Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 9

Artikel: Vielseitigkeit der Hautfunktion
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970375

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: 03.10.2025

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

Vielseitigkeit der Hautfunktion

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass die Haut Heilstoffe aufnehmen kann, denn wenn wir Oele, Tinkturen oder Heilsalben einreiben, können wir jeweils die günstige Wirkung dieser Stoffe feststellen. Auch Stauungen können vorteilhaft beeinflusst werden durch das Einreiben von Naturmitteln in die Haut. Weniger bekannt ist die Haut als Ausscheidungsorgan, weshalb ihre Hilfeleistung auf diesem Gebiet viel zu mangelhaft Beachtung findet. Wenn man an einem heissen Sommertag beim Arbeiten im Freien tüchtig schwitzen kann, werden viele Salze ausgeschieden. Dies kann man leicht feststellen, wenn Schweisstropfen auf unsere Lippen gelangen, wodurch wir deren hohen Salzgehalt mit der Zunge verspüren. Darin liegt auch der Grund, warum uns Tiere, vormerklich Kühe, mit Vorliebe schlekken, weil sie das Salzige lieben.

Unliebsame Ausdünstung

Bekanntlich scheiden wir Menschen auch gasförmige Stoffe aus, wodurch sich jeweils die charakteristische Ausdünstung des einzelnen zeigt. Wer sich daher nicht täglich wäscht oder noch besser duscht, muss bei starker Ausdünstung mit unangenehmen Problemen rechnen, wenn er mit anderen in engen Räumen zusammensein muss. Je nach dem Naturell und den verwandten abiologischen Gegebenheiten ist eine Ausdünstung erträglich oder nicht. Oft treten diesbezüglich sogar in der Ehe Schwierigkeiten auf, wenn das Hygienebedürfnis beider Partner nicht auf gleicher Ebene liegt. In solchem Falle könnte eine wöchentliche Sauna viel zur Lösung des Problems beitragen, denn dadurch lassen sich die meisten, leicht verflüchtigenden Stoffe ausscheiden. Dieserhalb sollte man aber gleichwohl das tägliche Waschen oder Duschen nicht vernachlässigen, sondern stets zur Gewohnheit sein lassen. Frauen sind besonders während der Zeit der Periode mit ihrer Ausdünstung oft sehr geplagt. Dies wirkt sich dann jeweils auch bei der Pflege der Zimmerpflanzen, die darauf ansprechen, ungünstig aus, so dass besonders empfindliche unter ihnen dadurch sogar eingehen können. Frauen, die während dieser Zeit in einem Kräuter-Labor tätig sein müssen, können durch die erwähnten Umstände dazu beitragen, dass Gemüsesäfte, Brennesselsaft sowie andere, stark chlorophillhaltige Pflanzensäfte koagulieren. Dies beweist, dass nicht nur Menschen, sondern auch Pflanzen durch eine unangenehme Ausdünstung beeinflusst werden können.

Es ist demnach angebracht, dass man bei starker Ausdünstung unbedingt auf seine Umgebung Rücksicht nimmt, auf Angehörige, Freunde und Mitarbeiter. Dies geschieht durch vermehrte Aufmerksamkeit, indem man der Haut die notwendige Pflege zukommen lässt. Das Neutralisieren einer starken Ausdünstung kann durch regelmässiges Waschen mit Hamamelisseife erleichtert werden. Solch hygienische Massnahmen regen die Funktion des äusseren Kreislaufes günstig an. Die Kapillaren arbeiten aktiver, und wir ziehen gesundheitlichen Nutzen aus unseren Bemühungen. Eine hygienisch gepflegte Haut altert zudem weniger schnell, als wenn wir sie vernachlässigen. Dies wird ein besonderer Fingerzeig für Frauen sein, denen an einer frischen, gesunden Haut etwas gelegen ist. All dies sind Hinweise, die sich leicht durchführen lassen, während sie uns doch sehr dienlich sind.

Gefahren statt Erholung in den Ferien

Es lohnt sich, einmal darüber nachzudenken, warum Tausende von Menschen krank statt erholt aus den Ferien zurückkehren. Bedenklich ist, dass sogar Tausende aus der Erholung nicht mehr lebend zurückkommen! An dieser Feststellung sind nicht etwa nur die Autounfälle schuld, denn es gibt noch andere Ur-