er günstig wohnt, sich bei der Arbeit nicht unter schädigenden Gasen aufhalten muss und die Freizeit in einer Atmosphäre verbringen kann, die ihn in der erwähnten Form keinen Beschwerden aussetzt. Leider ist dies jedoch nicht allen möglich. Besonders müssen sich viele auf dem Gang zur Arbeit und zurück einer gasdurchschwängerten Luft preisgeben.

Blei kann sich im Körper ablagern, was sich besonders im Alter sehr unangenehm auswirken wird. Sicherlich besteht die Behauptung nicht zu Unrecht, dass Blei ein cancerogener Stoff sei. Es ist daher auch