Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 10

Artikel: Die Haut verrät unsere Lebensführung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970498

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

Weitere Ratschläge

Wie bereits erwähnt, ist es ein Schutz, wenn man sich seinen Hund nicht zu nachbarlich an sich kettet. Erwachsene können diesen Rat wohl besser beachten, während Kinder zu gern ihren drolligen Pudel mit ins Bett nehmen, was man jedoch nicht dulden sollte. Ein Tier fühlt sich bestimmt wöhler an seiner eigenen Schlafstätte, und man kann dies dem Kind so beibringen, dass es sich fügen lernt. Dadurch ist manchen Gefahren der Riegel gestossen. Mit Vorbeugen fährt man zudem immer besser als mit Heilen. Da der Zustand als besonders schwierig bewertet werden muss, wenn die Leber in Mitleidenschaft gezogen wurde, sollte man mit der Behandlung stets frühzeitig beginnen, denn bekanntlich greifen die harmlosen Wurmmittel nur im Darm an und sind in der Leber unwirksam. So heisst es denn in jeder Hinsicht Vorsicht walten lassen, um schlimme Erfahrungen vermeiden zu können.

Die Haut verrät unsere Lebensführung

Bei den Tieren, vor allem bei den Pferden, ist es erwiesen, dass sich ihr gesundheitliches Wohlergehen durch den Zustand ihres Felles bekanntgibt. So erinnere ich mich in diesem Zusammenhang lebhaft an Grossvaters Pferde. Wenn deren Fell schön glänzte, wussten wir, dass die Tiere gesund waren, dass wir sie also richtig ernährt und gepflegt hatten. Da ich mir angewöhnt hatte, diesem Umstand Rechnung zu tragen, war ich mir jeweils auch in der Wildnis bewusst, dass ich den gesundheitlichen Zustand der Tiere nach dem Aussehen ihres Felles beurteilen konnte, und zwar sowohl bei den Antilopenarten wie bei den verschiedenen Grosskatzen.

Aufschlussreiche Beobachtungen

Wenn wir nun in der Hinsicht Vergleiche mit uns Menschen ziehen wollen, müssen wir natürlich bedenken, dass wir auf mancherlei Weise verschieden sind, und doch können wir durch Beobachtung bestimmte Schlussfolgerungen ziehen. Wer sich als guter Diagnostiker zu erkennen gibt, kümmert sich bei seinen Patienten um den Zustand der Haut und reiht diesen in seiner Diagnose unter die Krankheitsursachen ein. Die Haut gesunder Menschen verfügt über Spannkraft und Elastizität. Zieht man sie hoch, dann wird sie wieder zurückschnellen. Je schneller dies geschieht, um so besser arbeiten die endokrinen Drüsen und das Lymphsystem. Im umgekehrten Falle lässt sich schlussfolgern, das die langsamere Zurückbewegung der Haut eine verminderte Lebenskraft beim Menschen verrät.

Die Aerzte im Fernen Osten, vor allem die Chinesen, beobachten diese Faktoren sehr genau, weil sie ihnen zur Beurteilung konstitutioneller Veränderungen und Leiden Aufschluss erteilen. Dem Patienten gegenüber erwähnen sie allerdings nichts hierüber. Die Forschungsarbeit betreffs der Haut lässt diese als lebenswichtiges Organ erkennen. Beweisführend ist dabei der Umstand, dass in kurzer Zeit der Tod eintritt, wenn dieses Organ voll aussetzt. Selbst ein gesunder Mensch steht in Lebensgefahr, wenn zwei Drittel seiner Haut ausser Tätigkeit gesetzt werden. Bei Verbrennungen und anderen Hautschäden liess sich feststellen, wie lebensgefährlich sich solche Zustände auszuwirken vermögen.

Durch gesunde Lebensweise bleibt die Haut länger jugendlich, was sich in der Spannkraft, der Funktion und dem Aussehen zeigt. Dies alles beruht auf Erfahrung, die uns anspornen sollte, entsprechend gesund zu leben. Säureüberschüssige Nahrung, die vorwiegend aus Fleisch, Eiern und Käse besteht, kann sich nachteilig auf das Gefässsystem auswirken, da dadurch Schädigungen entstehen können, indem sich vor allem die Kapillaren erweitern, wodurch die Hautfunktion beeinträchtigt wird. Weitere Nachteile entstehen durch Nikotin, da dieses auf das Kapillarsystem verengend wirkt. Die beiden

erwähnten Fälle sorgen für rascheres Altern, besonders, was den Zustand der Haut anbetrifft. Frühzeitiges Erscheinen von Falten und Krähenfüssen lässt sich selbst mit der teuersten Kosmetik nicht beheben, wenn deren Ursache auf falscher Ernährung und dem Rauchen beruht. Bekanntlich bereitet dieser Umstand vormerklich den Frauen grosse Sorgen. Also sollten schon Jugendliche sich durch gesunde Lebensweise vorsehen. Jeder Verstoss gegen massgebende Gesundheitsregeln lässt entsprechende Folgen zurück, was sich auch auf den Zustand der Haut überträgt, indem sich eine allzufrühe Degeneration bemerkbar macht.

Ein wichtiges Organ

Es geht allerdings bei der Haut nicht nur um das Aussehen, denn sie ist als Ausscheidungs- und Aufnahmeorgan noch weit wichtiger. Wenn die Haut gut arbeitet, dann kann sie die Niere wesentlich entlasten, da sie dadurch viel Giftstoffe herauszuarbeiten vermag. Durch Versuche liess sich feststellen, wie vergiftend der Schweiss von kranken Menschen zu wirken vermag, indem man diesen bei Tieren einspritzt, die dadurch oft sogar zugrunde gingen.

Bekanntlich vermag die Haut auch allerlei Gase und ätherische Stoffe aufzunehmen. Wir verspüren dies vormerklich auf Wanderungen durch Eukalyptus- und Pinienwälder, denn wir werden dadurch eigenartig erfrischt. Je nach dem Gehalt des Wassers können uns Badekuren günstig beeinflussen. Dies ist vor allem im Meer und in tanninhaltigen Urwaldflüssen der Fall, weil die Haut dadurch gelöste Mineralien, hauptsächlich Jod, aufnehmen kann, was zur Erhöhung unserer Aktivität wesentlich beiträgt.

Förderung der Funktionstüchtigkeit

Hautkrankheiten können durch innere und äussere Ursachen entstehen, wer daher eine richtige Heilung anstrebt, muss die Grundursachen zu beheben suchen. Aber ebenso wichtig ist auch die äusserliche Pflege und Förderung der Funktionstüchtigkeit unserer Haut, was wir durch einige Pflanzen und die daraus hergestellten Präparate am ehesten erreichen können. Die erste Hilfeleistung finden wir in der Hinsicht beim Symphytum, bekannt auch als Wallwurz. Unter deren verschiedenen Arten zeichnete sich vor allem das nordische Symphytum peregrinum als äusserst wirksam aus. Zur Regeneration und Verjüngung der Haut kann diese schleimhaltige Wurzel mehr beitragen, als irgendeine andere Pflanze. Sie verbessert die Spannkraft und vermindert sogar die Runzelbildung, während sie gleichzeitig die gesamte Hautfunktion fördert. Als Tinktur ist sie verstärkt unter der Bezeichnung Symphosan erhältlich. Infolge der Fähigkeit, die Hauttätigkeit anzuregen, vermag Symphytum auch bei Rheuma und Arthritis sehr hilfreich zu wirken. Da sich Symphytum als Einreibemittel so vorzüglich bewährte, trägt es nun auch in einer erstklassigen Toilettenseife dazu bei, ganz empfindlicher Haut Rechnung zu tragen, was durch eine gewöhnliche Seife nicht erreicht werden kann. Neigt die Haut zu Entzündungen, dann empfiehlt sich die Echinaceaseife, während bei lästiger Ausdünstung die neue Hamamelisseife beste Dienste leistet. Diese drei Seifenarten beruhen auf der genau gleichen milden, alkalifreien Grundlage. Durch diese drei neuen Seifenarten stehen der äusseren Hautpflege einige weitere Erzeugnisse zur Verfügung, die sich qualitativ als hochstehend erweisen werden. Den Müttern werden sie nicht nur für den Eigenbedarf gute Dienste leisten, sondern auch für die Kleinkinderpflege äusserst willkommen sein.

Richtige oder fragwürdige Hautpflege

Es ist keineswegs gleichgültig, mit welchen Mitteln man die Haut pflegt und reinigt, weshalb reine Naturprodukte sehr geschätzt sind, wenn sie aus besten pflanzlichen Rohstoffen bestehen. Sie bilden daher eine willkommene Bereicherung für die Pflege unserer Haut, da diese dadurch bis ins hohe Alter gesund bleiben kann, was allerdings jene, die sie durch verkehr-

te Behandlungweise mit Schminke und anderem mehr verdorben haben, kaum begreifen können. Anderseits aber ist es verständlich, dass durch schädigende Kosmetikmittel die Haut schon frühzeitig benachteiligt wird, was man oft kaum mehr verbessern kann. Man sollte die Haut daher stets mit reinen Naturerzeugnissen pflegen, weil sie dies am ehesten gesunderhalten wird. Allerdings können sich auch tiefgreifende Krankheiten ungünstig auf die Haut auswirken, was sich besonders in deren Farbe bemerkbar macht, wie beispielsweise bei chronischem Leberleiden, während wieder andere Krankheiten gewissermassen eine Tönung ins Graue hinterlassen können, wie dies bei Krebs oft beobachtet werden kann. Wenn wir daher den Zustand unserer Haut auf unsere Lebensführung abstellen wollen, müssen wir bei unserer Beurteilung notgedrungen auch allfällige Krankheiten in Betracht ziehen.

Schlankheitskuren finden Anklang

Die schlanke Linie ist heute bekanntlich sehr begehrt. Eigenartig ist die Feststellung, dass die junge Generation eher dazu neigt, rank und schlank zu sein, was sich in der Kleiderfrage hauptsächlich für jene ungünstig auswirkt, die rundlich geraten sind, denn die Geschäftswelt hält die Norm der Schlanken ein und kümmert sich nicht sonderlich um die andern. So kommt es, dass besonders diese danach streben, ebenfalls schlank zu werden. Sie eignen sich daher Bücher, Illustrierte und Zeitschriften an, um neue Methoden kennenzulernen, nach denen sie sich erfolgreich richten können, um baldmöglichst auch zu den Schlanken gerechnet zu werden. Nun ist es aber um diese empfohlenen Schlankheitskuren so bestellt, dass einige von ihnen gesundheitsschädigend, ja sogar gefährlich sind. Am schlimmsten wirken sich dabei fetteinschmelzende Tabletten aus. Es ist also kein Luxus, dieses Thema allgemein zur Sprache zu bringen.

Verschiedene Methoden

Bekannt ist mir der Fall einer Arztfrau, die durch eine Schlankheitskur ihr Leben lassen musste. Bestimmt verschrieb ihr Mann danach keiner andern Patientin mehr ein gleiches Vorgehen, um sich Schlankheit zu erwerben. – Eine zweite Entfettungskur, die heute in Anwendung kommt, besteht aus einer einseitigen Eiweissdiät. Diese wirkt auf alle Fälle, aber mit dem Nachteil, dass sie den Körper übersäuert, wodurch sich dieser krank zu fühlen beginnt, da eine solche Kur vor allem Niere und Leber überlastet. Dadurch wird der Harnsäurespiegel in die Höhe geschraubt, doch mit Beendigung einer solchen Rosskur ist auch ihr Gewinn schnell wieder dahin, weil das Gewicht rasch wieder in die Höhe schnellt. Warum sollte man sich also auf diese Weise nicht nur unnütz bemühen, sondern zudem noch schaden?

Eine weitere Kurvorschrift mag besseren und bleibenderen Erfolg zeitigen. Sie wurde von zwei Psychologen in Kanada ausgeklügelt und bestand in verschiedenen vernünftigen Ansichten. Zuerst wurde langsames Essen und gutes Kauen gefordert. Jede Mahlzeit begann mit einem Viertelliter klaren, guten Wassers, während zur Mittagsmahlzeit selbst ein Deziliter Wein bewilligt wurde. Süssigkeiten und Schleckereien kamen weder nach dem Essen, noch als Zwischennahrung in Frage. Der Nachtisch hatte demnach nur aus frischem Obst zu bestehen. Statt sich während des Essens ablenken zu lassen, sollte man sich im Gegenteil ausgesprochen darauf konzentrieren. Lieblingsgerichte sollten keinerlei Beachtung finden, weil sie die Versuchung in sich bergen, zuviel davon zu essen. Wenn man sich bei dieser Kur strikte daran hält, nur ungefähr 40 Gramm Eiweiss pro Tag einzunehmen, dann mag sie auf ihre Weise erfolgreich sein, besonders, wenn die Wahl der Nahrung nur auf naturbelassene Produkte fällt, wodurch man den Körper zu-