

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 34 (1977)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Haut- und Körperpflege  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553760>

#### **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:** 24.02.2026

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

koagulierte, obwohl die Blutgruppe gestimmt hatte. – Ein anderer Fall zeigte ebenfalls, wie kritisch sich die Blutübertragung auswirken kann, weil man infolge grosser Vielseitigkeit noch gar nicht alle Umstände in Betracht zu ziehen versteht. So war ein Hausarzt daran, einer Patientin Blut zu übertragen, als er plötzlich davon abstehen musste weiterzufahren, ansonst ihm die Kranke gestorben wäre. Nach Feststellung des Arztes war das transfundierte Blut anders gekörnt und wurde deshalb nicht ertragen, so dass die entstandene Krise nur mit Mühe überbrückt werden konnte.

#### Weitere Gefahrenmomente

Es genügt demnach keineswegs nur nach Blutgruppen zu unterscheiden, denn im Grunde genommen ist jedes Blut individuell, wie es jeder Mensch ja auch selbst ist. Mit manchen Chirurgen, sogar mit solchen von Weltruf, konnte ich über die Wesenart der Bluttransfusionen sprechen, und einige von ihnen gaben zu, dass sie je länger je weniger von den Bluttransfusionen begeistert seien wegen der verhängnisvollen Risiken, die man damit in Kauf nehmen müsse. 10 Prozent der Kranken sollen dadurch an der Serum-Hepatitis, einer gefährlichen Art der Gelbsucht, erkranken. Auch Syphilis und Malaria können übertragen werden. Vor einer Uebertragung gefürchteter Viren ist man ebenfalls nicht sicher. Selbst Viren, gegen die noch keine Medizin bekannt ist, können dem Patienten zugeführt werden, so der Zytomegalievirus. Im Inselspital in Bern besuchte ich einmal eine Bekannte, als mir unerwartet die Oberschwester begegnete, und da sie mich gut kannte, vertraute sie mir voller Aufregung eine erschreckende Wahrnehmung an. Sie hatten

im Operationssaal soeben eine Frau geöffnet und gleich wieder zugenäht, weil sie voller Krebs war, und gerade diese Frau war eine der besten Blutspenderinnen gewesen. Wie sich solche Umstände auswirken, wissen nicht einmal die Aerzte.

Das Blut ist, wie bereits erwähnt, als Träger des Lebens nach biblischer Feststellung die Seele oder das Empfinden, weshalb auch von diesem Gesichtspunkt aus schlimme Möglichkeiten entstehen können, wenn man nun das Blut eines Verbrechers oder eines manisch depressiven Menschen, der seelisch schwer belastet ist, durch Transfusion erhält. Seinerzeit erzählte mir Dr. M., ein Arzt in München, dass seine Frau vor der Bluttransfusion friedliebend gewesen sei, was jedoch nachher sichtlich geändert habe, da sie im Vergleich zu früher streitsüchtig, unerträglich und charakterlich ganz anders geworden sei.

#### Lohnende Einsicht

Günstiger dagegen verlief eine Operation ohne Transfusion. Die Frau eines unserer Angestellten stand vor einer schweren Operation mit einem Plastikgelenk am Oberschenkel. Die Aerzte weigerten sich, ohne Bluttransfusion vorgehen zu müssen. Nur ein Chirurg erklärte sich bereit, es im Falle der Notwendigkeit mit Blutersatzstoffen zu wagen. Die Operation gelang ausgezeichnet und die Patientin erholte sich schneller als andere, die sich einer Bluttransfusion unterzogen hatten. Es gibt demnach heute bereits Patienten mit der richtigen Einstellung, ja selbst einsichtige Aerzte lernten verstehen, dass genügend wohlbegründete Argumente vorliegen, um eine Bluttransfusion aus gesundheitlichen, ethischen, vor allem aber auch aus biblischen Gründen abzulehnen.

### Haut- und Körperflege

Bei dem heutigen grossen Angebot kosmetischer Mittel zur Haut- und Körperflege ist es bestimmt angebracht, einmal zu beleuchten, worauf unsere diesbezügliche Pflege, um erfolgreich zu sein, fü-

sen sollte. Nützliche Winke betreffs vorteilhafter Naturkosmetik nimmt daher jeder, der eine natürliche Lebensweise pflegt, gerne entgegen. Da unsere Haut vielseitigen Funktionen nachzukommen

hat, sollte man dafür besorgt sein, sie nicht durch allerlei kosmetische Produkte in ihrer Tätigkeit zu stören oder sie womöglich sogar empfindlich zu schädigen.

### Günstiges oder schädigendes Vorgehen?

Wir können nun etwas Eigenartiges beobachten, wenn wir die Wesensart der Haut etwas eingehender betrachten. Es überrascht uns vielleicht, zu vernehmen, dass die Haut beim gesunden Menschen so gut wie eine eigene Hautcreme herstellt. Diese wird je nach Bedarf durch die Talgdrüse ausgeschieden. Die Haut nimmt von aussen Stoffe auf und gibt wieder Stoffe ab. Auch verschafft sie sich einen eigenen Säuremantel und unterhält ihn, da dieser im Kampf gegen Bakterien und äussere, schädliche Einflüsse gewissermassen als Frontkämpfertruppe die erste Abwehr darstellt. Je natürlicher der Mensch lebt, und je weniger Kosmetik er für seine Haut verwendet, um so besser kann sich die Hauttätigkeit auswirken. Vertrauen wir uns indes heute teurer Kosmetik an, dann können wir nur zu leicht erleben, dass unsere Hauttätigkeit dadurch geschädigt statt verbessert wird. Eine Parallele dieser Art finden wir ja bereits beim Gebrauch innerlicher Medizin, besonders wenn es sich dabei um chemische Präparate handelt. Auch auf diesem Gebiet besteht heute eher das Risiko, geschädigt zu werden, statt durch den Gewinn gewisser Vorteile Heilung zu erlangen.

### Unvorteilhafte Einflüsse

Schädigend wirken sich für die Haut vor allem Konservierungsmittel, künstliche Farben und Aromen aus. Was die Bademittel anbetrifft, sind jene mit stark schaumbildenden Zusätzen ebenfalls nicht empfehlenswert. Das geht schon allein aus der oft im Prospekt enthaltenen Bemerkung hervor, man müsse nach dem Schaumbad die Badewanne nicht mehr putzen. Dies spricht bestimmt für sich, denn wir haben dadurch mit Zusätzen zu rechnen, die stark schmutz- und fettlösend sein müssen. Diese nun können

das natürliche Körperfett wie auch den Säuremantel der Haut zerstören. Doch an diesen Nachteil denkt wohl höchstens der Fabrikant, weil dies nämlich für ihn die Voraussetzung schafft, seine Fettcremen und Oele als notwendig erscheinen zu lassen. – Wenn die Haut schmutzig ist, kann man sie ganz einfach mit Oel oder einer möglichst neutralen Seife reinigen. Da für eine solche Seifenart Bedarf vorherrscht, waren wir besorgt, auf der Grundlage reiner Pflanzenextrakte drei verschiedene Seifen zu beschaffen, nämlich eine Symphytum-, eine Hamamelis- und eine Echinaceaseife.

### Günstige Rohstoffe

Das beste Oel für die Körperpflege ist das Avocadoöl, weshalb es sich auch zur Herstellung von Fettcremen als die beste Grundlage erweist. Leider ist es, seiner Güte entsprechend, auch der teuerste Fettkörper. Nach ihm kommt das Süßmandelöl. Auch Johannisöl ist gut zur Pflege der Haut, wenn es mit Sonnenblumenöl und den Johanniskrautblüten und -knospen hergestellt wird. Es gibt im Handel leider auch sogenanntes Johannisöl, das nebst dem Oel nur noch rote Farbe enthält, was die Missachtung pflanzlicher Wirksamkeit kennzeichnet. Wer den Pflanzen keine Heilwirkung zuschreibt, kann sich eben auch auf solch täuschende Weise behelfen, um den Kunden nicht verlieren zu müssen. All dies ist möglich in unserer Zeit. Auch andere gute, natürliche Hautöle sind zu empfehlen, nicht aber chemisch raffinierte Pflanzenöle. Es ist wirklich nicht leicht, unter den Angeboten die richtige Wahl zu treffen, wird doch manches nicht dem entsprechen, was man zu erhalten wünscht. Zur Herstellung einer wirklich guten Salbe oder Fettcreme, die der Haut die besten Dienste zu leisten vermag, wählt man in erster Linie Bienenwachs als Grundlage. Auch der Walfisch liefert einen günstigen Stoff, nämlich Walrat, das heute allerdings etwas schwer erhältlich ist. Des weiteren kann man sich das bereits erwähnte teure Avocadoöl beschaffen oder

auch Wollfett, das aus der Schafwolle gewonnen wird. Irgendein solches Fett dient also als Grundlage und ihm fügt man Kräuterextrakte sowie reine, ätherische Oele bei. Je nach deren Art werden diese eine mehr oder weniger spezifische Wirkung zur Geltung bringen.

Für die fettfreie Hautpflege eignen sich fast alle schleimhaltigen Pflanzen. An erster Stelle von diesen steht die Wallwurz, bekannt auch als Symphytum. Auch Schleimstoffe aus Moosen wie Garagenmoos eignen sich. Ja sogar der Schleim von Quittenkernen ist früher mit Erfolg zum Erlangen einer weichen, elastischen Haut verwendet worden. Damals gebrauchte man auch Milch, vor allem Buttermilch als Schönheitsmittel zur Pflege der Haut. Dies soll das Geheimnis gewesen sein, dem die Königin Marie-An toenette ihre feine Haut verdankte. So wenigstens wird dies berichtet.

### Frühzeitiges Altern der Haut

Gegen das frühzeitige Altern der Haut konnte sich die Wallwurztinktur oder das verstärkte Symphosan als bewährt auszeichnen. Der darin enthaltene Pflanzenschleim hält die Haut sehr elastisch. Wirk sam erweist sich daher die Durchführung einer täglichen Massage der Gesichtshaut mit diesen beiden Präparaten. Wer sich jeden Tag duscht, sollte die Zeit und Mühe nicht scheuen, den Körper mit einem dieser schleimigen Hautpflegemittel regelmässig zu massieren, denn dadurch wird sie länger elastisch und jung bleiben. Anders dagegen verhält sich die Haut, wenn man sie mit allerlei fragwürdiger Kosme-

tik, mit Puder und Schminke verdorben hat. Auf diese Weise wird sie allzufrüh alt und runzelig. Will man gegen diesen Nachteil günstig vorgehen, dann muss man sich in erster Linie einige Zeit mit Packungen oder Gesichtsmasken behelfen, indem man dazu Mandel- oder Weizenkleie gebraucht. Dadurch besteht die Möglichkeit, wieder etwas Leben und Elastizität in die Haut bringen zu können. Fügt man einer solchen Anwendung noch einige Tropfen Arnikatinktur bei, wird dadurch der Erfolg beschleunigt. Wenn die Talgdrüsen ganz schlecht arbeiten, kann man mit Johannisöl oder Creme Bioforce etwas nachhelfen, was allerdings sparsam geschehen soll. Noch besondere Erwähnung verdient die Ringelblume, da sie als Heilpflanze auch besonders gut auf die Haut einwirkt. Ein Absud der frischen Pflanze wie auch die Beigabe von Frischpflanzentinktur ins Waschwasser zeitigt vorzüglichen Erfolg.

### Natürliche Vorgehen

Die Grundregel für eine erfolgreiche Hautpflege besteht in natürlichem, einfachem Vorgehen, denn dies hilft der Haut am besten. Auf sozusagen allen Gebieten ist es verhängnisvoll zu denken, viel helfe viel. Ist es nicht zum Sprichwort geworden, dass «Schmieren und Salben allenthalben hilft»? Wie wir es aber soeben beleuchtet haben, bewährt sich doch immer die homöopathische Regel weit besser, denn kleine Reize regen an, grosse können indes zerstören. Merken wir uns dies daher in Zukunft auch für die Pflege unserer Haut, und wir werden erfreulichere Erfolge erzielen.

### Trockene Flechten

Oft sind es die Milchschorfkinder, die in späteren Jahren vor allem unter trockener oder schuppender Flechte zu leiden haben. Eine der zähdesten unter den trockenen Flechtenarten ist die Psoriasis. Vom rein medizinischen Standpunkt aus gesehen, ist diese sehr schwer zu heilen, ja, oft gelingt dies überhaupt nicht. Es ist üblich, gegen

sie mit Teer- und Schwefelsalbe vorzugehen. Für kurze Zeit kann diese Behandlungsweise eine Besserung, wenn nicht sogar eine Heilung vortäuschen. Aber es handelt sich dabei, wie gesagt, nur um eine Täuschung, da die Krankheit nach kurzer Zeit in weit schlimmerer Form erneut wieder in Erscheinung treten wird.