

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Vorteilhafte Hautpflege  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970459>

#### 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:** 21.02.2026

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

den verschaffen möchte, sollte bestimmt zum Aufmerken dienlich sein.

### Neuzeitliche Forschung

Von einem französischen Wissenschaftler, der als Arzt wirksam ist, erfuhr ich einiges über seine Forschungen. Er mass in Frankreich in verschiedenen Höhenlagen die Luft und konnte feststellen, dass in den Städten pro Kubikzentimeter Luft ungefähr 150 negativ geladene Ionen sich vorfanden. Auf dem Lande konnte er 400 bis 700 messen und in den Bergen in einer Höhe von 2000 Metern 1500 bis 2000. Dieser Wissenschaftler behauptet nun, es gebe nicht nur eine Pollution (Verunreini-

gung) der Luft, sondern auch eine Schädigung der elektromagnetisch geladenen Verhältnisse durch die Folgen unserer hochgeschraubten Technik. Diese Feststellung sei bei einer gewissen Sensibilität für den Menschen gesundheitlich von Bedeutung. Noch viele Beobachtungen und manche Experimente werden auf diesem Gebiete nötig sein, um zu verwertbaren Ergebnissen gelangen zu können. Was man indes schon heute als störend festlegen konnte, sollte man wohlweislich meiden. Man kann dadurch vielem ausweichen und somit manchen Nachteilen aus dem Wege gehen, was nur vernünftig und empfehlenswert ist.

## Vorteilhafte Hautpflege

Früher hat man der Hautpflege weniger Aufmerksamkeit geschenkt als heute. Es war auch nicht üblich, so viel zu baden und in der Sonne herumzuliegen. Wenn sich auch die weisse Rasse in der Regel als höherstehend betrachtet, möchten doch die meisten von uns gerne braun werden. Die dadurch erlangten Erfahrungen führten unwillkürlich zum Verständnis einer besseren Hautpflege. Diese ist denn auch für unsere Gesundheit von grösserer Bedeutung, als wir dies allgemein annehmen mögen. Es ist heute bekannt, dass man die Haut nicht umsonst die, «zweite Lunge» nennt. Was das bedeutet, kann man sich gewiss mehr oder weniger vorstellen. Wer jedoch darunter nichts besonderes versteht, mag sich auch weniger um eine zweckmässige Hautpflege kümmern. So kommt es dadurch oft vor, dass man der Haut bedenkenlos Salben, Crèmes, Puder und beliebige Farben zumutet, ohne eine Ahnung davon zu haben, dass diese die Hautporen mehr verstopfen, statt sie zur Tätigkeit anzuregen.

Das ist nämlich der Sinn einer richtigen Hautpflege, weshalb es weit besser wäre, sich mit einer blossen Reinigung der Haut zu begnügen, als sie durch unzweckmässige Mittel zu schädigen. Nur wenig Hinweise würden genügen, um das wichtigste zur Erlangung einer gesunden Hautpflege

zu erfahren. Schon eine Broschüre mit entsprechenden Hinweisen könnte genügen, man müsste dazu nur die nötige Zeit aufbringen. Darum soll diese Abhandlung vorderhand die wesentlichsten Punkte beleuchten.

In erster Linie müssen wir uns klar werden, wie wir die Haut reinigen sollen, ohne ihr dadurch unnötig wichtige Fette zu entziehen. Wir sollten auch ihre Spannkraft und Elastizität fördern und ein frühzeitiges Altern durch Runzelbildung zu vermeiden suchen. Auch eine allzutrockene Haut bringt Probleme mit sich, weil die Talgdrüsen mangelhaft arbeiten. In solchem Falle ist es gut zu wissen, wie wir durch Einfetten nachhelfen sollen, ohne dadurch die eigene Fettproduktion zu beeinträchtigen.

### Das Reinigen der Haut

Der soeben erwähnte Hinweis zeigt, dass es von Belang ist, wie wir unsere Haut reinigen. Auf keinen Fall dürfen wir eine ungünstige Seife verwenden. Sie darf keinen Ueberschuss an alkalischen Stoffen aufweisen, denn dies würde die natürlichen Fette der eigenen Talgdrüsen auflösen und wegenschwemmen, was dazu führen würde, dass die Haut unnütz austrocknet und ihres natürlichen Schutzes beraubt wird.

Was müssen wir also von einer Seife erwarten können? Sie muss mindestens neutral, wenn nicht sogar überfettet sein. In diesem Sinne drücken sich nämlich Fachleute aus, wenn sie uns erklären, dass eine Seife wohl den Schmutz wegnehmen, aber auf keinen Fall die Fettstoffe der Talgdrüsen weglägen darf. Sie darf demnach keine ätzenden Stoffe enthalten. Wer also sicher sein will, dass dem nicht der Fall ist, sollte eine Seife mit der Zunge prüfen, bevor er sie kauft. Sie darf ihn weder beißen, noch ein brennendes Gefühl auslösen, wenn sie die Probe bestehen will, sonst sollte man sie nicht kaufen.

Ein weiterer Nachteil bilden chemische Farben und aromatische Zusätze, weil sich auch dies für die Haut ungünstig auswirkt. Da dem so ist, handelt es sich bei der Wahl des Seifenherstellers um eine Vertrauenssache. Er muss unbedingt alle Vor- und Nachteile kennen und beachten, um verantwortungsbewusst ein gesundheitsförderndes Produkt herstellen zu können. – Erfüllt die Seifengrundlage diese Voraussetzungen, dann ist eine weitere Vorsichtsmassnahme zu beachten, denn durch pflanzliche Zusätze sollte die Seife noch einen therapeutischen Wert aufweisen können.

### Die Symphytumseife

Ihrer Vorzüge wegen beabsichtigte ich schon lange, eine Seife aus Symphytum peregrinum herzustellen, denn der Saft oder Extrakt dieser Pflanze eignet sich vor allem zur Herstellung einer Seife, die den gesundheitlichen Forderungen entspricht. Ihr Pflanzenschleim vermag der Haut eine eigenartig feine Struktur zu verleihen. Dies kommt in der Symphytum-crème stark, jedoch in der Seife mild zum Ausdruck. Da es sich um feine, empfindliche Pflanzenstoffe handelt, ist es nicht ohne weiteres leicht, sie in einer Seife zu verarbeiten, ohne dass sie dadurch geschädigt oder gar zerstört würden, um so erfreulicher ist es, dass eine solche Seife dennoch gelang.

Wenn unsere Haut sehr empfindlich ist, dann wählen wir die Symphytumseife,

denn sie wirkt sich äußerst wohltuend aus. Sie stört zudem die Funktionen nicht, sondern fördert sie im Gegenteil.

### Die Echinaceaseife

Da auch die Echinaceapflanze grosse Vorzüge besitzt, lohnt es sich, ihren Extrakt ebenfalls als Seifenzusatz zu verwenden, wobei die gleiche Grundlage in Frage kommt. Die günstige Wirkung des Echinaceasafes auf die Haut ist besonders hervorzuheben. Wer die Vorzüge dieser Pflanze kennt, schätzt sie ganz besonders, weil sie sich bei Entzündungen wunderbar heilwirkend zu äußern vermag, und zwar nicht nur bei innerer, sondern auch bei äußerer Anwendung. Der tägliche Gebrauch dieser Seife ist daher vorteilhaft für uns. Bei Strukturveränderungen der Haut wird die Echinaceaseife ihre wohltätige Aufgabe zu erfüllen vermögen. Durch ihre Anwendung ermöglichen wir es zudem unserer Haut, schwierigeren Anforderungen zu entsprechen und standzuhalten.

### Hamamelisseife

Noch eine dritte Seife schliesst sich dem Bunde unserer Gesundheitsseifen an, denn sie entspricht den gleichen Grundsätzen und ist daher auch aus der gleichen Seifengrundlage hergestellt. Als therapeutischer Pflanzenzusatz dient die Hamamelispflanze, bei den Indianern als Zauberstrauch bekannt. Die günstige Wirkung des Hamamelisextraktes ist bei allen beliebt, die durch ihn schon Milderung und Heilung erfahren haben. Zusätzlich bereichert diese Seife auch noch der Extrakt sowie das Öl aus der Thymianpflanze, nebst einer Verstärkung durch Eugenol. Früher war diese Seife in ähnlicher Zusammensetzung als A. Vogels Frauenseife im Handel, obwohl sie nicht nur für Frauen bestimmt war. Wer durch übermäßige und nicht immer sympathische Hautoausscheidungen geplagt wird, sollte zur Hamamelisseife greifen, weil diese in der und anderer Hinsicht eine wirklich gute Hilfe darstellt. Wie erwähnt, eignet sie sich zur beson-

deren Frauenhygiene ausgezeichnet, während sie anderseits auch dem männlichen Geschlecht gute Dienste zu leisten vermag, da sie sehr erfrischend ist und starke Ausdünstungen durch die Haut leicht neutralisieren kann. Wer demnach viel schwitzt, benützt die Hamamelisseife mit Vorliebe, denn sie ist eine wahre Wohltat für ihn.

Schon lange wollten wir auf dem Gebiet der Hautpflege etwas wirklich Empfehlenswertes herstellen, das uns je nach unserem körperlichen Zustand zur Erleichterung und Erfrischung zu dienen vermag. Wenn nun diese drei neuen Seifen dazu beitragen, dann ist der Zweck unserer Bemühung erreicht. Viele, die ihr Vertrauen in A. Vogels Qualitätsprodukte setzen, werden diese Erzeugnisse mit Freude und Begeisterung verwenden, füllen sie doch eine Lücke aus, die der Hautpflege wertvolle Dienste leisten wird.

## Die Nieren

Schon oft berichteten wir über die Leber, und das entsprechende Buch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» zeigt deutlich, dass dieses Organ betreffs Gesundherhaltung unseres Körpers an erster Stelle steht. Die Niere kann indes als Schwester der Leber bezeichnet werden, denn auch sie ist so wichtig, dass sich eine mangelhafte Tätigkeit unwillkürlich unharmo-nisch auf den gesundheitlichen Zustand auswirkt. Wir müssen daher auch der Pflege der Niere sorgfältige Beachtung schenken. Die amerikanische Vereinigung von Herzspezialisten gelangte kürzlich zur Ansicht, dass fast alle Fälle von Herz- und Kreislaufkrankheiten wesentlich nierenbedingt seien. Diese Schlussfolgerung entspricht jahrelanger Erfahrung mit Hilfe der naturgemäßen Heilweise und sollte stets Beachtung finden. Nebst der Leber wird auch die Niere wie ein gutmütiges Eselchen zu viel belastet, im Glauben, man könne ihr alles zumuten, weil sie sich erst sträubt, wenn sie am Zusammenbrechen ist. Nicht nur die Leber, sondern auch die Niere muss mit so viel Ungereimtem fertig werden wie mit übermäßigem Alkoholgenuss, mit Eiweissüberfütterung, versalzener oder sonst zu scharf gewürzter Nahrung, mit allerlei Giften, die man bewusst oder unbewusst einnahm und auch mit Giften, die durch Gärungs- oder Fäulnisprozesse erzeugt worden sind. Ein solches Heer ungünstiger Angriffe mag unserer Niere drohen, wenn wir ihr unbedacht das zumuten, wovor wir sie verschonen sollten. Auch der Genuss von

weissem Zucker und den daraus zubereiteten Zuckerwaren stellt eine Ueberbelastung für unsere Nieren dar. Es ist daher nicht erstaunlich, wenn Kranke feststellen können, dass sie bei beträchtlicher Einnahme dieser Erzeugnisse Schmerzen bekommen. Dies ist indes nicht der Fall, wenn sie ihr Süßigkeitsbedürfnis mit dem Naturzucker von Früchten, vor allem auch von naturreinen Trockenfrüchten stillen. Immer wieder bestätigten Testproben, dass die Zuckerfrage zur weiteren Belastung der Nieren wird, wenn man nicht davon absteht, weissen Zucker und die aus ihm zubereiteten Erzeugnisse zu geniessen. So ist denn die moderne Lebens- und Ernährungsweise von heute entschieden eine maximale Belastung für unsere Niere. Zwar lässt sie sich vieles gefallen, bevor sie sich mit Schmerzen meldet, mit Harnverhaltung, mit Eiweissausscheidung oder Krampferscheinungen, die dann meistens von Gries oder Steinen herrühren.

### Grundregeln

So wie über die Leber liesse sich auch über die Niere ein ganzes Buch schreiben. Die nachfolgende Abhandlung möchte nur einige Grundregeln zur Sprache bringen. Beachten wir diese, dann können wir uns dadurch Zeit, Geld und eine Verkürzung unserer Lebenserwartung ersparen.

1. Wichtig ist vor allem, die Niere vor Kälte zu schützen. Schon im Kindesalter können Nierenleiden entstehen, wenn klei-