

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 64 (2007)
Heft: 3: Neues zur Misteltherapie

Artikel: Asiens Schätze für Haar und Haut
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554261>

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: 28.01.2026

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



Asiens Schätze für Haar und Haut

Asien ist «in» – auch in der Kosmetik. Lemongrass und Lotusblüten, Ginseng und Ginkgo, Kokosmilch und Kurkuma, Seide, Soja und Sesamöl, Bambus, Ingwer und grüner Tee sind die exotischen Zutaten der trendigsten Pflegeprodukte für Haar und Haut.

Harmonie und Gleichgewicht, Sanftheit und Gelassenheit, entspannende und vitalisierende Techniken – dies sind die verbindenden Elemente vieler fernöstlicher Wellness-Trends.

Marktforschung und Trendanalysen zeigen, dass der mit Asien verbundene Lebensstil auch bei uns immer beliebter wird. Das bringt viele Kosmetikerhersteller dazu, auf den so genannten Asia-Trend zu setzen. Insbesondere Shampoos, Duschgels, Crèmebäder, Deodorants und Körperlotionen sollen «mit der positiven Energie traditioneller asiatischer Essenzen und Öle verwöhnen».

Asiatische Wirkstoffe

Viele asiatische Wurzeln, Blätter, Früchte und Blüten haben hervorragende kosmetische Eigenschaften, die sie zu idealen Wirkstoffen für Wickelbehandlungen und Gesichts- oder Haarpackungen machen.

Zu den beliebtesten fernöstlichen Kosmetikwirkstoffen zählen:

Bambuspulver und -extrakt: Die Wurzel gilt als adstringierend und kühlend, der Extrakt aus jungen Sprossen wirkt entzündungshemmend. Bambus besteht zu etwa 70 Prozent aus Kieselsäure und hat einen hohen Gehalt an Mineralstoffen. Er kräftigt die Haare, lässt sie glänzen und sorgt für ein seidiges Gefühl auf der Haut.

Kamelienöl: Das kaltgepresste und sehr haltbare Öl aus den Samenkapseln, in Japan und Südchina auch als «Tsubaki»-Öl bekannt, wird im Orient schon seit Jahrzehnten zur Haarpflege verwendet. Es eignet sich auch für sehr empfindliche und zu Allergien neigende Haut und macht selbst trockene, gespannte Haut wieder weich und elastisch.

Ginkgo: Stärkt die feinen Kapillargefäße, schützt vor Freien Radikalen, stimuliert das Gewebe und wirkt dadurch regenerierend. Er schützt vor Reizungen und

Entzündungen und ist daher eine Wohltat für empfindliche Haut.

Ginseng: In der Kosmetik wird die beruhigende, kräftigende und hautschützende Wirkung der Wurzel genutzt, besonders bei geröteter, unreiner, trockener und zu Ausschlägen neigender Haut.

Hibiskus: Der Extrakt aus den Samen ist reich an Proteinen und essentiellen Fettsäuren. Er steigert die Feuchtigkeit der Haut, strafft und regeneriert sie.

Ingwer: Der aus der Wurzel gewonnene Extrakt ist reich an ätherischen Ölen und Scharfstoffen. Er wirkt deshalb hauterwärmend, aber nicht hautrötend. Er stimuliert die Mikrozirkulation in der Haut und verbessert dadurch auch die Aufnahme nachfolgender Wirkstoffe. Ingwerextrakt wirkt erfrischend, vitalisierend und leicht durchblutungsfördernd. Ingweröl besitzt ausserdem antibakterielle Eigenschaften, die sich auch positiv auf die Kopfhautflora auswirken. Die Kopfhaut beruhigt sich, die Schuppenbildung kann so abnehmen.

Reis: Sein Saft ist reich an Spurenelementen und Mineralsalzen. Die Eiweissbausteine des Reises regen den Energiestoffwechsel der Zellen an und beugen Fältchen vor. Das Reiskleieöl ist reich an essentieller Linolsäure. Es bildet auf der Haut einen schützenden und pflegenden Film und schützt so vor Feuchtigkeitsverlust.

Seide: Seidenfasern bestehen zu 80 Prozent aus Eiweissen, die denen unserer Hautstruktur sehr ähnlich sind. Sie können das 300-fache ihres Gewichtes an Feuchtigkeit speichern und deshalb trockene Haut wieder aufpolstern. Seidenproteine stecken auch in Shampoos und Spülungen, sie glätten das Haar, sorgen für intensiven Glanz und bessere Widerstandsfähigkeit. Seidenpulver, in der chinesischen Heilkunde bei Hautproblemen eingesetzt, pflegt und schützt.

Soja: Aus den Bohnen werden vielfältige

Ginkgo soll Falten mildern und die Haut straffen. In Shampoos soll er die Haarstruktur verbessern und die Durchblutung der Kopfhaut fördern.
Ginkgo-Tropfen: A.Vogels Geriaforce® enthält die Ur tinktur aus den frischen Blättern des japanischen Tempelbaums.



Extrakte gewonnen, die unterschiedliche kosmetische Wirkungen aufweisen. Proteinextrakte eignen sich zur äusserlichen Durchfeuchtung und Straffung der Haut. Die in Soja enthaltenen pflanzlichen Hormone (Phytoöstrogene) üben einen regenerierenden Effekt aus und werden daher in Anti-Aging-Produkten zur Verzögerung der Hautalterung eingesetzt. Sojaöl ist reich an Öl- und Linolsäure und hat hervorragende hautpflegende Eigenschaften.

Grüner Tee: Er enthält Flavonoide, Gerbstoffe und Koffein. In der Kosmetik setzt man ihn wegen seiner schützenden Wirkung ein. Er ist ein guter Radikalfänger und wirkt entzündungshemmend.

Weisser Tee: Der kostbare Tee enthält bis zu fünfmal mehr Flavonoide, Mineralstoffe und Spurenelemente als grüner Tee. Deshalb wird er in Pflegeprodukten als Radikalfänger und zur Remineralisierung der Haut eingesetzt. Er wirkt belebend und energetisierend.

Zitronengras: Das ätherische Öl wirkt antibakteriell und stärkt das Gefässsystem der Haut. Besonders empfehlenswert für fettende und schlecht durchblutete Haut. Als Massage- und Badeöl hat es bei regelmässiger Anwendung straffende Wirkung auf schwaches Bindegewebe.

Das Multitalent Bambus entfaltet auch in der Kosmetik ungeahnte Fähigkeiten: Er bringt die Haare zum Strahlen und sorgt für ein seidiges Gefühl auf der Haut.

Ganz traditionell

Bevor in Fernost Kosmetikprodukte für jedes Problem auf den Markt kamen, waren Öle und Wachse die wichtigsten Pflegemittel.

Die Gesichtshaut wurde mit Ölen sowohl gereinigt als auch gepflegt. Besonders gerne wurden Kamelienöl, Sesamöl, Distelöl und Nussöle genommen. Aromatische Pflanzen wie Sandelholz, Zimt, Zitrone, Blüten wurden in das Öl gelegt, um ihm einen zarten Duft zu verleihen.

Auch die Haare wurden mit Öl gepflegt. Um das Haar nicht zu sehr zu belasten, wurden ein paar Tropfen Öl in eine Schale mit Wasser gegeben, der Kamm damit befeuchtet, durchs Haar gezogen und nur in die Spitzen reines Öl geknetet.

Besonderen Gelegenheiten vorbehalten, z.B. der Vorbereitung einer Braut, waren warme Milchbäder (Soja, Kokos) mit Blüten, Meersalzbäder mit erfrischenden Blütenölen oder Ölbäder (2 EL Pflanzenöl gemischt mit 5 bis 15 Tropfen ätherischem Öl dem Badewasser zufügen). Dem Schönheitsbad ging meist eine gründliche Reinigung oder ein Peeling voraus.

Wer McDonald's isst, hat auch McDonald's Haare.

George Michael

Ernährung spielt eine wichtige Rolle

Nur wenn Haut und Haare mit ausreichend Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen durch die tägliche Ernährung versorgt werden, können sie gesund und schön bleiben und werden. Die beste Pflege von aussen kann Ernährungsmängel nicht ausgleichen.

Die typischen asiatischen Lebensmittel (Naturreis, Soja) sowie die genannten Heilpflanzen und Gewürze können eine genussvolle und abwechslungsreiche Ergänzung sein.

• Ingrid Zehnder



Asiatische Schönheitsrezepte zum Selbermachen

Haarkur mit Knoblauch und Reiswein

6 Knoblauchzehen schälen und halbieren, 2 Tassen Sake erhitzen und über den Knoblauch giessen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Knoblauch herausnehmen und die Flüssigkeit in die Kopfhaut und das trockene Haar einmassieren. Ein warmes Handtuch um den Kopf wickeln und 30 Minuten einwirken lassen. Danach ausspülen und die Haare wie gewohnt waschen.

Gegen Schuppen, für die Durchblutung der Kopfhaut. Nicht für empfindliche Kopfhaut!

Haarmaske mit Bambus

Nach dem Haarewaschen zwei Hand voll frische Bambussprossen pürieren und zehn Minuten als Haarmaske auftragen. Mit warmem Wasser gründlich ausspülen.

Gibt den Haaren einen schönen Glanz.

Haarkur mit Sesamöl

3 Eigelb mit 3 TL Sesamöl und 2 TL Honig verquirlen. Ins trockene Haar bis in die Spitzen einmassieren. Haare mit einer Folie abdecken, ein Handtuch als Turban darumwickeln. 2 Stunden einziehen lassen, danach die Haare mindestens zweimal mit mildem Shampoo waschen.

Für störrisches und strohiges Haar.

Sanftes Gesichtspeeling

Eine halbe Tasse Reiskleie (Bioladen) mit warmem Wasser zu einer cremigen Masse verrühren. Die Masse im Gesicht unter Aussparung der Mund- und Augenpartien grosszügig auftragen. Nach zehn Minuten die Paste mit kreisenden Bewegungen und lauwarmem Wasser gründlich abspülen.

Macht die Haut weich und zart.

Kokosmilchbad mit Kamelienöl

Geben Sie eine Tasse Kokosmilchpulver und einen Becher Sahne ins laufende Badewasser. Zum Schluss fügen Sie 5 Tropfen natürliches ätherisches Kamelienöl zu.

Dieses Luxusbad lässt die Seele entspannen und die Haut weich und geschmeidig schimmern.

Gesichtstonic ausweissem Tee

Bereiten Sie aus einem TL grünem oder weissem Tee und einer Tasse heissem Wasser einen Tee, den Sie als Gesichtswasser benutzen. Eventuell 20 Ginkgo-Tropfen zufügen.

Im Kühlschrank 3 Tage haltbar.



Kamelie (Camellia japonica)

Das gibt's zu kaufen:

Auf dem Markt sind zahlreiche Pflegeprodukte mit Asia-Zutaten. Hier eine Auswahl kontrollierter Naturkosmetik-Firmen, ohne Anspruch auf Vollständigkeit.

Martina Gebhardt: Kamelien Gesichtsol (Kapseln); Ginseng-Serie mit Reinigungs-, Gesichtsmilch, Gesichtswasser, Hautcreme.

Dr. Hauschka: Seidenpuder zur Körperpflege und fürs Gesicht (Translucent Face Powder, Bronzing Powder).

Lavera: «Body Spa» Bodylotion, Badeöl, Körperöl mit Vanille und Kokos.

Laveré: Lifting Serum mit Bambus; Repair Absolute mit Bio-Isoflavonen aus Soja; Ultimate Eye Care mit Ginseng.

Logona: Bambusextrakt (aus Sprossen, Wurzeln und Saft von Bambus vulgaris); Linie «Asia» mit Lotusblüten und Bambus Duschbad, Körper Fluid, Körper Peeling, Deospray, Schaumbad; Repair Shampoo Ginkgo.

Primavera: Ätherische Öle: Cardamom, Ingwer, Lemongrass, Magnolienblüte, Rhododendron, Sandelholz, Sternanis; Basisöle: Kameliensamenöl; Sesamöl.

Yves Rocher: Ginseng-Pflegeserie für Männer: Rasierschaum, After Shave, Reinigungsgel; Deodorant und Duschgel mit Bambus «Linie Fraicheur Végétal».

Sante: Shampoo Lemongrass-Kiwi; Tonic, Reinigungsmilch, Feuchtigkeitsfluid, Lippenbalsam mit Lotus und White Tea

Speick PhytoKosma: Duschgel Ginkgo für Haut und Haare.

Wellments: Straffendes Pflegepeeling mit Lemongrass-Extrakt; Lemongrass Sparkling Massageöl, Deodorant.