Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 45 (1988)
Heft: 3

Artikel: Heilwirkung über die Haut
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551902

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: 29.01.2026

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

Einen Teil der für unsere gedankliche Aktivität notwendigen Phosphate können wir dem Körper durch den regelmässigen Genuss von Äpfeln zuführen. Hypokrates hat fast ein halbes Jahrhundert vor Christus dem Apfel schon ein Loblied gesungen und den regelmässigen Apfelgenuss gegen Herzschwäche, Nieren- und Lungenleiden sehr empfohlen. Moderne Diätetiker haben nachgewiesen, dass man bei eiweissarmer Ernährung und dem regelmässigen Genuss von frischen Äpfeln einer Arterienverkalkung vorbeugen kann.
Interessant sind neuere Forschungen, die gezeigt haben, dass Pektin, dieser Quellstoff des Apfels mithilft, den Cholesterinspiegel zu senken.
Mit einem Teelöffel Psyllium, mit etwas Wasser eingenommen, und zwei rohen Äpfeln am Abend, kann man eine hartnäckige Stuhlverstopfung hervorragend beeinflussen.
Äpfel schwemmen auch übermässiges Kochsalz und Wasser aus dem Körper, wodurch sogar nach einiger Zeit eine blutdrucksenkende Wirkung festgestellt werden kann. Ein berühmter Kliniker verordnet gewissen Patienten ein- bis zweimal pro Woche einen Apfeltag, wenn er mit seinen Mitteln das zurückgestaute Wasser nicht mehr genügend zur Ausscheidung bringen kann.
Auch eine starke Migräne kann sehr günstig beeinflusst werden.
Rheumatiker könnten, wenn sie ihren Eiweiss-Konsum stark reduzieren, dafür eine Apfeldiät einschalten, ihrem Leiden viel besser beikommen. Ganz starke, chronische Durchfälle, sogar Dysenterien, können mit der Einnahme von Tormentill, also Blutwurz, und einer Apfeldiät sehr rasch zum Stillstand gebracht werden.
Wer einmal an einem Abend zuviel Alkohol getrunken hat, kann morgens mit einem Glas verdünntem Molkenkonzentrat und mit zwei, drei Äpfeln seinen Zustand sehr rasch bessern und beschwerdefrei werden.
Vergessen wir auch nicht, dass der Apfel einen hervorragenden Vitamin-C-Lieferanten darstellt.

Wer die «Gesundheits-Nachrichten» schon längere Zeit liest, kann in der Februar-Nummer 1986, auf Seite 26, den Artikel über den Apfel nochmals nachlesen und sich darüber freuen, was wir von dieser einfachen und gesunden Frucht alles an Hilfe und Vorzügen erwarten dürfen!

Heilwirkungen über die Haut

Die Haut ist in unserem ganzen gesundheitlichen Geschehen von viel grösserer Bedeutung, als wir normalerweise denken. Die Erfahrung hat gezeigt, dass ein Unterbinden der Hautfunktionen in kurzer Zeit eine lebensgefährliche Situation auszulösen vermag. Wir wissen es von Verbrennungen. Wenn zwei Drittel der Hautoberfläche durch Brandwunden ausser Tätigkeit gesetzt sind, bleiben die Überlebenschancen nur gering. Eine gute Hautfunktion ist also für unsere Gesundheit von ganz enormer Bedeutung. Durch Schwitzkuren, durch geschickt durchgeführte Saunaanwendungen, haben wir erfahren, wie viele Stoffwechselgifte durch die Haut ausgeschieden werden können, was bei rheumatischen und arthritischen Leiden im naturheilerischen Sinne von grosser Bedeutung ist.

Unterstützung von aussen

Wie man die reinigenden und heilenden Wirkungseffekte über die Haut mit Heilpflanzen und mit äusseren Anwendungen unterstützen kann, mögen einige Beispiele aufzeigen:
Bei rheumatischen und arthritischen Leiden haben sich die Kohlblätter-Wickel als sehr wirksam erwiesen. Man quetscht frische Kohlblätter und legt sie auf die schmerzenden Stellen. Mit einer elastischen Binde werden sie befestigt.
Als wir einmal keine frischen Kohlblätter zur Verfügung hatten, nahmen wir Rhabar-

berblätter, quetschten sie frisch für die Auflage auf die ganzen betroffenen Gliedmassen. Diese wurden, wenn man so sagen will, darin eingepackt. Die Wirkung war genauso kräftig wie mit Kohlblättern. In den Berggegenden haben wir die Riesenampfer-Blätter, die Rumex alpinus, mit ihren rostigen Tupfen, im gleichen Sinne, mit ebenfalls ausgezeichnetem Resultat, verwendet.
Mit äusseren Wickeln von Kräutern oder Kräuterabsud kann man leichtere Entzündungen, Quetschungen, auch wenn sie eventuell noch rheumatischen Charakter haben, lockern sowie nach und nach zum Verschwinden bringen. Sehr gut bewährt sich hier auch ein Absud von Wacholder. Mit der Schere schneidet man etwas von den stachligen, wildwachsenden Wacholderstauden ab, oder man kauft Wacholder-Nadeln in der Drogerie. Dies wird überbrüht, man siebt die gelbgrüne Flüssigkeit durch und tränkt ein drei- oder vierfach gefaltetes Baumwolltuch damit, das als Umschlag aufgelegt werden kann, am besten über Nacht. Nach einer warmen Dusche am Morgen wird leicht mit Johannisöl eingerieben. So kann man schon nach kurzer Zeit der Anregung die Hautfunktionen normalisieren, wonach dann auch die störenden Schmerzen in der Regel verschwinden. Dasselbe kann man auch mit einem Absud von Eukalyptus- oder Kampferblättern erreichen, wenn man diese, vor allem im Süden, zur Verfügung hat.
Bei Ekzemen und Flechtenarten hat sich ein Eichenrinden-Absud hervorragend bewährt. Man könnte auch $^1/_3$ Eichenrinden-Pulver mit $^2/_3$ Lehm zusammen vermengen, einen Esslöffel Johannisöl beifügen. Mit dieser Masse werden Pakkungen aufgelegt.

Alles was wir zur Anregung unserer Hauttätigkeit unternehmen, ist auch für den Gesamt-Gesundheitszustand von Bedeutung. Darum sind Fangoanwendungen, Moor- und alle Arten von Kräuterbädern sehr zu empfehlen.

Kosmetische Produkte

Heute ist eine starke Tendenz vorhanden, die Hauttätigkeit durch Kosmetika zu beeinflussen. Dies kann gut, aber auch schädlich sein. Natürliche Öle und Fette, hautfreundliche Pflanzenstoffe, die die Haut aktivieren und anregen, können eine sehr gute Hilfe sein. Da aber oft chemische Substanzen und synthetische Duftstoffe beigemischt werden, können dadurch die Hautfunktionen geschädigt werden.
Als Fettkörper zur Pflege der Haut kann immer noch das altbewährte, aus der Schafwolle gewonnene Wollfett – Lanolin – oder das aus den Süssmandeln gewonnene Mandelöl empfohlen werden.
Als Badezusatz hat sich Thymian gut bewährt. Er aktiviert die Haut. Malvenblätter kommen vor allem für Fussbäder in Frage (in der Schweiz als Chäslichrut bekannt). Nach dem Duschen oder Baden sollte man die Wallwurz nicht vergessen, die Hautdurchblutung wird damit gefördert. Die Kapillargefässe in der Haut werden damit gepflegt.

Aus all diesen Vorschlägen kann der Leser individuell das entnehmen, was seiner Veranlagung und Konstitution entspricht. Vielleicht muss man Verschiedenes ausprobieren um das zu finden, was die eigene Haut am besten aktiviert und pflegt. Funktionsanregungen und Hautpflege sollen im Sinne einer vernünftigen Gesundheitspflege oder Körperpflege erfolgen!

Gesundheitswäsche

Von einem Leser der «Gesundheits-Nachrichten» erhielten wir folgende Zuschrift:
«Mit der Gesundheits-Wäsche nach A. Vogel habe ich auf Bergwanderungen sehr gute Erfahrungen gemacht. Wetter und Temperatur erlauben nicht immer, nach Erreichen des Gipfels, feuchte Unterwäsche zu wechseln. Mit der Gesundheitswäsche