

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Die Wohltat des Meerwassers  
**Autor:** W.G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553228>

### **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:** 12.01.2026

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



wieder Fettstoffe zuzuführen, Johannisöl verwendet, dann kann man Narben wieder weich machen und Störungen, die von der Narbe ausgehen, positiv beeinflussen. Die Narbe wird dabei einige Zeit jeden Tag mit Symphytum betupft, leicht massiert und nur ein- bis zweimal im Monat mit Johannisöl eingerieben. Man kann auch Wallwurz als Creme zur Pflege der Narben verwenden.

Man sollte auf alle Fälle bei Verwundungen, sogar nach einer Operation, nachdem alle Verbände abgenommen sind, die Narbe mit Wallwurz behandeln. Sie wird weicher und auch schöner aussehen. Die Haut bekommt wieder ihr normales Spannungsfeld, wird geschmeidiger und Narbenschmerzen, beispielsweise bei Witterungsumschwung, werden weniger stark in Erscheinung treten.

## Die Wohltat des Meerwassers

Wenn Sie Ihre Sommerferien am Meer verbracht haben, wird Ihnen vielleicht aufgefallen sein, dass Ihre Haut gesünder und reiner aussieht. Diese erfreuliche Tatsache haben Sie hauptsächlich dem Meerwasser zu verdanken.

Die nachfolgenden Ausführungen gelten aber auch für diejenigen, die die Möglichkeit haben, in den nächsten Wochen und Monaten in südliche, warme Gefilde zu verreisen – seien es die Kanarischen Inseln, sei es Südafrika etc., wo sie von den herrlichen Vorzügen des Meerwassers profitieren können.

### Was bewirkt das Meersalz?

Der Aufenthalt am Meer kann sogar bei Hauterkrankungen, vor allem bei Ekzemen, allergischen Entzündungen und Pilzerkrankungen, eine Besserung herbeiführen. Bekannt ist ja auch die günstige Wirkung von Meerwasser und Sonne bei Schuppenflechte. Dabei darf nicht übersehen werden, dass nur da eine Besserung eintreten kann, wo die Betroffenen das Meerwasser, die salzhaltige Luft und die Sonne mit Bedacht auf ihren Körper einwirken lassen. Ein Übermass, vor allem das stundenlange Liegen in praller Sonne, kann der Haut Schäden zufügen, die nicht mehr gutzumachen sind. Man muss sich nur die aus den Ferien zurückkehrenden Urlauber einmal ansehen, wenn sie am Flughafen ankommen. Gewiss ist eine Reise in südliche Gefilde recht strapaziös, aber neben gut

erholten Gesichtern sieht man auch solche, die von Wasser und Sonne arg strapaziert wurden. Ferien, denen man alles abfordert, um, wie es heisst, «in» zu sein, verfehlen den Zweck einer echten Erholung.

### Fortsetzung der Badefreuden

Wenden wir uns denjenigen zu, denen der Aufenthalt am Meer zu einer gesünderen Haut verholfen hat und die nun froh darüber sind, nicht mehr unter Ekzemen und Entzündungen zu leiden. Es wäre wohl eine gute Idee, das Baden im Meer auch zu Hause fortzusetzen. Dies ist sogar sehr einfach in die Tat umzusetzen, nämlich in der eigenen Badewanne. In der Apotheke, Drogerie oder im Reformhaus können Sie gebrauchsfertiges Meersalz kaufen. In Wasser aufgelöst, entfaltet es die heilsame Wirkung des Meerwassers. Tun sie aber des Guten nicht zuviel, denn ein bis zwei Bäder wöchentlich reichen allemal für die verlängerten Badefreuden des letzten Sommers. Beachten Sie vor allem die Gebrauchsanleitung! Da der Badesalzanteil beispielsweise des Mittelmeeres zirka zwei Prozent beträgt und in der Nordsee etwas höher liegt, dürfen Sie Ihr Bad auf keinen Fall konzentrierter zubereiten, sonst bewirken Sie das Gegenteil: Die Haut wird unnötig gereizt und es können Rötungen oder sogar Entzündungen entstehen. Auch Bäder mit Thymian und anderen erfrischenden Kräutern wären empfehlenswert.



### **Die heilkräftigen Mineralverbindungen**

Das Meerwasser wirkt deshalb so günstig, weil es nicht nur Jod, sondern darüberhinaus viele andere heilende Substanzen enthält wie Sulfate, Magnesium, Borsäure, Kalzium, Kalium und natürliche Salze. All diese Stoffe sind hautfreundlich und wirken auf das Hautgewebe zusammenziehend, desinfizierend und reizhemmend. Auf diese Weise kann sich die Haut beruhigen und regeneriert bedeutend schneller.

### **Weitere Heilfaktoren**

Nicht zu vergessen ist auch der positive Effekt des kühlen Wassers, welches dem Körper Wärme entzieht, wodurch eine bessere Temperaturregulierung eintritt, die wiederum den Stoffwechsel der Haut anregt. Deshalb sollte man die Meersalzbäder zu Hause der Meerestemperatur des Sommers anpassen, dies jedoch, ohne sich der Erkältungsgefahr auszusetzen.

### **Klimatische Umwelt des Meeres**

Diese «Ersatzbäder» daheim können selbstverständlich den vollen Wert der Ferien am Meer nicht ersetzen. Eine wesentliche Rolle spielt auch die Meeresluft, die durch ihre salz- und jodhaltige Feuchtigkeit nicht allein der Haut zugute kommt. Auch die Atmungsorgane, vornehmlich die Bronchien, profitieren von dem gesunden Meeresklima. Wer darauf Wert legt, seinen Bronchien etwas Gutes zu tun oder die Unterfunktion der Schilddrüse anzuregen, dem sei der Aufenthalt an der Nordsee oder an der atlantischen Küste angeraten. Das Mittelmeer ist in solchen Fällen weniger geeignet. Da die Haut am Meer eher austrocknet, wenn sie dem Landwind ausgesetzt ist, wählen Sie bei Ihren nächsten Ferien am Meer einen Ort, der einem vom

Meer her kommenden Wind ausgesetzt ist, und vermeiden Sie den trockenen Landwind, denn der Meereswind ist rein und frei von Reizstoffen der Industrie und der Autoabgase. Der ausserordentlich günstige Einfluss des Meerwassers und des feuchten Meerwindes kann schlagartig zunichte gemacht werden, wenn Sie sich gleichzeitig zu intensiver Sonnenbestrahlung aussetzen.

### **Den Fettentzug der Haut ausgleichen**

Nachdem Sie nun ein Meersalzbad zu Hause genommen haben, können Sie die heilsame Wirkung steigern, indem Sie den Körper anschliessend mit dem Handtuch leicht abtupfen und sich ein Viertel Stündchen im warmen Zimmer entspannen, um auf diese Weise das Meersalz nachwirken zu lassen. Anschliessend wird lauwarm geduscht und gründlich abgetrocknet. Da bei allen Bädern – auch im Meer – der Haut das schützende Fett entzogen wird, sollte man mit einer guten Hautcreme unbedingt nachfetten. Bei älteren Menschen führt eine «entfettete» Haut oft zu Juckreiz. Regenerierend und vorbeugend gegen alternde Haut wirkt beispielsweise eine Creme, die Wallwurz enthält, während eine gereizte Haut einer Fettcreme auf der Basis von Echinacea bedarf. Bei normaler Haut greift man am besten zu einer Wollfettcreme, die in ihrer Beschaffenheit der Schutzschicht der Haut entspricht.

Selbstverständlich sollten Sie auch am Meer Ihre Haut durch mehrmaliges Eincremen vor dem Austrocknen schützen.

Die Vorteile des Meerwassers für die Haut sind durch Beobachtungen nachgewiesen worden. Nutzen auch Sie zu Hause die günstigen Eigenschaften des Meerwassers, sei es auch nur in der eigenen Badewanne.

W. G.

## **Innere Verletzungen**

Wie oft kommt es bei Unfällen, vor allem bei Auto-, Ski- und Sportunfällen, zu inneren Verletzungen der Lunge, der Niere oder anderer Organe, die nicht einmal von den Ärzten festgestellt werden können. Wichtig

ist es dann, dass man diese Organe nie mehr maximal forciert, weil auch da, trotz einer gut vor sich gegangenen Heilung, eventuelle Vernarbungen weiterbestehen und das Organ deshalb nicht mehr die gleiche