Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 11: Arthrose beginnt mit Überlastung der Gelenke

Artikel: Greifen Sie ins Öltöpfchen : Ihrer Haut tut's gut!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554925

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: 08.08.2025

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

Greifen Sie ins Öltöpfchen ...

Mit den kühlen Aussentemperaturen und den von trockener Heizungsluft erfüllten Innenräumen kommt auf die Haut eine strapaziöse Zeit zu. Durch die Verwendung kaltgepresster, natürlicher Pflanzen- oder Heilkräuteröle schützen wir unsere Schutzhülle und helfen ihr, dem Wechsel zwischen den Temperaturen zu trotzen. Die Auswahl an geeigneten Ölen für die Gesichts- und Körperhaut, für Haare und Nägel ist gross – die Gesundheits-Nachrichten wollen Ihnen helfen, einen Überblick zu gewinnen.

Die in den Ölen enthaltenen Fettsäuren und Vitamine bringen rauhe und schuppige Hautstellen zum Verschwinden, halten die Haut weich und geschmeidig und beugen einer frühzeitigen Faltenbildung vor. Nicht nur besonders dünnhäutige oder stark beanspruchte Körperpartien wie Knie und Ellenbogen, Hände und Füsse sind hin und wieder dankbar für eine ordentliche Abreibung mit Öl, auch der ganze Körper, die zarte Haut am Hals und im Gesicht sollten regelmässig ihr Fett abkriegen.

Öle für die gesunde Haut

Entsprechende Ölmischungen zum Verwöhnen und Pflegen kann man ganz frisch, blitzschnell und auch preiswert selbst herstellen: Mischen Sie beispielsweise Oliven- und Mandelöl oder Avocado- und Weizenkeimöl und reiben Sie die Mixtur nach einem warmen Bad oder einer Sauna in die Haut ein. Für den Körper kann man dabei ohne weiteres preiswerte Speiseöle verwenden (zur Parfümierung wenige Tropfen ätherisches Öl hinzufügen), fürs Gesicht sind eher Avocado-, Jojoba- oder süsses Mandelöl zu empfehlen, Haare leben auf mit Ölpackungen von Rizinus oder Oliven, eventuell gemischt mit aromatischen Duftölen aus Rosmarin oder Thymian (S.32).

Avocadoöl ist ein wertvolles Öl, das sehr geschmeidig ist, gut einzieht und sich für die Pflege der Gesichtshaut und des ganzen Körpers eignet. Es nährt spröde, trockene Haut, bessert Fältchen und Narben. Haarpackungen oder Kopfhautmassagen mit dem relativ preiswerten Öl fördern den Haarwuchs und helfen bei Kopfschuppen. Das billige und lang haltbare **Erdnussöl** enthält essentielle Fettsäuren und das Hautschutzvitamin E und eignet sich für selbstgemachte Cremes, Massageöle und Packungen. Aus den Samen einer amerikanischen Wüstenpflanze

gewonnen, ist **Jojobaöl** eigentlich kein echtes Öl, sondern flüssiges Wachs. Das Vitamin E- und F-haltige Öl gehört zu den besten Pflanzenölen, ist aber relativ teuer. Es hat sehr gute hautpflegende Eigenschaften und schützt die Haut, ohne einen fettigen Film zu hinterlassen. Wer nicht nur trockene, sondern auch sehr empfindliche Haut hat, sollte das zarte, süsse **Mandelöl** verwenden, das geruchsneutral ist, gut von der Haut aufgenommen wird und, selbst für Babyhaut, sehr verträglich ist. Pur oder als Zusatz zu Cremes, Packungen und Bädern glättet es rauhe Hautstellen. Kaltgepresstes **Olivenöl** mit ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E macht in Packungen oder als Massageöl trockene Haut geschmeidiger, pflegt trockenes, sprödes Haar und stärkt Fingernägel und Nagelhaut. Man sagt, Olivenöl wärme und heile. Probieren Sie es bei rheumatischen Beschwerden, Ischiasnerven- und Sehnenscheidenentzündungen. Das in der Medizin als Abführmittel bekannte **Rizinusöl** ist in der Kosmetik ein bewährtes Hausmittel für Haare. Packungen mit Rizinusöl pflegen trockenes Haar und regen den Haarwuchs an. Bürstet man die Wimpern täglich mit ein wenig Rizinusöl, wachsen sie lang und dicht. **Sojaöl** und **Sonnenblumenöl** kann man pur als Basis für ätherische Öle benutzen oder zum Strecken anderer Ölmischungen. Sojaöl sollte man allerdings erst ausprobieren, denn es kann in seltenen Fällen allergische Reaktionen hervorrufen. 100 Prozent natürliches Sonnenblumenöl ist auch die Basis von **A. Vogel's Orangen-Körperöl** und **Zitronen-Körperöl**, die nicht nur die Haut glatt und geschmeidig halten, sondern auch durch ihren natürlich-aromatischen Duft bezaubern.

...Ihrer Haut tut's gut!

Das haltbare, eher dickflüssige **Weizenkeimöl** zeichnet sich durch einen hohen Vitamingehalt, insbesondere an Vitamin E, aus, nährt trockene oder reife Haut und eignet sich zur Pflege stark beanspruchter Hautpartien wie Knie und Ellenbogen. Es hält die Haut glatt und elastisch und wirkt zudem unterstützend bei der Narben-

bildung. Durch Dauerwellen oder Färben geschädigtes Haar und Spliss an den Haarspitzen lässt sich durch regelmässige Weizenkeimölkuren reparieren.

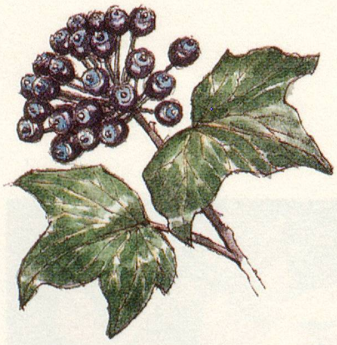
Spezial-Öl-Service

Die entzündungshemmende, heilende und durchblutungsfördernde Wirkung des **Johannisöls** ist bei Prellungen, Muskelschmerzen und zur Nachbehandlung von Narben vielfach erprobt. Es wird auch zur Vorbeugung gegen Schwangerschaftsstreifen und das Wundliegen bettlägeriger Patienten verwendet. Als Badezusatz, Kompresse oder in Massageölen verbessert es unreine Haut. Übrigens: die Behauptung, Johanniskraut mache die Haut lichtempfindlich, konnte bisher nicht bewiesen werden. Die Nachtkerze, die so heisst, weil ihre gelben Blütenkelche sich erst nach der Dämmerung öffnen, liefert ein Öl, das ausserordentlich reich an Gamma-Linolensäure ist. Äusserlich aufgetragen, kann **Nachtkerzenöl** die Symptome und Beschwerden von Hautentzündungen und allergischen Ekzemen lindern und den Juckreiz bessern. **Hanföl** wird schon länger zu kosmetischen Zwecken als Massage- und Badeöl und als Shampoo angeboten. Mit seinem hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren wird es neuerdings auch als Speiseöl propagiert und soll sowohl innerlich wie äusserlich gegen Neurodermitis nützen, wobei die positive Wirkung bei äusserer Anwendung weniger gesichert ist als die des Nachtkerzenöls. Hanföl pflegt trockene Haut und macht strapazierte Hände glatt und gesund. Der nicht von allen angenehm empfundene Geruch nach nassen Gräsern lässt sich durch einige Tropfen ätherischen Öls mildern.

Duftende Bade- und Massageöle selbst herstellen

Ein Bad mit einem selbstzubereiteten Duftöl ist nicht nur preiswerter, sondern auch sicher gesünder und der Haut zuträglicher als industriell hergestellte Badezusätze. Vor allem Schaumbäder trocknen die Haut unnötig aus. Aus allen Pflanzen, die reich an ätherischen Ölen sind, kann man einen öligen Auszug leicht selbst herstellen. Man gewinnt das aromatische Duftöl, indem man die getrockneten Pflanzen in Öl (je nach Verwendung und Geldbeutel in eines der oben genannten) einlegt und das Ganze etwa drei Wochen in einem dunklen, gut verschlossenen Glas mit recht grosser Öffnung ziehen lässt, damit die Kräuter und Heilpflanzen ihren Duft an das neutrale Öl abgeben. Anschliessend abseihen und alles nochmals durch ein Mulltuch filtern. Je nach Volumen der Pflanzen braucht man mehr oder weniger Öl, aber die Blüten/Blätter/Wurzeln müssen immer vollständig vom Öl bedeckt sein. Für aromatische Duftöle eignen sich duftende Blumen wie Rosen, Veilchen, Nelken und Kräuter wie Arnika, Kamille, Malve, Melisse, Pfefferminze, Ringelblume, Lavendel, Weissdorn oder Thymian. Wer Spass daran hat, kann ausprobieren, wie verschiedene Aromen zusammenpassen und so ganz eigene phantastische Duftkompositionen erfinden. • IZR

In dem Buch «A.Vogel's Heil- und Küchenkräuter» finden Sie nicht nur die «Steckbriefe» zu den unten genannten Kräutern, sondern viele weitere Rezepte und Tips, beispielsweise das



Zellulitis-Massage-Öl
40 g getrocknete und kleingeschnittene Efeublätter mit 1/2 Liter Mandelöl übergiessen, in einem Glasgefäss 4 Wochen an der Sonne oder an einem warmen Platz stehen lassen, ab und zu schütteln. Am besten durch Kaffeefilterpapier abseihen und das Öl in Glasflaschen füllen. Gut verschlossen, dunkel und kühl lagern.
Nach dem Trockenbürsten oder einem warmen Bad in die Oberschenkel einmassieren.