

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 6: Ist Ihr Herz manchmal müde?  
  
**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Rawer, Claudia

#### 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:** 18.01.2026

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

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Quellwasser, Erbsenstärke, Gelée royal, chinesische Hasenohrzwurzeln, weißer Tee, Vitamin A, C, E, Gold und Selen – das sind nicht etwa die Zutaten zur neuesten Diät, sondern Stoffe, die in Hautcremes enthalten sind. Sie versprechen eine schöne, glatte, faltenlose, ewig junge Haut – und können bekanntermassen das Versprechen nicht einlösen, weil die wenigsten dieser Stoffe in die Hautzellen eindringen oder eine Wirkung auf sie haben. Von wegen «Kollagen strafft die Haut» – die riesigen Kollagenmoleküle können die Epidermis von aussen gar nicht durchdringen. Nichts ist's mit «Anti-Aging» durch Vitamin C, das in vielen Formulierungen ebenfalls nicht von der Haut absorbiert wird und zudem wenige Stunden nach Öffnen der Dose zerfällt, enthält die Creme nicht zusätzliche Stabilisatoren. Allenfalls schützen Substanzen wie Pflanzenöle, Bienenwachs, Lanolin oder Glycerin die Haut vor Austrocknung.

Schlechte Aussichten also für das vollkommen faltenfreie Älterwerden. Aber nun lese ich (wieder einmal), der wirksamste Schutz für die Haut sei das Meiden des Sonnenlichts. Es ist nämlich hauptsächlich die UV-Strahlung, die die Haut fältig und runzlig macht und im übrigen auch für die Zunahme von Hautkrebs verantwortlich ist.

Meiden wir also künftig die Naturkraft, Stimmungsaufhellerin, Vitamin-D-Produzentin, Energiespenderin, das Symbol des Sommers und Hormonstimulans Sonne? Nein, das denn doch lieber nicht.

Körper und Seele brauchen Sonne, Licht und Wärme. Der Aufenthalt im Freien sorgt für gute Laune und Lebenslust. Ich jedenfalls werde jedes Krümelchen goldener Sonne, das der Sommer uns schenkt, geniessen – wenn es sein muss, dann eben mit Schirm, einem grossen Hut – und einem guten UV-Schutzmittel. Das ist dann eine Creme, die wirklich etwas nützt.

Noch eine Anmerkung in eigener Sache. Es kommt ganz unauffällig daher: im Impressum und auf den Bestellkarten ist der Abo-Preis der «Gesundheits-Nachrichten» für die Schweiz nunmehr mit 33.80 Franken angegeben. Nein, liebe Leserinnen und Leser, das ist keine schleichende Preiserhöhung. Vielmehr ist es die korrekte Preisangabe einschliesslich Mehrwertsteuer – wie es von Ihnen auch bisher bezahlt wurde. Wir haben uns nur endlich dazu durchgerungen, unseren Abo-Preis nicht mehr länger «exklusive Mehrwertsteuer» anzugeben!

**Herzlichst Ihre**

*Claudia Rawer*

