

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 8: Soja : eine Bohne erobert die Welt

**Artikel:** Haare : Ausdruck der Gesinnung und Zeichen der Gesundheit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558086>

#### **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:** 09.01.2026

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

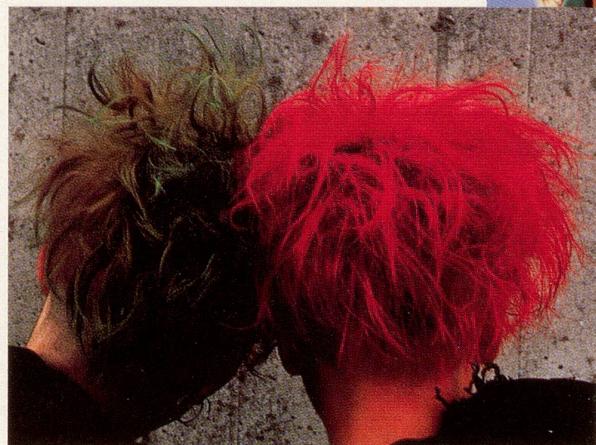
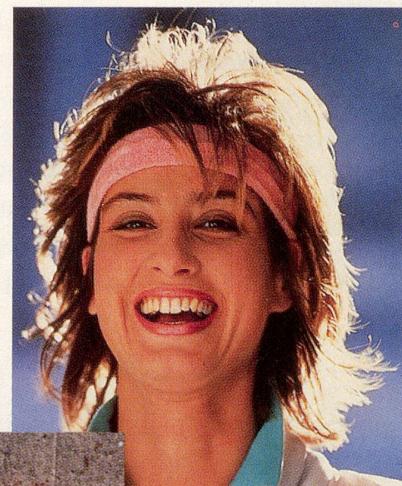
# Haare: Ausdruck der Gesinnung und Zeichen der Gesundheit

Im Normalfall besitzt der Mensch 100 000 – 150 000 Haare, die sich regelmäßig erneuern und in einem Rhythmus von 20 bis 40 Stück pro Tag ausfallen. Ist ein Mensch gesund, sind seine Haare glänzend und vital, genauso, wie es ein guter Werbespot verspricht. Außer einer Haarwäsche bedarf es dann keiner besonderen Pflege. Und wie schon A. Vogel schrieb: «Mit natürlichen Haarpflegemitteln verhält es sich wie mit Heilmitteln aus Frischpflanzen-Präparaten. Sie begünstigen die Gesundheit unserer Haare, beheben Schwächen, stärken und verbessern, was mangelhaft ist.»



Für die Haarwasser von A. Vogel werden ausschließlich Frischpflanzen aus biologischem Anbau verwendet. Zwiebelwasser nährt verkümmerte Haarwurzeln und schützt vor Schuppen, Brennnesselwasser aktiviert die Kopfhaut und Birkenwasser kräftigt das Haar.

Bestimmte Menschen scheinen erst durch ihre Haarpracht zu dem zu werden, was sie sind. Die Vermutung liegt nahe, daß die zum Kamm getrimmte Mähne gewisser Jugendlicher oder die Perücke des Richters das darunterliegende Gehirn bei den Formulierungen der Gedanken unterstützt. Das, was auf dem Kopf wächst, widerspiegelt nicht selten, was in den Köpfen vor sich geht und deutet auch auf das Zeitgeschehen. Langes, wild wucherndes Haar bringt meist zum Ausdruck, daß sich der Träger in seiner Denkweise, und damit auch in seiner persönlichen Freiheit, nicht beschneiden lassen will. Besonders Künstler neigen dabei zu extremen Frisuren. Und wer naturgelocktes offenes Haar trägt, dem wird ungebundenes oder gar widerspenstiges Verhalten nachgesagt. So wie jede einzelne Locke ihrer eigenen Struktur nachgeht, so möchte auch der Be-



Persönlichkeit und Natürlichkeit strahlen diejenigen Menschen aus, die sich selber ganz und gar akzeptieren können. Wer seinen Haaren zuviel Künstliches zumutet, schadet nicht nur seiner Haarpracht, sondern oft auch seiner Gesundheit.

## Herstellung von Birkenwein

12 Teile Birkensaft und 1 Teil Honig mischen, im Wasserbad auf 40 Grad erwärmen, 1 Säckchen Bierhefe beigeben und das Gemisch in der Wärme zwei Wochen gären lassen. Den klaren Wein von der abgesetzten Hefe abgießen und in einer Flasche lagern. Diese Haarpflege eignet sich vor allem für blonde und rote Haare.

sitzer allen Verlockungen des Lebens nachkommen. Im Gegensatz dazu neigen gesellschaftlich angepaßte Menschen eher zu Frisuren, die den Erwartungswerten der Allgemeinheit entsprechen. Der Kopfschmuck kann Ausdruck einer Gesinnung, ein Symbol einer Ideologie, ein Verrat oder Bekennnis der Zugehörigkeit einer sozialen Gruppe, einer Weltanschauung

oder Grundeinstellung zum Leben sein. Wer keine Haare mehr hat, leidet meist sehr darunter und vergeudet oft sein Hab und Gut, nur um seine «Persönlichkeit» wieder zurückzugewinnen. Andere wiederum schätzen nicht, was sie von Natur aus bekommen haben und versuchen durch manipulierten äußeren Schein ihr inneres Sein zu verdecken - auch wenn es ihrer Gesundheit schadet.

### Je einfacher die Haarpflege, desto besser

Wer seiner Haarpracht wirklich dauerhaft Sorge tragen möchte, der verzichtet auf alles Unnatürliche, das heißt auf Dauerwellen, Färbungen, Bleichungen, Haarfestiger und Lacke. Um gesundes Haar zu haben, bedarf es auch einer gesunden Ernährung. Menschen, die keine Mängelscheinungen haben, die nicht an Übersäuerung leiden und sich im seelischen Gleichgewicht befinden, werden bedeutend weniger Haarprobleme haben. Ausnahmen bestätigen die Regel, Glatzen sind oft erblich bedingt und bilden ein spezielles Thema.

Pflanzen aus der Natur geben uns noch die Möglichkeit, unsere Haarpracht zu vervollkommen. A. Vogel empfiehlt uns dafür das, was schon in alten Zeiten genutzt wurde: Absude aus Brennesseln, Birken und Speisezwiebeln. Die stolzen Römerinnen und die **dunkelhaarigen** Griechinnen verdankten ihre schönen, langen und glänzigen Haare dem **Brennesselabsud**, mit dem sie regelmäßig ihre

## Wissen Sie, daß Haare alles speichern?

Das Kopfhaar wirkt als Langzeitspeicher. Während Rückstände von Rauschdrogen, Heilmitteln und anderen Giftstoffen nur wenige Tage nach der Einnahme in Körperflüssigkeiten wie Harn oder Blut nachgewiesen werden können, ist die Spurensicherung dieser Stoffe mittels einer Haaranalyse während mehrerer Wochen, im Grenzfall sogar mehrerer Jahre möglich. Die Wirkstoffe gelangen mit dem Blut zur Haarwurzel, werden dort eingebaut und bleiben im Haar, bis es abgeschnitten wird oder ausfällt. Die Analyse macht es sogar möglich, eine langfristige «Drogenkarriere» zeitlich zu rekonstruieren, wenn das Haar abschnittsweise analysiert wird. Dank diesem Speicher konnten auch schon hartnäckige Kriminalfälle in Bezug auf Betäubungsmittel in Spitäler aufgedeckt werden.

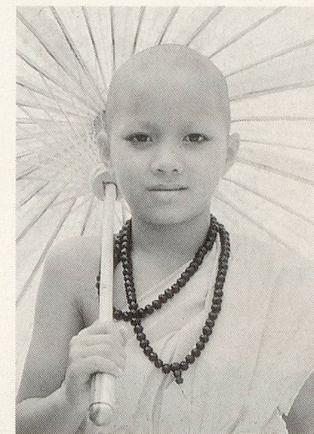
Quelle: H. Schütz, B. Ahrens, F. Erdmann, G. Rochholz, G. Weiler: *Spiegel der Forschung*, Justus-Liebig-Universität Giessen, Band 10, ISSN 0176-3008.

Haare wuschen, die nordischen Frauen verschönten ihre **blonden Haare** mit einem Absud aus **jungen Birkenzweigen**. Alte Sagen berichten davon, daß eine Beigabe von Birkenwein (siehe Kasten) die Wirkung noch gesteigert habe. Die Haare seien weniger spröde geworden und schön elastisch geblieben. Und wenn im Sommer unsere Haarspitzen zu Trockenheit neigen oder im Winter die Haare durch Sauerstoffmangel ermatten, bedienen wir uns einfach eines alten Rezeptes der Südländer: Wir machen uns eine «Packung» - nicht eine Gekaufte, sondern ganz einfach eine mit Olivenöl (siehe Kasten).

### Haarpflegeprodukte und die reine Chemie

Passen Sie bei allen Shampoos auf, die Ihrem Haar eine sogenannte «Super-Fülle» versprechen. Sie sind immer stark alkalisch, greifen Ihre Haare an und spalten sie. Wer sich mit Dauerwellen oder einer Brennschere ein neues Image verschaffen möchte, muß sich auch bewußt sein, daß dieser Vorgang eine schwere Beschädigung der Haarsubstanz mit sich bringt, denn die Temperatur zur Ausfällung der Proteine ist in all ihren Formen - selbst den modernsten - stets viel zu hoch.

Gar nichts mehr mit Haarpflege zu tun haben Haarfärbungen. Haarfärbemittel gehören dem Bereich der reinen Chemie an. Wer die Haare färbt, riskiert nicht nur, daß er seine Haartracht zerstört, sondern auch seine Gesundheit. Es gibt im Handel nur wenige wirklich und gänzlich auf Pflanzenbasis hergestellte Färbemittel. Auch Henna wird meist mit anderen Substanzen gemischt. Wird es rein verwendet, färben sich die Haare ganz rot. Sogenanntes Pseudo-Henna für braune und schwarze Haarfärbung ist nicht natürlich.



In buddhistischen Ländern bedeutet Kahlgeschorenheit Demut und Bereitwilligkeit. Nicht mehr die äußeren Werte haben Vorrang, sondern die inneren.

### So halten Sie Ihre Haare gesund und vital:

- Für eine optimale Durchblutung der Kopfhaut braucht es täglich nur 100 Bürstenstriche mit Naturborsten oder eine leichte Fingerspitzen-Kopfmassage.
- Benutzen Sie weitzinkige Kämme aus Horn, nie aus Metall.
- Vermeiden Sie Lockenwickler mit Bürsten oder Drahteinsätzen, haarschonender sind glatte, weiche Kunststoffwickler.
- Bleich- und Färbemittel und Haarlack sollten immer zuerst einmal an einer versteckten Stelle auf Verträglichkeit getestet werden.
- Verwenden Sie für Ihre Haarhygiene vor allem Naturshampoos, zum Beispiel auf Basis von Extrakten aus Brennesseln, Kamille und anderen.
- Kräftiges Rubbeln mit dem Frotteehandtuch nach der Haarwäsche mag eine angenehme Kopfmassage sein, für das Haar ist es eine ungesunde Tortur.