Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 40 (1983)
Heft: 7

Artikel: Die Haut als Atmungs- und Ausscheidungsorgan
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970243

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: 20.02.2026

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

dieses Zeug nicht kümmern wolle, um keine Zeit zu verlieren, der wird auch nicht ein eigenes Risiko eingehen und das Maximum tun, um einen anderen Menschen vor einem Unglück zu bewahren.

Heiligkeit des Lebens

Verkehrserziehung hat aber viel mit dem Respekt vor dem Leben zu tun. Wer keinen Respekt vor dem Leben hat und kein Verantwortungsbewusstsein für das Leben des Tieres und jeder lebendigen Seele, der wird schon als Kind mit dem Trottinett, dann mit dem Fahrrad und später mit dem Moped, dem Auto, genau gleich handeln. Es ist eine bekannte Tatsache und für jeden Psychologen eine Selbstverständlichkeit, dass man einen Menschen in bezug auf seine charakterlichen Eigenschaften beim Autofahren testen kann. Und es wäre sehr gut, wenn wir, bevor wir intime Freundschaft mit jemandem pflegen, mit ihm autofahren. Es wäre auch nicht verkehrt, bevor wir einen Angestellten engagieren, zuerst neben ihm im Auto zu sitzen. Sein Verhalten im Verkehr könnte uns möglicherweise vor schlimmen Erfahrungen bewahren. Wenn er brutal bremst, dann wieder Vollgas gibt, wenn man immer hin und her geschüttelt wird, wenn er beim Vorfahren noch knapp sich durchzwängt, wenn er auf seinem Vorfahrtsrecht trotz besserem Wissen beharrt – so dass es zu einem Beinahe-Zusammenstoss kommen könnte – dann sind dies keine guten Voraussetzungen für eine Mitarbeit oder eine Freundschaft. Man kann und darf nicht stur auf seinem Recht beharren, denn jeder kann einmal einen Fehler begehen. Rücksichtnahme sollte also gross geschrieben werden. Wie mancher hat sich und andere schon gefährdet, hat einen Unfall bewirkt, an dem man das ganze Leben lang zu tragen hat, nur weil er nicht verschiedene Gegebenheiten der Strasse in Betracht gezogen hat, zum Beispiel nasse Fahrbahn oder Eisglätte, die heimtückisch stellenweise auftritt. Scheinbare Kleinigkeiten mit grosser Wirkung, die ins Verderben führen.

Wenn wir also verantwortungsbewusste Glieder der heutigen menschlichen Gesellschaft sein und bleiben wollen, dann ist es nicht nur wichtig, dass wir uns richtig ernähren, dass wir pflanzliche Mittel einnehmen, dass wir chemische Stoffe meiden, dass wir nicht Auto fahren, wenn wir Medikamente oder irgendwelche Drogen genommen haben – die unsere Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen können –, sondern dass wir eine vernünftige, gesunde Einstellung zur Verkehrserziehung für uns selbst und für alle, die unserer Verantwortung unterstellt sind – vor allem für unsere Kinder – haben. Dies ist ein wichtiges Gebot der Stunde, und wir müssen es erkennen.

Dadurch können wir uns und anderen Gesundheit und Leben schützen.

Die Haut als Atmungs- und Ausscheidungsorgan

Nicht überall haben wir es so praktisch, wie ich dies in der Südsee erlebt habe, wo man täglich nach Lust und Laune morgens, mittags und abends, in einem immer noch erfrischenden Meerwasser mit zirka 25 Grad Temperatur baden konnte.

Trotzdem es sehr warm, ja oft heiss war und man wieder zwischendurch geschwitzt hat, ist dieser Schweiss regelmässig vom Wasser gelöst worden. Die Hautporen waren frei und konnten atmen, so dass praktisch genommen durch die Wärme die Ausscheidung gut funktionierte. Der Körper konnte zur Entlastung der Niere verbrauchte und unerwünschte Stoffe ausscheiden. Die üppige Pflanzenwelt hat genügend Sauerstoff zur Verfügung gestellt, und mit der sehr aktiven Sonnenbestrahlung war der Körper, man möchte fast sagen, unter paradiesischen Voraussetzungen, in der Lage, die Haut sowohl als Atmungs- wie auch als Ausscheidungsorgan voll in Funktion zu

setzen. Ähnliche Verhältnisse habe ich auf meiner Farm in Tarapoto (Peru) gehabt, wo ich neben der Arbeit, dem Pflanzen von Bananen, dem Ernten von Papayas und all den gärtnerischen Arbeiten immer wieder in den Fluss steigen konnte, drei- bis viermal täglich, in die schönen gelb-braunen Wellen, voll von Gerbsäure aus den Wurzeln der Urwaldpflanzen, die der Fluss von den Bergen herbrachte, um mich zu erfrischen. Die Gerbsäure hat die Haut widerstandsfähiger gemacht, hat sie auch zäh werden lassen gegen die tropischen Sonnenstrahlen, und man fühlte sich von diesen erfrischenden Bädern so richtig wohl, zu jeder Arbeit und allen guten Taten aufgelegt und angeregt.

Reinigung der Haut

Hier, in unserer gemässigten Zone, ist es leicht, sich die gleichen Vorzüge anzueignen, um unsere Haut als Ausscheidungs- und Atmungsorgan immer aktiv, ihrer Zweckbestimmung entsprechend funktionstüchtig zu erhalten. Wenn wir an warmen Tagen schwitzen, dann sollten wir täglich besorgt sein, die salzhaltige Schicht vom Körper loszuwerden. Und da gibt es nichts praktischeres als die tägliche Dusche. Warm für die älteren Leute und kühl oder kalt für die jüngere Generation. Aber es ist nötig, die Poren freizumachen und von dieser salzhaltigen Ausscheidung zu befreien. Diese Ausscheidung enthält eben nicht nur Salze, sondern noch allerlei Stoffe, die streng genommen als Stoffwechselgifte bezeichnet werden. In dem Sinne ist die Haut die zweite Niere. Wenn sie gut funktioniert, entlastet sie die Niere wesentlich. Wir erfahren dies bei Infektionskrankheiten, wenn wir durch Wickel oder durch Schwitzbäder der Niere behilflich sind, sich giftiger Stoffe zu entledigen.

Wirkung der Seifen

Von Zeit zu Zeit, vielleicht zwei- bis dreimal wöchentlich, ist es nötig, gewisse emulgierte Fette und Unreinheiten von der Haut wegzuschaffen. Wir verwenden dabei ein neutrales Hilfsmittel in Form einer Seife, die so mild sein sollte, dass sie, auf der Zunge probiert, nicht beissen darf. Wir haben uns in vielen Versuchen Mühe gegeben, drei solcher Seifen zu schaffen, denen noch Heilstoffe beigegeben wurden; das sind in erster Linie die Echinacea-Seife, die Wallwurz-(Symphitum-)Seife und die Hamamelis-Seife. Für Menschen, die zu Rheuma und Arthritis neigen, kann die Wirkung der Wallwurz-Seife noch verstärkt werden, indem man den Körper nach dem Duschen mit Wallwurz-Tinktur bzw. Symphosan einreibt oder leicht massiert. Solche Zusätze aus aktiven, wirksamen Pflanzenstoffen helfen mit, sowohl die Atmung wie auch die Ausscheidung der Haut zu verbessern. Durch regelmässige Pflege in der erwähnten Art kann oft mehr erreicht werden als mit teuren Medikamenten und komplizierten kosmetischen Anwendungen. Die Haut braucht nicht viel, aber dafür regelmässige Pflege. Wer zu entzündlichen Reaktionen neigt und sehr empfindlich auf Insekten- und Mückenstiche reagiert, bei dem sich leichte Verletzungen entzünden oder gar eitern, der sollte Echinacea-Seife regelmässig verwenden. Wenn dies nicht genügt, um dieser Veranlagung wirksam entgegenzuwirken, der sollte wenigstens ein- bis zweimal wöchentlich den Körper mit Echinaforce, der reinen Tinktur, einreiben. Sensible, empfindliche Menschen werden mit Hamamelis eine zweckmässige Unterstützung der in der Haut wie ein feines Netz eingewobenen Nerven erreichen. Wer nervlich zu Entzündungen neigt, der kann unter Umständen einmal wöchentlich noch eine Anwendung mit echtem Johannisöl durchführen, denn dieses Öl wirkt ganz spezifisch auf das Nervensystem. Wenn man dies einige Monate lang wöchentlich einmal durchgeführt hat, dann kann eine Hypersensibilität und Empfindlichkeit im Nervensystem leicht und ohne Risiko beseitigt werden. Es ist bestimmt nicht unklug, wenn man den weisen Rat vom Begründer der Homöopathie immer wieder anwendet und sich in Erinnerung ruft, wenn er sagt: «Kleine Reize regen an und grosse Reize zerstören». Wer zudem noch die Möglichkeit hat, vielleicht ein- bis zweimal monatlich eine ge-

konnte Massage oder Reflexzonenmassage durchführen zu lassen, der hat für seinen Körper, sein peripheres Nervensystem und für seine Hauttätigkeit, sowohl in bezug auf Atmung wie Ableitung das getan, was dem Körper dient, um normal und richtig funktionieren zu können.

Die Haut nicht vernachlässigen

Vergessen wir nie, mit einer guten Hauttätigkeit, also Atmung und Ausscheidung, können wir zur Gesunderhaltung des gesamten Körpers viel erreichen. Alle Organe sind abhängig, mehr oder weniger stark, von der guten Funktion unserer zweiten Lunge und unserer zweiten Niere, wenn man so sagen will, der Haut. Die Haut ist nicht nur da, um den Körper zu decken, zu schützen, sondern auch als Organ, um ihn funktionstüchtig zu erhalten.

Wie kann man sich gegen Mückenstiche und deren Folgen schützen?

Glücklicherweise bin ich nicht sehr empfindlich gegen Mückenstiche, irgendwie mögen mich die Insekten nicht und ich bin froh darüber! Ich erinnere mich an verschiedene Reisen nach Finnland. Da gibt es Perioden, in denen die Mücken unheimlich lästig sind. Ich weiss von Schweizern, die dort die schönen Seenfahrten mitmachten. Sie wurden derart von Mücken geplagt, dass man sie mit dem Helikopter zurückfliegen musste, sonst wären sie durch die Hunderte von Mückenstichen in Gefahr gekommen oder sogar zugrunde gegangen. Ich habe in Ceylon, das heisst im heutigen Sri Lanka, erlebt, dass im Mount Lavinia Bekannte von mir so von Mücken gestochen wurden, dass sie ziemlich schwer erkrankten; denn die ganze Gegend von Mount Lavinia bis hinunter zur Südwestküste ist verseucht von der Elefantiasis. Wer dann von den vielen Mückenstichen Philarien erhält, kann sehr, sehr schwer krank werden. Ich habe Fälle erlebt, wo sehr bittere Erfahrungen gemacht werden mussten.

Gibt es Mittel gegen Mücken?

Ich habe in der Malariagegend des Amazonas Mückenplagen kennengelernt, aber ich vermute, dadurch, dass ich jeden Tag enorm viel Echinaforce geschluckt habe, morgens und abends, teilweise auch tagsüber, konnte ich mich vor den Folgen dieser Stiche bewahren. Auf jeden Fall habe ich keine Malaria bekommen. Früher haben wir Wintergreen eingerieben und konnten uns so die Mücken fernhalten. Aber Wintergreen-Öl hat eben ein starkes Aroma, fast so stark wie Eukalyptus-Öl, das ertragen nicht alle, und der intensive Geruch stört sie. Deshalb ist dieses Mittel nicht für jeden Menschen das gegebene. In Afrika konnte man sich mit den frischen Blättern der Spilanthes mauretania einreiben, um die Mücken zu vertreiben. Man konnte auch, nach erfolgtem Stich, die Stelle mit diesen Blättern einreiben, um so den bösen Folgen vorzubeugen. Aber man muss eben Spilanthes zur Verfügung haben. Schon durch das Einreiben der Tinktur hat man einen gewissen Schutz, der aber nicht lange anhält, weshalb man mehrmals täglich einreiben müsste. Pharmakologen haben mir erklärt, dass durch die Einnahme von Vitamin B_1 die Mücken ferngehalten werden können. Vitamin B_1 kommt in der Hefe vor. Aber soviel Hefe kann man gar nicht essen, dass sie wirksam sein könnte.

Man braucht immerhin zirka 300 mg B_1, um diesen fernhaltenden Effekt zu erreichen. Dadurch wird ein Stoff durch die Haut ausgeschieden, den die Mücken nicht ertragen, vor dem sie fliehen. Es gibt eine ganz spezielle Ausdünstung, aber diese wirkt auch nur zwei oder höchstens drei Tage. Wenn man dann immer wieder soviel Vitamin B_1 einnehmen muss, ob das auf die Dauer dem Körper zuträglich ist, das ist eine andere Frage. Auf jeden Fall ist ein wirksamer, einfacher Schutz auf natürlicher und pflanzlicher Grundlage noch nicht gefunden worden. Wenn jemand von