

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Schönheit muss leiden - von wegen!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557671>

#### 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:** 25.01.2026

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

der folgenden Tagen. Dann muss man zwei bis drei Tage aussetzen, weil der Körper jetzt leicht sensibilisiert ist. Von der Blütezeit an und später, etwa ab Mitte Mai, brennt die Brennessel am stärksten. Nach dem Schlagen darf für den Rest des Tages kein kaltes Wasser an die Haut gebracht werden. Sonst geht das lange anhaltende Wärmegefühl wieder in ein Brennen über. Es handelt sich hier also um eine besondere Art der Reiztherapie.

### Weniger «Zivilisationsnahrung»

Achten Sie darauf, dass Sie in diesen Wochen der Reinigung und Entschlackung deutlich weniger tierisches Eiweiss, weniger Fett und weniger denaturierte Kohlenhydrate (wie Weissbrot, Zucker, Teigwaren und weissen Reis) zu sich nehmen und dafür – dies gilt hauptsächlich für ältere Leute – deutlich mehr Flüssigkeit in Form vorher beschriebener Tees zuführen. Eine Menge von etwa 1,5 Liter am Tag ist notwendig, um den Wasserhaushalt im Fliessgleichgewicht zu halten und die Gewebe zu «durchspülen», so dass die Schlacken und Giftstoffe ständig ausgeschwemmt und über die Nieren ausgeschieden werden.

Um den grossen Mineralstoffhunger im Frühjahr zu decken, bietet sich eine erstaunliche, im Meer gedeihende Pflanze an: Kelp. Sie wächst im Pazifik und hat bis heute ihre hervorragende Heilkraft nicht nur bei Fettleibigkeit und Kropfbildung, sondern auch gegen die so unangenehme, bleierne Frühjahrsmüdigkeit unter Beweis gestellt. Dank ihrem grossen Reichtum an wichtigen Spurenelementen gehört Kelp zu den einfachsten Mitteln zur Wiedererlangung von Kraft und Vitalität nach einem langen Winter. Um aber auch noch den gesamten Stoffwechsel günstig zu

beeinflussen, sollten wir uns mindestens einmal im Frühjahr zu einer eigentlichen Säftereinigungskur «durchringen», etwa mit der bewährten, nach orientalischem Muster zusammengestellten Blutreinigungs- und Entschlackungskur. Sie dient zur Reinigung und Erneuerung der Körpersäfte und regelt den Stoffwechsel. Rasa ist der altindische Name für Körpersäfte und Rasayana ist die Bezeichnung dieser Säftereinigungskur nach dem Muster und der im alten Indien praktizierten – und heute auch bei uns vielfach bewährten – Methode.

### Für Darm, Leber, Magen und Niere

Die zur Kur gehörenden vier Mittel regen die Funktion des Darms, der Leber, des Magens und der Niere an. Rasayana 1, eine Kräutertablette, fördert die Harnausscheidung und regt die Leber an. Rasayana 2, aus der Curcuma-wurzel hergestellt, dient zur Anregung der Leberfunktion. Der Spezialnierentee von A. Vogel ist aus einem alten Kräuterrezept hergestellt, das Paracelsus in Europa eingeführt hat. Schliesslich, als vierter Mittel «im Bunde», die nach altem Kräuterrezept entwickelte arabische Pflanzenessenz Arabiaforce, die gut auf die Magen- und Darmschleimhäute wirkt. Unser Körper wird es mit doppelter Freude und Lebenskraft danken, wenn wir dieser Blutreinigungs- und Entschlackungskur eine Frühlings-Grüntee-Kur, am besten aus selbst gesammelten Blättern, folgen lassen. Versuchen Sie es!

(BN)

PS: Wenn Sie noch mehr Interesse haben an Frühlings- und allgemeinen Reinigungskuren, dann bestellen Sie die Molkosan-Broschüre, eine Publikation des Verlags A. Vogel, 9053 Teufen.

## Schönheit muss leiden – von wegen!

### Verjüngern Sie Ihre Haut mit einem Bad aus Honig, Molke und Kräutern

Wer bisher wegen des starken Geruchs der Molke auf die Vorzüge eines Molke-Bads verzichtete, erfährt hier, wie mit dem Zusatz von ätherischen Ölen und Honig ein wohlriechendes und entspannendes Bad entsteht. Hautprobleme sowie überschüssiges Fett können dadurch erfolgreich angegangen werden.

Ob Kleopatra sich wohl auch in Molke badete? Möglich wär's. Den alten Griechen und den Römern war die Molke als Heilmittel

jedenfalls schon bekannt. So wurde wahrscheinlich auch bei den auf das Äussere bedachten Ägyptern nicht auf die wohltuende

Wirkung dieses «Jungbrunnens» verzichtet. Damit liesse sich schliesslich die überall gerühmte Schönheit Kleopatras erklären – denn das Baden in Molke macht schön und verleiht eine zarte Haut.

Die meisten uns bekannten Geschichten über die therapeutische Anwendung der Molke stammen jedoch aus dem 18. und 19. Jahrhundert. Danach geriet dieses Naturheilmittel wieder in Vergessenheit und wurde erst später – unter anderem durch A. Vogel – als Heilmittel wiederentdeckt.

### A. Vogel verordnete Molkebäder in den Bergen

Als Naturarzt in Teufen verschrieb Alfred Vogel seinen Patienten Molkebäder. Er schickte sie dazu in Käsereien oder in Berggegenden, wo sie mit der bei der Käseherstellung gewonnenen, noch warmen Molke Dauerbäder nehmen konnten. Diese Behandlung verordnete er in erster Linie Patienten mit Hautleiden wie Flechten, Ekzemen, Hautpilzen oder Juckreiz.

Später entwickelte A. Vogel das Molkosan, ein im Gegensatz zur frischen Molke gut haltbares Molkekonzentrat. In zahlreichen Leserbriefen werden uns immer wieder neue, teilweise erstaunliche Anwendungsbereiche damit genannt, die wir jeweils im Leserforum unseren Lesern und Leserinnen weitergeben.

### Schönheits- und Heilmittel

Die Molke ist ja nicht nur ein Schönheits-, sondern auch ein Heilmittel. Innerlich angewendet, regt sie den Stoffwechsel an und gilt dank wertvoller Mineralstoffe als ideale Ergänzung zu Fasten- oder Heilkuren. Äußerlich hilft sie bei Hautproblemen und zur Reinigung von Bakterienherden.

Die äussere Anwendung wird wie folgt durchgeführt: Mit einem getränkten Wattebausch, als Spülung nach dem Duschen oder als Bad. Dabei ist es wichtig, dass man die Molke danach nicht abspült, sondern sie in die Haut einwirken lässt.

### Wie bereite ich ein Molke-Honig-Kräuterbad zu?

Falls Sie Ihre Bademischung selbst zubereiten möchten, brauchen Sie dazu einen Liter frische Molke oder verdünntes Molkekonzentrat (1/10).

Dazu geben Sie ca. 100 g flüssigen Honig und zehn Tropfen ätherisches Öl ihrer Lieblingsessenz. Beim Einlassen des Wassers wird die Mischung direkt in den Wasserstrahl geschüttet, damit sie sich mit dem Wasser gut bindet. Bevor Sie in die Wanne steigen, geben Sie nochmals einige Tropfen Öl ins volle Bad. Diese Bademischung sollte stets frisch zubereitet werden.

Sie können das Honig-Molke-Kräuterbad jedoch auch als fertig zubereitetes Konzentrat kaufen. Dabei sollten Sie darauf achten, dass das Bad keine synthetischen Zusätze oder Konservierungsstoffe enthält.

Der Nachteil beim Baden in Molke war bisher einziger der für manche zarte Nase stark stechende Geruch der Molke. Schliesslich erwartet man von einem Bad ja nicht nur eine Wirkung, sondern auch Entspannung – und dazu gehört das gut duftende, verwöhnende Aroma von ätherischen Ölen.

Aus diesem Grund wurde nun ein wohlriechendes, herrlich entspannendes Molkebad entwickelt, das in der sich ergänzenden Zusammensetzung von Molke, Honig und Melisse seine heilbringende Wirkung erst richtig entfaltet.

### Wie das Honig-Molke-Melisse-Bad wirkt

Molke, Melisse und Honig sind jedes für sich ein wertvolles Mittel aus der Natur. Im Molkebad ist neben Mineralstoffen wie Kalium, Natrium, Kalzium, Magnesium, Eisen, Phosphor und Zink auch Milchsäure enthalten. Zusammen mit der Molke stabilisiert diese

den Säureschutz der Haut. Nur ein intakter Säureschutzmantel schützt die Haut nämlich vor schädlichen Reizen, Bakterien und Pilzen. Außerdem hemmt Milchsäure das Wachstum von Bakterien, bindet Wasser in der Haut und erhält so ihre natürliche Feuchtigkeit. Molke ist reich an Mineralsalzen, Spurenelementen, Proteinen, und Vitaminen. Das in ihr enthaltene Milcheiweiß sorgt schliesslich dafür, dass die Haut nicht entfettet.

Das ätherische Kräuteröl steigert durch seine vitalstoffreichen Extrakte und durch seinen Duft das allgemeine Wohlbefinden. Die Melisse beruhigt und entspannt und wirkt Kopfschmerzen, Nervosität oder Schlafstörungen entgegen.

In Verbindung mit den wertvollen Eiweißstoffen wirkt der Honig der Faltenbildung entgegen und hilft bei der Regenerierung der Haut. Seine entzündungshemmende Wirkung rundet schliesslich die guten Eigenschaften der Milchbestandteile und Kräuteröle ab.

### Fuss-, Gesichts-, Hand- oder Vollbad

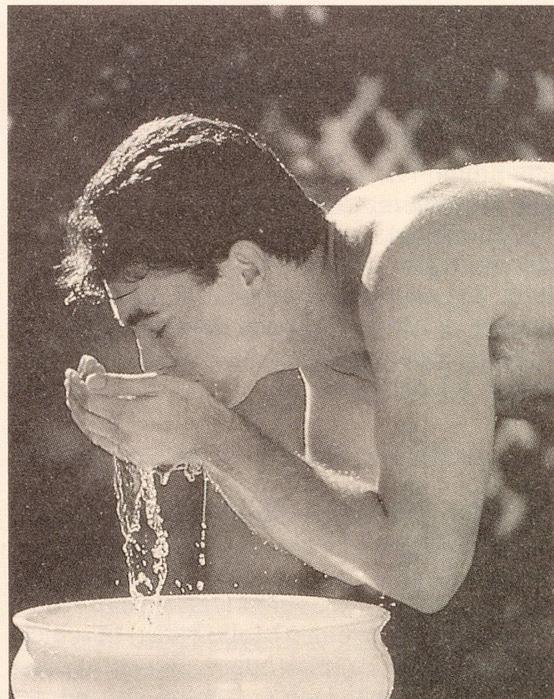
Wegen der grossen Hautfreundlichkeit dieses Molkebades können bereits Babys darin gebadet werden.

Neben dem Vollbad gibt es noch weitere Anwendungsmöglichkeiten des Honig-Molke-Kräuterbades. Um die heilende Wirkung zu steigern, kann beispielsweise bei Flechten, Ekzemen, Hautpilz, Akne und Schuppenflechten das Badekonzentrat direkt aufgetragen werden.

Damit Sie nicht täglich ein Bad nehmen müssen und dabei unnötig viel Wasser verbrauchen, eignet sich die Mischung auch als Fuss-, Gesichts- oder Handbad. So können die Problemstellen direkt angegangen werden, das Gesicht wird straff, die Hände zart und Hornhaut an den Füßen lässt sich mühelos entfernen.

Sogar die Haare können Sie nach dem Haarwaschen mit dieser Mischung spülen. Dadurch erhält das Haar einen wunderbaren Glanz, und die Kopfhaut wird durch die beruhigenden Wirkstoffe verwöhnt.

Die meisten Leute duschen sich nach dem



Ein Gesichtsbad mit Molke strafft und glättet die Haut. Selbst Unreinheiten können dadurch nach wenigen Tagen verschwinden.

Baden ab, um den Schmutz abzuspülen. Bei diesem Bad sollte man das nicht tun, da die Substanzen auf die Haut einwirken sollten, wie bei einer Salbe. Bei grosser Verschmutzung ist es deshalb von Vorteil, sich vor dem Bad zu waschen.

Wer deshalb regelmässig solche Bäder nimmt, sich danach nicht duscht, sondern nur vorsichtig abtrocknet, wird bald feststellen können: Die Haut erscheint nicht nur glatter und straffer. Auch Juckreiz, Hautunreinheiten und trockene Haut lassen sich so erfolgreich bekämpfen.  
(Kür)

#### Bezugsquelle:

A. Vogel  
Biologische Heilmittel GmbH  
9053 Teufen  
Telefon 071/33 10 23.