

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 41 (1984)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Gesundheitspflege als erprobtes Schönheitsmittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552762>

#### 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:** 22.02.2026

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

berücksichtigen. Wir brauchen, wenn wir dies beachten, vielleicht nur die Hälfte des üblichen Quantum an Essen. Damit haben wir zwei wesentliche Vorteile erreicht. Erstens wird das ganze Verdauungssystem entlastet, und zweitens der Chemismus des Körpers bereichert. So findet er all das, was er braucht, um alle Funktionen des Zellstaates aufrecht zu erhalten.

### Die goldene Regel

Nehmen wir jedes Nahrungsmittel so, wie die Natur es uns anbietet. Wie bereits erwähnt, erschliessen sich die Tiere diese Nahrungsquellen instinktiv. Der Mensch muss lernen, nicht nur den Verstand einzusetzen, sondern auch einen gewissen Respekt vor der Schöpfung in Erscheinung treten zu lassen.

### Das Wunder der Zelle

Unser Körper ist mit ganz hervorragenden Funktionen ausgestattet, mit einem Abwehrsystem und mit regenerierenden Fähigkeiten, die, wenn alle Substanzen ausreichend vorhanden sind, den Menschen vor so vielem schützen und bewahren können. Je mehr man in das Wunderwerk der einzelnen Zelle eindringt und erkennt, wie der Zellstoffwechsel funktioniert, wie jede Zelle synthetisieren kann – also Stoffe umwandelt – wie sie immer das Beste tut aus dem, was ihr zugeführt wird, je mehr man das Wunder «Zelle» erforscht, um so mehr sollte unser Verantwortungsgefühl

wachsen, der Zelle nichts zuzuführen, was sie benachteiligt und schädigt. Die in der Zelle niedergelegten göttlichen Gesetze wehren sich für uns, sie tun das Bestmögliche, um trotz den vielen Fehlern, die wir vielleicht begehen, immer noch das beste Resultat herauszuholen. Wenn wir dies erkennen und respektieren, dann bekommen wir bestimmt vernünftigerweise das Bedürfnis, die Zelle zu schonen, ihr das Beste zu geben und sie nicht zu überlasten. Wenn die Zelle in ihrem heroischen Kampf versagt, indem sie trotz allen Anstrengungen das biologische Gleichgewicht nicht mehr halten kann, wenn sie degeneriert und sich krankhaft zu benehmen beginnt, wenn sie – man möchte fast sagen – schizophren wird, wenn sie beginnt sich asozial und pathologisch zu verhalten, dann haben wir den ersten Kampf verloren. Wir haben aus der gesunden Zelle gewaltsam eine Krebszelle werden lassen, denn wir haben die Zelle im Stich gelassen. Und es ist wie eine Rache der Natur, dass die Zelle, die uns bis jetzt freundschaftlich geholfen und alles getan hat, um unsere Gesundheit zu erhalten, nun zum Feind wird. Wenn nicht genügend Gegenstrom eingeschaltet wird, das heisst, wenn nicht anticancerogene Einflüsse die Zerstörung zu überwinden vermögen, dann sind die so entstandenen Zellen fähig, unseren Körper zu zerstören. Weder die Naturgesetze noch Gott sind daran schuld, sondern unsere Unvernunft, unsere Kurzsichtigkeit den biologischen Gesetzmässigkeiten gegenüber.

### Gesundheitspflege als erprobtes Schönheitsmittel

Da wirkliche Schönheit der Ausdruck von Gesundheit ist, wird eine richtige Gesundheitspflege bestimmt mehr erreichen als Schminke und Lippenstift. Unsere Haut ist die Visitenkarte unserer Gesundheit, und ein geübtes Auge kann vielerlei Zeichen einer Krankheit davon ablesen. Gesunde Haut ist immer schön, obwohl jedes Volk und jede Zeit eigene Vorstellungen über sein Schönheitsideal hatte. Doch kann man

generell sagen, dass dort, wo noch gesunde Ansichten herrschen, noch immer ein gesundes, frisches Aussehen und natürliche Farben ohne jede Vortäuschung geschätzt werden. Leider ist es nun aber im Menschenland nicht so einfach, gesund zu bleiben, wie dies im Tier- und Pflanzenreich der Fall ist. Denken wir nur an die allgemeine Verschlechterung der Luft, der Nahrung und der Lebensweise mit ihrem Stress und ihrer

Hast und den vielen ungesunden Gewohnheiten, dann können wir immer besser begreifen, warum die Allgemeinheit heute vielfach gezwungen ist, zu Farbe, Schminke, Pinsel und Stift zu greifen. Auf diese Weise verdeckt man den Mangel an natürlicher Schönheit. Immer grössere Summen werden für Schönheitsmittel ausgegeben, die vielfach chemische Aromas oder Bleichmittel enthalten und sich oft schädigend auf die normalen Funktionen der Haut auswirken. Aus so mancher Unverträglichkeit entsteht eine Allergie, die dann nur noch langwierig zu behandeln ist. Wenn sich die ersten Fältchen zeigen, meistens um die Augen und die Mundwinkel, dann darf man nicht in Panik geraten, denn mit diesem Lebensprozess muss man sich geistig auseinandersetzen. Vergessen wir nicht, dass auch das Alter von einer reifen und abgeklärten Schönheit begleitet wird.

### **Ansichten über die Hautpflege**

Es gibt verschiedene Ansichten und Meinungen über Körperpflege und Schönheitsmittel. Während sich die einen das Leben ohne sie nicht vorstellen können, finden die anderen, sie seien überhaupt nicht notwendig, weil die Haut genügend Zellen zu ihrer Ernährung und Einfettung besitzt. Tatsache ist nun allerdings, dass der Körper alles aufweist, um auf diesem Gebiete vollautomatisch arbeiten zu können. Wenn wir die Haut näher betrachten, so besteht sie aus zwei Schichten, nämlich der sichtbaren Oberhaut und darunter liegt die mit Bindegewebe durchzogene Lederhaut. Wir können uns vorstellen, welchen Belastungen die ungeschützte Oberhaut ausgesetzt ist, denn neben ihren biologischen Funktionen muss sie alle schädigenden Einwirkungen fernhalten. Die Lederhaut hingegen versorgt von unten die oberen Hautbezirke mit verschiedenen ernährenden Stoffen, vor allem aber mit Feuchtigkeit. Wenn nun diese Feuchtigkeit fehlt, was mit zunehmendem Alter der Fall ist, dann bilden sich die sichtbaren Falten. Es kann aber auch der Fall sein, dass genügend Feuchtigkeit vorhanden ist, aber infolge einer Schädigung die Oberhaut diese

nicht verwerten kann. Wir sehen, wie wichtig es ist, die unbedeckten Körperteile vor allen Einflüssen zu schützen, nicht nur vor den Schadstoffen der Umwelt, sondern auch vor ganz natürlichen Dingen, wie Sonne, Kälte, Wärme und krassen Temperaturunterschieden.

### **Was bewirkt die Sonne?**

Der schlimmste Feind der Haut aber ist die übermässige Sonnenbestrahlung. Die Damen um die Jahrhundertwende wussten das noch, denn sie schützten ihr Gesicht durch weitkrempige Hüte oder durch einen Sonnenschirm, der heute ganz aus der Mode gekommen ist. Leider gilt heute ein braungebranntes Gesicht als ein Zeichen der Schönheit und Gesundheit und gerade das Gegenteil ist der Fall. Die Sonne richtet nämlich bei weitem den grössten Schaden an. Die Haut altert dann schneller als durch altersbedingten Verschleiss. Sehen Sie sich nur Leute an, die ihr Gesicht über Wochen und Monate der Sonne aussetzen; sie sehen viel älter aus, als sie in Wirklichkeit sind. Beneiden Sie nicht die tiefe Bräune eines Sportlers, eines Bergführers oder eines Skilehrers, denn Sie werden bald bestätigt finden, dass diese Personen um fünf oder zehn Jahre jünger sind, als sie aussehen. Dieses unerfreuliche Phänomen können Sie auch an sich selbst feststellen. Betrachten Sie zunächst im Spiegel Ihr Gesicht, Hals und Hände, die am meisten der Lichteinwirkung ausgesetzt sind. Dann vergleichen Sie den Körperteil, der ständig durch ein Kleidungsstück bedeckt ist. Sie werden den Alterungsunterschied sofort bemerken. Die dem Licht zugewandte Haut wirkt gegenüber der bedeckten Hautpartie viel älter, vielleicht sogar fünfzehn bis zwanzig Jahre. Daraus folgt die wichtigste Erkenntnis: Schützen Sie Ihre Haut vor direkten Sonnenstrahlen. Araber und Beduinen, also Wüstenbewohner, schützen sich sogar mit wollener, luftiger Kleidung und Tüchern gegen zu starke, direkte Sonneneinstrahlung. Natürlich können Sie Ihr Gesicht nicht verschleiern, aber dafür gibt es andere Hilfsmittel. Gehen Sie nie nach draussen, bevor Sie nicht auf Ihr Gesicht und die

unbedeckten Körperstellen eine fetthaltige Creme dünn aufgetragen haben. Sollten Sie aber etwas mehr dafür tun wollen, so gibt es im Handel Cremen mit einem Schutzfaktor, der besagt, dass Sie sich für eine gewisse Zeit von der Sonne länger bestrahlen lassen können als ohne Schutzsubstanz. So genügt im Flachland der Schutzfaktor 2 und im Hochgebirge, mit den intensiven ultravioletten Strahlen, der Faktor 5 oder 6. Man kann also ohne Ausnahme sagen, dass Sonnenbestrahlung keinem Erwachsenen gut tut. Durch zu starke Einwirkung können sogar schwere Hauterkrankungen ausgelöst werden. Nur Kinder sind davon ausgenommen, denn sie brauchen das ultraviolette Licht der Sonne, um das für das Wachstum so wichtige Vitamin D zu bilden.

### Ausserliche Pflege

Damit die Hautporen nicht verkleben und somit die aktive Atmung der Haut nicht behindern, wäscht man das Gesicht am Abend mit einer milden Seife ab und verwendet zum Nachspülen lauwarmes und zum Schluss kaltes Wasser. Nach sorgfältigem Abtrocknen wird die Haut wieder ganz leicht eingecremt. Morgens wiederholt man dasselbe. Sie werden dann bemerken, dass die Haut sich nach dem Waschen elastisch und weich anfühlt. Das ist die Wirkung der Feuchtigkeit. Nur Wasser kann die Haut zart machen, und deshalb ist das Wasser der einzige Feuchtigkeitsspender. Deshalb sollten Sie gleich unmittelbar nach dem Waschen die Haut mit einer Creme gewissermassen versiegeln. Das wäre also die einfachste Methode, um der Haut Feuchtigkeit zu spenden. Etwas umständlicher, aber auch wirksamer, sind zum Beispiel feuchte Lehmpackungen mit Kamillenabsud, oder zur Abwechslung auch eine Auflage mit Magerquark, denn Quark eignet sich besonders bei empfindlicher Haut. Ähnliche Dienste leistet eine feuchte Lehmauflage mit verdünnter Molke.

Günstig wirken auch Kamillendampfbäder, nur darf man die Kamille nicht aus dem Teebeutel verwenden, sondern in der Dro-

gerie oder in der Apotheke kaufen. Nach solcher Anwendung, die man zweimal in der Woche durchführt, dürfen Sie nicht vergessen, das Gesicht sorgfältig mit Wasser abzuwaschen und einzucremen. Dabei sollten Sie biologische Cremen verwenden, am besten ein gutes Wollfett, das zugleich eine heilende Wirkung besitzt. Wallwurz, lateinisch Symphytum, eine in der Nähe der Bauernhöfe vorkommende Pflanze, kann man nutzbringend zum Ausgleich von bereits bestehenden Gewebeschäden anwenden, sei es mit verdünnter Tinktur oder mit Wallwurz-Creme.

### Pflege von innen

Wenn wir auf den Schutz und auf die äussere Pflege der Haut hingewiesen haben, so dürfen wir nicht vergessen, dass man die Schönheit vor allem von innen fördern muss. Dazu gehört vor allem eine ausgewogene vitamin- und mineralstoffreiche Kost mit Vollkornbrot, Gemüsegerichten, Rohkost und frischem Obst. Aber auch viel Bewegung in freier Natur ist notwendig, um die Frische und Anmut bis ins hohe Alter zu bewahren. Nehmen Sie sich also vor, jeden Morgen nur fünf Minuten Gymnastik zu treiben oder Luftbäder zu nehmen, wobei Sie Ihren Körper mit einer Trockenbürste massieren. Oder machen Sie aus der Bettwärme heraus kalte Abwaschungen, als die mildeste Form der Kälteanwendungen, und wenn Sie sich an die Kälte gewöhnt haben, dann versuchen Sie kalt zu duschen. Um sich nicht zu erkälten, legen Sie sich wieder kurz ins Bett oder ziehen sich rasch an. Diese Massnahmen fördern die Durchblutung, und Sie werden sich wohler fühlen. Zugleich haben Sie für Ihre Schönheit schon vieles erreicht. Neben der intensiven Sonnenbestrahlung ruiniert am meisten der Nikotinmissbrauch die Haut. Betrachten Sie einmal die Haut eines starken Rauchers, sie ist fahl und meistens faltig. An dieser Hautveränderung ist das Nikotin schuld, das die feinsten Blutgefäße verengt. Damit wird die Haut ungenügend mit Sauerstoff versorgt und bekommt mit der Zeit ein hässliches Aussehen. Auch der

Alkohol verändert die Hautbeschaffenheit, und durch die Erweiterung der Kapillaren kommt es zu einer rötlich-violetten Verfärbung der Haut und zu den sogenannten Besenreisern. Aus diesen Hautveränderungen darf man aber auf keinen Fall sofort auf einen Menschen schliessen, der zuviel Alkohol konsumiert, denn diese Erscheinungen treten auch bei einer Bindegewebe-schwäche auf. Zur Gesunderhaltung unseres Körpers gehört aber auch noch jenes wunderbare Geschenk, das als Schlaf bekannt ist und das man nur zu gerne benachteiligt, indem man bei elektrischem Licht

den Tag in die Nacht hineinzieht, sei es, um zu arbeiten oder einem Vergnügen zu frönen. Deshalb gehört ein reichlicher Vormitternachtsschlaf unbedingt zur Gesundheits- und Schönheitspflege und nicht zuletzt auch zur Füllung unseres Geistes mit wertvoller Nahrung, denn noch viel mehr als alle Äusserlichkeiten bedingt der geistige Inhalt die Anmut unserer Erscheinung.

Wenn wir alle diese grundlegenden Regeln der Schönheitspflege beachten, dann werden wir uns bis ins hohe Alter der Anmut und der Gesundheit erfreuen. WG

## Das gesundheitliche Geheimnis einer hundertjährigen Türkin

Immer wenn ich ältere Leute treffe – die über neunzig sind und gegen die hundert gehen – und denen es praktisch genommen gesundheitlich noch recht gut geht, dann frage ich sie, was nach ihrem Dafürhalten der Grund ist, warum sie bei doch relativ guter Gesundheit dieses hohe Alter erreichen durften. Es ist interessant, welche unterschiedliche Antworten man bekommt. Von Winston Churchill, den ich einmal in Kent besucht hatte, weiß ich, dass er immer, wenn einer seiner Freunde für seine Begriffe zu früh gestorben war, gesagt hat, der habe verfehlt, jeweils nach dem Essen zu ruhen, ein Schläfchen zu machen. Das war in seinen Augen ein Grund, warum man sich selbst von seinem Lebensfaden etwas abschneidet.

### Geistige Regsamkeit ist notwendig

Nun hatten wir vor längerer Zeit einer weit über neunzigjährigen Türkin Mittel geschickt. Sie war auf Naturheilmittel, also auf Pflanzenmittel eingestellt. Da ich leider keine Gelegenheit fand, die Dame in Istanbul aufzusuchen, hatte ich einen Freund beauftragt, mit dieser 99jährigen Türkin Verbindung aufzunehmen und mit ihr zu sprechen. Er sollte sie ebenfalls nach dem Grund fragen, warum sie so alt geworden sei, bei verhältnismässiger Frische. Diese alte Frau war auch eine begeisterte Leserin

biblischer Schriften, sie war nicht mehr Mohammedanerin, sondern sie hatte sich viel mit dem Studium und der praktischen Verwirklichung der christlichen Grundsätze befasst. Bis in ihr hohes Alter hatte sie also sehr viel geistige Nahrung aufgenommen und anderen Menschen mit Begeisterung von ihren Funden einer tieferen Erkenntnis aus dem Buche der Bücher erzählt.

### Ein einfaches Ernährungsrezept

Das Geheimnis ihres hohen Alters, erzählte sie, sei ein Ratschlag ihres Vaters, der ebenfalls sehr alt geworden ist. Als der Vater bereits über neunzig war, kam er zu einem Arzt, der ihm geraten habe, man solle – wenn man einmal sechzig Jahre hinter sich habe – nichts mehr auf die Nacht essen, also nur noch morgens und mittags eine Mahlzeit einnehmen. Abends höchstens eine Kleinigkeit, ein paar Früchte vielleicht, ein kleines Yoghurt oder nur etwas Tee. Sie habe diesen, vom Vater weitergegebenen, Rat befolgt. Sogar, wenn sie eingeladen war und ein besonderes Essen zubereitet worden sei, hätte sie höchstens eine Kleinigkeit gegessen, um die Gastgeber nicht zu beleidigen.

Es ist interessant, wie oft ältere Leute gerade darin ihren Erfolg sehen, dass sie im Essen eine gewisse Disziplin entwickeln. Diese