

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 68 (2011)  
**Heft:** 10: Männer : ihre Gesundheit

**Artikel:** Die Haut schön bürsten  
**Autor:** Zehnder, Ingrid  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554838>

#### **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:** 12.01.2026

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



# Die Haut schön bürsten

Sie wünschen sich eine glatte, gut durchblutete Haut? Dann nehmen Sie Bürsten und Schwämme aus Luffa. Die natürlichen Pflanzenfasern des tropischen Gemüses reinigen ohne Irritationen und machen die Haut am ganzen Körper seidenzart.

Ingrid Zehnder

Das, was unserer Haut so schmeichelt, ist das getrocknete innere Fasergerüst der ausgewachsenen Pflanze *Luffa cylindrica* (oft auch *Luffa aegyptiaca*). Die Frucht der Seegurke, Wasch(lappen)gurke, Luffa, Loofah oder Schwammkürbis genannten Kletterpflanze sieht unseren Salatgurken sehr ähnlich und gehört wie diese zur Familie der Kürbisgewächse. Luffa ist das älteste bekannte Massageprodukt und das einzige Gemüse, das als Schwamm benutzt werden kann.

## Wellness zu Hause

Infofern die Luffaprodukte unbehandelt bleiben – wenige sind gebleicht oder gefärbt –, handelt es sich um hundertprozentige Naturprodukte. Die Luffafaser eignet sich sowohl im trockenen als auch im nassen

Zustand hervorragend für die tägliche Körperpflege. Sie werden staunen, wie frisch, straff und samtartig Ihre Haut, auch sehr rau e Haut an Knien und Ellenbogen, wird.

Die Massage unter der Dusche bzw. das Trockenbürsten entfernt abgestorbene Hautschuppen preiswerter und wirkungsvoller als jedes Peeling. Zudem wird die Durchblutung gefördert, die Spannkraft der Haut erhöht, der Abtransport von Schlackenstoffen angeregt sowie ein Wärmeeffekt erzeugt, der die Poren öffnet und die Aufnahme von Pflegemitteln optimiert. Das Bindegewebe wird gefestigt und bei regelmässiger (täglicher) Anwendung gibt selbst Orangenhaut ein besseres Bild ab.

Hautärzte empfehlen leichte Luffamassagen mit

kreisenden Bewegungen an Hüften und Bauch zur Vorbeugung gegen Schwangerschaftsstreifen und als Wohltat im Wochenbett.

Frauen, welche die Haare an den Beinen epilieren, behaupten, dass bei häufigem Abrubbeln mit trockenen Luffahandschuhen keine Haare einwachsen.

### Nass oder trocken?

Haben Sie zum ersten Mal ein Stück Luffa in der Hand, erschrecken Sie nicht: Im trockenen Zustand wirkt Luffa recht rau und hart. Im Wasser quillt die Waschgurke auf und wird wesentlich weicher. Wer den Umgang mit Luffa nicht gewohnt ist, sollte den Schwamm zunächst in der Badewanne oder unter der Dusche benutzen. Ob Sie allerdings nasse Luffaprodukte auch für die eigene Gesichtspflege und Körperpflege von Babies verwenden möchten, wie oft empfohlen wird, müssen Sie selbst entscheiden.

Keine Angst, auch trockene Luffaprodukte kratzen und schmerzen nicht. Wer empfindliche Haut hat, sollte nicht zu stark schrubben, besser ist es, mit sanftem Kreisen zu beginnen. Denn nicht immer wird die vermehrte Durchblutung der Haut als angenehm empfunden. Man gewöhnt sich aber schnell daran und will bald das intensive Gefühl von wohltuender Massage nicht mehr missen.

### Preiswert, haltbar, vielseitig

Je nach Verwendungszweck werden Luffas quer oder längs geschnitten oder gepresst. Luffaprodukte gibt es als runde Schwämme/Bürsten in verschiedenen Längen mit oder ohne Kordel, mit oder ohne Stiel, als flache Gesichtspads in vielen Formen, als Handschuh, als Band mit Kordeln oder Griffen für die Rückenmassage. Es gibt Handschuhe, die auf beiden Seiten aus Luffa bestehen und mit Baumwollstoff gefüttert sind, und auch solche, die nur auf einer Seite Luffagewebe besitzen, während die andere aus Baumwolle gefertigt ist.

Erzeugnisse aus Luffa halten jahrelang, wenn sie nach der Benutzung mit klarem Wasser gespült und getrocknet werden. Bei Bedarf kann der Schwamm bei 40 bis 60 Grad in der Maschine gewaschen werden. Ist er wirklich mal abgenutzt und unansehnlich, darf er sogar auf den Komposthaufen.

Einfache zylindrische Schwämme (Bild S. 27 oben) gibt es in Drogerien, Apotheken, Reformhäusern und

im Internet schon für kleines Geld; für konfektionierte Produkte wie Handschuhe oder Rückenbänder muss man etwas mehr ausgeben.

Die robusten Luffaschwämme eignen sich auch zur Reinigung von Bad, Spüle, Herd, Töpfen und Pfannen, denn sie hinterlassen keine Kratzer. Luffa-Fans säubern damit sogar die Felgen und mückenbeklebte Scheiben des Autos.

### Wo der Schwamm herkommt

Die weitverbreitete *Luffa cylindrica* gehörte ursprünglich zu den zahlreichen wildwachsenden Kürbissen in den Tropen. Die Wildform kommt noch im südlichen Zentralasien, Malaysia, Nordost-Australien und im Südpazifikraum vor. Schon früh aber wurde die Kletterpflanze in China kultiviert und wird heute weltweit

Schwammkürbisse gibt es in vielen Formen: von kurzen bis zu sehr langen (1,50 Meter), von schlanken bis zu sehr dicken mit einem Durchmesser von mehr als 30 Zentimetern.





Unkonfektionierte Luffaschwämme auf dem Markt einer griechischen Insel.

in grossem Stil angebaut. Die domestizierten Formen sind darüber hinaus im gesamten tropischen Asien, Afrika und Amerika verbreitet. Die grössten Mengen werden in Korea, China, Guatemala und Kolumbien erzeugt. Auch im Süden der USA gibt es grosse Luffa-Farmen.

Die einjährige Kletterpflanze braucht zu Beginn ihrer Entwicklung reichlich Feuchtigkeit und später eine lange, heisse Periode des Wachstums zwischen 130 und 220 Tagen. Die bis zu 15 Meter lange Pflanze kann auf dem Boden liegend gedeihen, meist werden die Ranken jedoch an Kletterhilfen hochgezogen, um die Früchte zu schonen.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, aus den vollreifen Luffas «Schwämme» zu machen. Eine ist, die Frucht so lange hängen zu lassen, bis sie leicht und die Haut braun und dürr geworden ist. Nach dem Schälen schüttelt man die zahlreichen Samen heraus und entfernt das Fruchtfleisch. Eine andere Methode ist, die reifen, aber noch grünschaligen Früchte zirka zwei Wochen an der Sonne nachzutrocknen, dann die Früchte auszukochen oder in Wasser einzuweichen, um die Samen und das Fleisch leichter entfernen zu können. Zurück bleibt jeweils das bräunliche bzw. helle Fasergerüst.

### Vom Gemüse zur Einlegesohle

In Asien werden die schlanken Luffas als Gemüse gegessen, sozusagen noch unreif, d.h. bevor sich das harte innere Gerüst bildet. Sie sollen irgendwie zwischen Kürbis und Zucchini schmecken und werden auch so zubereitet.

Die dunklen Samen werden zu Öl verarbeitet. Es wird u.a. in manchen Kosmetikprodukten wie Son-

nenschutz, Lippenstift und mineralischen Make-ups verwendet. Aus den getrockneten Luffas stellt man auch Badeschlappen, Einlegesohlen, Körbe, Bilderrahmen und Einlagen in Schutz- und Tropenhelme her. Zudem werden sie als Material zur Schalldämpfung und Filter zur Trennung von Öl und Wasser genutzt.

### Schwamm drüber

In China und Indien wurden Zubereitungen aus der Pflanze volksmedizinisch verwendet. Ihre Wirkung wird als Brechreiz erregend, harntreibend und abführend beschrieben, und sie soll bei Asthma, Hautkrankheiten und Vergrösserung der Milz eingesetzt worden sein. Das Öl soll bei Herpes und Furunkeln heilend wirken.

#### Kleiner Abstecher zur Arzneipflanze *Luffa operculata*

Nach Europa wurde die kleine, runde Verwandte der *Luffa cylindrica* vom deutschen Apotheker und Homöopathen Dr. Willmar Schwabe von einer Expeditionsreise zu den Eingeborenen Kolumbiens gebracht. Dort wird traditionell der hochkonzentrierte Sud der Arzneipflanze zur Auslösung eines künstlichen intensiven Schnupfens gebraucht, welcher die Nasennebenhöhlen gründlich reinigt. A. Vogel verwendet in den homöopathischen Komplexmitteln **Stirnhöhlen-Tabletten** und **Stirnhöhlen-Spray** unter anderem die Verreibung von *Luffa operculata* D6 bei akuten Entzündungen der Nasennebenhöhlen, mit Beschwerden wie: Nasennebenhöhlenkatarrh, Stocksnupfen mit Druckschmerzen in der Stirn und in den Kieferknochen sowie Schnupfen mit zäher Verschleimung des Nasen-Rachenraumes.



Foto: wikipedia commons, H. Zell