

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 49 (1992)  
**Heft:** 12: Heilen mit Licht und Farben

**Artikel:** 25 Tips für Ihre Haar- und Hautpflege  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558426>

#### 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:** 21.02.2026

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

## 25 Tips für Ihre Haar- und Hautpflege

**Schönheit hängt stark mit einer gesunden Ernährung und mit natürlicher Körperpflege zusammen. Wenn das Haar voll, die Haut frisch, die Finger- und Fussnägel kräftig sind und die Zähne strahlen, ist dies nicht nur schön, sondern auch Ausdruck eines gesunden Körpers. Wenn Sie die folgenden Tips beherzigen, werden Sie sich bald rundum gepflegt fühlen.**

**1.** Haarspitzen können sich vom häufigen Gebrauch einer Brennschere gabeln. Schützen Sie Ihre Haarspitzen, indem Sie vor dem Benützen der Brennschere jeden Haarbüschel mit einem Tüchlein oder Fliesspapier umwickeln. Trockene und heisse Luft ist nicht gut für das Haar. Lassen Sie die Haare so oft wie möglich an der Luft trocknen.

**2.** Schwerer und andauernder Haarausfall kann auf einen schlechten Gesundheitszustand hinweisen. Überprüfen Sie, ob Ihre Ernährung genügend Vitamine und Minerale enthält und ergänzen Sie Ihr Menü wenn nötig. Urticalcin stimuliert Ihren Körper, die nötigen Mineralstoffe aus der Nahrung aufzunehmen. Zur unterstützenden Behandlung des Haarausfalls eignet sich A. Vogels Brennessel-Haarwasser besonders gut.

**3.** Häufiges Färben oder Bleichen der Haare, Dauerwellen oder Haarlack können ebenfalls Haarausfall verursachen. Auch wenn Sie oft die heisse Brennschere benützen, satte Haarbänder tragen oder zu fest an den Haaren ziehen, kann das Haar am Ansatz abbrechen.

**4.** Ein bewährtes Mittel gegen Schuppen ist eine Mischung aus 3 ml Bergamottöl und Lavendelöl sowie 100 ml Oliven- oder Mandelöl. Dies in die Kopfhaut einmassieren und zwei Stunden ziehen lassen. Gegen Schuppen hilft ausserdem A. Vogels Zwiebel-Haarwasser. Es reguliert die Tätigkeit der Talgdrüsen und wirkt leicht desinfizierend.

**5.** Ein gutes Mittel gegen verklebtes Haar ist

Spülen mit Essigwasser oder Molke. Danach gut auskämmen.

**6.** Frühzeitiges Ergrauen beruht manchmal auf Blutarmut oder einer Stoffwechselstörung. Auch Mangel an Vitaminen der B-Gruppe beschleunigt das Ergrauen. Ein gutes Vitamin-Präparat kann helfen. Fettiges Haar sollte man nicht bürsten, weil man sonst den Talg der Kopfhaut über die Haare verteilt. Es ist besser, einen groben Kamm zu gebrauchen.

**7.** Gegen fettiges Haar hilft oft eine spezielle Art von Haare waschen. Dabei massiert man das Shampoo mit der flachen Hand fein ins Haar ein.

**8.** Chlorhaltiges Wasser kann dem Haar schaden. Spülen Sie es nach einem Besuch im Hallenbad immer gut aus.

**9.** Mattes Haar wird glänzend, wenn man einem Liter Wasser drei Esslöffel Molkosan zufügt und damit das Haar nach dem Waschen spült.

**10.** Tägliches Haarewaschen ist erlaubt, sofern man ein mildes Kräuter-Shampoo benutzt.

**11.** Wasser ist ein billiges und ausgezeichnetes Mittel, um die Haut gegen das Austrocknen zu schützen. Trinken Sie mindestens acht Gläser Wasser pro Tag.

**12.** Gebrauchen Sie für die Reinigung der Haut ein Produkt, das möglichst gut auf den pH-Wert Ihrer Haut abgestimmt ist, z. B. A. Vogels Echinacea-Seife.

**13.** Spazieren gehen, Velofahren und Sport treiben stimuliert den Blutkreislauf und kommt auch der Haut zugute.

**14.** Genügend Schlaf und regelmässige Entspannung sorgen dafür, dass Ihre Haut frisch aussieht.

**14.** Häufiges Rauchen und zu viel Alkohol spiegeln .

**16.** Verstopfte Poren sind ein idealer Nährbo-



**Gepflegtes, volles Haar  
ist ein Ausdruck von  
Stärke und Vitalität.**

den für Bakterien, die Mitesser und Pickel verursachen. Ein Dampfbad mit Kamille, Lavendel oder Thymian ist eine Wohltat für die Haut.

**17.** Personen mit trockener Haut müssen vor zu viel Sonne und Solarium aufpassen: Ausser einer braunen Haut können auch Falten das Resultat sein!

**18.** Wenn Sie eine trockene Haut haben, sollten Sie nur milde Produkte zur Pflege Ihrer Haut gebrauchen. Produkte mit Alkohol vermeiden.

**19.** Brauchen Sie bei Akne oder fetter Haut nie austrocknende Lotionen. Eine gesunde Haut benötigt nämlich immer eine dünne Schicht Fett und Feuchtigkeit. Verwenden Sie bei Akne nach der täglichen Gesichtsreinigung A. Vogels Violaforce (unverdünnt bedupfen). Frisches Gemüse und frische Früchte, Rohkost, Vollreis und andere faserreiche Nahrung wird Ihrer Haut gut tun.

**20.** Wenn der Darm und die Nieren ungenügend Abfallstoffe ausscheiden, wird diese Aufgabe teilweise von der Haut übernommen. Bei übermässigem Schwitzen kann die Ausscheidung via Haut entlastet werden, indem man die Nieren stimuliert, beispielsweise mit Trinken von harntreibenden Tees.

**21.** Nach dem Baden oder Duschen die Haut mit einem rauen Handtuch gut trocken reiben ist gesund für die Haut. Es ist eine Art «Peeling», weil dadurch tote Hautzellen abgerieben werden. Zudem wird die Durchblutung gefördert.

**22.** Ein Gang in die Sauna ist eine gute Art, den Körper zu entschlacken. Dies kommt auch der Haut zugute. Nach der Saune auf die noch leicht feuchte Haut A. Vogels naturreines Orangen-Körperöl einmassieren. Dies hält Ihre Haut glatt und geschmeidig.

**23.** Wer an erweiterten Äderchen im Gesicht leidet, sollte auf den Genuss von Kaffee, Alkohol und scharfen Gewürzen besser verzichten. Diese begünstigen nämlich die Erweiterung der Kapillaren.

**24.** Rauhe Ellbogen werden geschmeidig, wenn man sie mit einer Zitronenscheibe einreibt oder indem man sie in warmem Wasser mit etwas Öl badet. Fetten Sie die Ellbogen nachher gut ein, z.B. mit A. Vogels Bioforce-Creme.

**25.** Um tote Hautzellen zu entfernen, können Sie die Haut ab und zu mit einem in verdünntem Molkosan (1 Teil Molkosan auf 4 Teile Wasser) getränkten Wattebausch reinigen. ●