

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 50 (1993)  
**Heft:** 3: Die A. Vogel-Kur

**Artikel:** Der Akne schonend und natürlich begegnen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557627>

### **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**

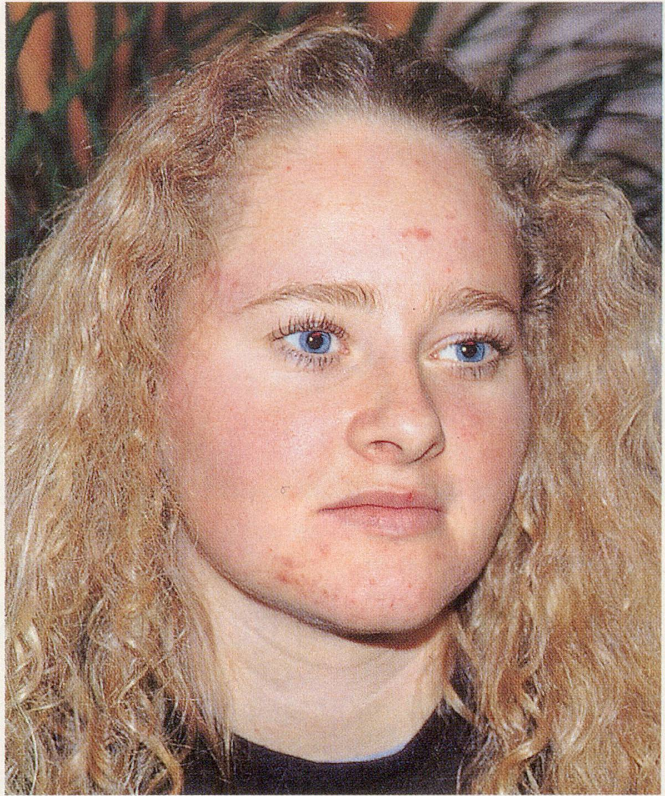
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.05.2026

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

## Der Akne schonend und natürlich begegnen

Glatte, feinporige, gut durchblutete Haut gilt als schön. Menschen, deren Haut nicht diesem Schönheitsideal entspricht, stossen oft auf Ablehnung und leiden unter ihrem Aussehen. Gerade in der Pubertät treten indessen Hautunreinheiten häufig auf. Sie sind eine natürliche Erscheinung in der körperlichen Entwicklung des heranwachsenden Menschen, können aber das Selbstwertgefühl der jungen Menschen trotzdem erheblich schwächen. Akne kann die verschiedensten Ursachen haben und wird daher am wirkungsvollsten sowohl innerlich als auch äusserlich behandelt. Zur innerlichen Behandlung gehören eine gesunde, vollwertige Ernährung sowie blutreinigende Tees; äusserlich werden hauptsächlich Pflanzenextrakte mit entzündungshemmenden Eigenschaften angewendet.



Die Haut als grösstes Organ des menschlichen Körpers ist in mancher Hinsicht ein Spiegelbild unserer körperlichen und seelischen Verfassung. Vielleicht haben Sie auch schon bemerkt, wie sich die Haut unserer Gemütslage anpasst; je nach den vorherrschenden Emotionen kann sie mal fahl und blass, grau und blutleer, mal wohlgeformt und straff oder andererseits auch einmal bis zu den Haarwurzeln errötet sein. Redewendungen wie: «Ich fühle mich nicht wohl in meiner Haut» oder: «Sie hat eine dicke Haut» werden benutzt, um bestimmte Stimmungen oder Charakterzüge zu beschreiben.

Akne zählt zu den Hautproblemen, die das psychische Wohlbefinden wesentlich beeinträchtigen können. In der Pubertät tritt Akne als Folge der starken hormonellen Veränderungen häufig auf. Dies gerade in einem Lebensabschnitt, in welchem Jugendliche mit zahlreichen Konfliktsituationen und Frustrationen konfrontiert werden und wo ihr Selbstbewusstsein oft ohnehin auf wackligen Beinen steht. Und ein Gesicht, in dem Pickel und Mitesser geradezu spriessen, trägt auch nicht dazu bei, dieses Selbstbewusstsein zu stärken – im Gegenteil! Es wird dadurch weiter geschwächt.

Akne ist eine Hauterkrankung, die auf eine Entzündung der Talgdrüsen zurückzuführen ist. Eine erhöhte Talgproduktion hat die

**Bei Jungen und Mädchen von der Pubertät bis etwas über das zwanzigste Altersjahr hinaus ist Akne eine häufige, durch die hormonelle Umstellung fast «natürliche» Erscheinung.**



**Die Blüten und Blätter der Feldstiefmütterchen (lat. *Viola tricolor*) sind wegen ihrer Wirksamkeit bei Hautunreinheiten seit Generationen als Naturheilmittel beliebt.**

unangenehme Folge für die Haut, dass der Abfluss dieses Talgs aus der Drüse verstopft wird. Wenn nun eine Drüse verstopft ist, nimmt der gelblich erscheinende Talg durch seine Verbindung mit Sauerstoff an der Hautoberfläche eine schwarze Farbe an und wird äusserlich als sogenannter «Mitesser» erkennbar. Die Drüsen produzieren auch bei verstopften Ausgängen weiterhin viel Talg, der in das Bindegewebe gelangt und eine Entzündung des Gewebes hervorruft. Dadurch entstehen die gefürchteten Knötchen und Pickel. Die anfälligsten Stellen dafür sind das Gesicht, der obere Rücken und die Brust, da hauptsächlich in diesen Regionen die Talgdrüsen konzentriert sind.

Wie bereits erwähnt, ist die Hormonumstellung in der Pubertät in vielen Fällen für Akne verantwortlich; männliche Hormone verursachen eine erhöhte Talgproduktion. Aber auch bei Mädchen kann Akne vor Beginn der Menstruation auftreten. Andererseits gibt es eine Reihe von «nicht zwingenden Faktoren», wie wir sie hier einmal nennen möchten, welche unangenehme Hautunreinheiten bewirken und als Akne erscheinen: falsche Ernährung, ungenügende Hygiene, Schlafmangel, Sauerstoffmangel und übertriebene Licht- sowie

## Die Rezepte – so bekämpfen Sie Ihre Hautunreinheiten

### 1. Das Dampfbad mit Ringelblumen

Das Ringelblumen-Gesichtsdampfbad reinigt gründlich, säubert die verstopften Poren und wirkt Entzündungen der Haut entgegen.

Einen Liter Wasser zum Kochen bringen. Zwei Esslöffel Ringelblumen-Tinktur (*Calendula off.*) hinzufügen. Das Gesicht wird über den dampfenden Topf gehalten, wobei ein Frottiertuch über den Kopf und den Wassertopf ausgebreitet wird, damit der Dampf nicht entweicht. So schwitzen Sie während etwa acht bis zehn Minuten.

### 2. Die Hefe-Kur

Für diese Kur verwenden wir frische Backhefe. Abends und morgens schluckt man ein haselnussgrosses Stück Hefe und legt zweimal in der Woche eine Hefe-Gesichtsmaske auf. Dazu wird die Hefe mit lauwarmer Milch zu einem Brei verarbeitet, der mit einem Pinsel auf Gesicht und

Hals aufgetragen wird. Sobald die Masse trocken und starr geworden ist, wird sie mit lauwarmem Wasser abgewaschen. Diese Kur sollte man am besten im Frühjahr oder im Herbst während vier bis sechs Wochen regelmässig einige Male pro Woche durchführen.

### 3. Die Lotion zur Desinfizierung der Haut

$\frac{1}{2}$  Teelöffel Lavendelessenz,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salbeiessenz und ein Glas Alkohol (70%) werden miteinander gemischt und in ein Fläschchen abgefüllt. Mit einem vorher in Wasser getränkten Wattebausch auf Gesicht und Hals auftragen.

### 4. Der Feldstiefmütterchen-Tee

Für diesen Tee verwendet man Blüten und Blätter wilder Stiefmütterchen.  $\frac{1}{2}$  Teelöffel davon in einer Tasse mit kochendem Wasser übergiessen, einige Minuten ziehen lassen und etwa dreimal im Tag eine Tasse davon als Tee trinken.

Sonneneinwirkungen sowie rasch wechselnde klimatische Veränderungen.

### **Die befallenen Stellen sauberhalten**

Es ist äusserst wichtig, die befallenen Stellen sauberzuhalten. Doch sollte man die Haut nicht öfter als zweimal am Tag reinigen; denn übertriebenes Waschen kann Akne tatsächlich fördern. Zur Hautreinigung verwendet man am besten eine milde Seife, die so natürlich wie möglich ist und deshalb nur natürliche Inhaltsstoffe enthalten darf (z.B. die hochwertige Kräuterseife aus Echinacea, die auch entzündungshemmend wirkt). Neben dem täglichen Waschen braucht die Haut von Zeit zu Zeit eine tiefgehende Reinigung, um die Poren gründlich zu säubern und die abgestorbenen Hornzellen zu entfernen. Ein Gesichtsdampfbad, in dem Kamille und einige Tropfen Molkosan enthalten sind, ist dazu bestens geeignet; es fördert in erster Linie die Durchblutung der Haut.



**Das altbewährte Hausmittel, von jedermann einfach und ohne viele Hilfsmittel durchführbar: das Gesichtsdampfbad – eine Wohltat nicht nur für die Haut, sondern, als Nebeneffekt, auch für die Atemwege.**

### **Gleichzeitig innerlich und äusserlich behandeln**

Zur äusserlichen Anwendung haben sich Echinaforce und verdünntes Molkosan hervorragend bewährt, und zwar werden die von Unreinheiten befallenen Stellen abwechslungsweise (einen Tag das eine Mittel, am nächsten Tag das andere, usf.) mit den beiden Präparaten betupft. Wilde Stiefmütterchen zählen zu den bewährten Pflanzenmitteln, die zur innerlichen Behandlung von chronischen Hautleiden wie Akne und Ekzemen empfohlen werden. Dazu verwendet man die Violaforce-Tinktur, in welcher das blühende Kraut der wilden Stiefmütterchen enthalten ist (dreimal täglich 15 bis 20 Tropfen in etwas Wasser einnehmen). Äusserlich wird unverdünntes Violaforce auf die betroffenen Stellen aufgetragen.

Blutreinigende Tees entziehen dem Körper diejenigen Giftstoffe, die sonst an die Oberfläche gelangen und sich solcherart im Gesicht festsetzen können. Sie sind deshalb äusserst hilfreich, um Hautunreinheiten frühzeitig zu bekämpfen, sie gewissermassen an der Wurzel zu packen. Fenchel, Huflattich, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Thymian und Zinnkraut haben sich dabei besonders bewährt und können erst noch als Ergänzung äusserlich angewendet werden.

Die Hefe, reich an Vitamin B, ist ein altes und bewährtes Heilmittel gegen Hautunreinheiten. Bei der innerlichen Anwendung verhindert die Hefe, dass sich der Körper und der Darm selbst vergiften. Äusserlich angewendet, trägt die Hefe dazu bei, die Funktion der Hautzellen zu regulieren. Eine Therapie mit Hefe sollte je nach Hartnäckigkeit der Hautunreinheit während etwa vier bis sechs Wochen durchgeführt werden. ●