Hygienische Winke zur Stärkung des Haarwuchses

Autor(en): **Thraenhart**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Sauter's Annalen für Gesundheitspflege : Monatsschrift des Sauter'schen Institutes in Genf**

Band (Jahr): **25 (1915)**

Heft 5

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1037857

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

wären die richtigen obligatorischen Fortbildungsschulen, welche auf festen Füßen ständen und deren Resultat sich im künftigen häuslichen Leben der Frau im Verhältnis zu ihrem Gatten, und in der Aufzucht und Erziehung der Kinder wohltuend fühlbar machen würden. Fortbildungsschulen sind nur gut, wenn die Praxis in allen Disziplinen den Hauptteil bildet und die Theorie jene nur erläuternd und fördernd unterstützt.

Der Gedanke einer solchen Umgestaltung der Mädchenschulung und Erziehung mag zuerst abstoßend wirken und als Utopie behandelt werden; bei näherem Nachdenken wird man ihn aber der Ueberlegung wert erachten müssen.

Die Frauen werden nicht ruhen und nicht rasten, bis sie sich die gesetzliche Gleichberechtigung mit dem Manne auf allen Gebieten erkämpft haben. Es liegt dies im Geist der Zeit, der sich noch immer allen Hemmnissen zum Trotz nach und nach durchgesetzt hat.

Die Verpflichtungen der Frau als Staatsbürgerin, welchen die Einzelne sich nicht entziehen kann, würden das sicherste Gegenmittel für die Auswüchse und Unzukömmlichkeiten bilden, welche die völlige Gleichberechtigung der Frau mit dem Mann, sonst im Gefolge haben könnte und haben müßte.

Vom altgewohnten Herkommen abweichende Gedanken, deren sukzessive Verwirklichung eine Riesenarbeit bedeutet, legt man der Natur der Sache nach am besten in den Schoß einer schweizerischen Verbindung von im Staatswesen aktiven, mit allen nötigen Rechten bereits ausgerüsteten Männern nieder, welche seit einer Reihe von Jahren sich um die Fahne gemeinnützigen Wirkens geschart haben und die in ebenso weitherziger als weitsichtiger Weise auch außer ihrem Kreise stehenden Laien Gelegenheit geben, über brennende und große Fragen ihre Gedanken zu äußern und so ihre gemachten Erfahrungen in den Dienst einer guten Sache zu stellen.

Mit hohem Interesse sieht die Frauenwelt der nächsten Tagung der Schweizer Gemeinnützigen Gesellschaft entgegen, an welcher die Frage über die physische und moralische Erziehung unserer schweizerischen Jugend das Haupttraktandum bildet, denn man darf mit Sicherheit annehmen, daß dort ein erheblicher Schritt nach vorwärts getan werden wird, daß der Diskussion ein für die Zukunft faßbares Resultat entsprießen werde.

(Schweizer Frauen-Zeitung.)

Hygienische Winke zur Stärkung des Haarwuchses.

Von Dr. **Thraenhart**, Freiburg i. Br.

(Nachdruck verboten.)

Das eigentliche Haar, der Haarschaft, ist eine tote Röhre ohne Blutgefäße und ohne Nerven, weshalb beim Abschneiden weder Bluten noch Schmerzgefühl eintritt. Diese tote Röhre kann man in ihrer Entwickelung nicht beeinflussen; die gebräuchliche morgendliche Haarpflege glättet und verschönt nur die Frisur. Zur wirklichen Förderung des Haarwuchses muß man seine ganze Fürsorge den Wurzeln des Haares zuwenden, samt ihren Blutgefäßen, Nerven und Drüsen, überhaupt der ganzen Kopfhaut als dem Beete, aus welchem die Haare hervorwachsen. Da kann man durch naturgemäße Pflege, ausgeführt mit Gewissenhaftigkeit und Ausdauer, oft Wunder wirken. Denn selbst bei ausgefallenen Haaren bleiben die Wurzeln noch lange bestehen, so daß eine Neubildung von Haaren aus dem Keim, ein Nachwuchs nach längerer Zeit möglich ist. Natürlich darf der Keim nicht durch Haarkrankheit oder Siechtum verödet sein.

Das Haupterfordernis für guten Haarwuchs ist reichliche Ernährung der Wurzeln und des ganzen Wurzelbeetes. Dies geschieht durch energische Anregung der Blutzufuhr und durch Anregung der Hautnerven. Alle die angepriesenen teueren Kuren mit Elektrizität und anderen Reizmitteln gründen sich auf dieser Erfahrung. Das billigste, naturgemäßeste und erfolgreichste Mittel ist regelmäßiges Bürsten, Waschen und Frottieren des Haarbodens. Diese zielbewußte Reinigung übt gleichzeitig einen sehr heilsamen Reiz auf die Haut aus und vermehrt den ernährenden Blutzufluß zum Haarkeim, wodurch die Absonderung des Materials zur Haarsubstanz befördert wird. Jeden Tag müssen die Haare zweimal gut durchgekämmt und durchgebürstet werden, am besten morgens und gegen Abend (nach Beendigung der Tagesarbeit); unmittelbar vor dem Schlafengehen ist dies für vollblütige und empfindliche Personen nicht ratsam, weil durch die Erhitzung des Kopfes das Einschlafen bei ihnen verzögert werden kann. Der Kamm darf nie scharfzähnig sein; die Stärke der Bürste richtet sich nach Menge, Fülle und Länge der Haare: je voller das Haar, um so kräftiger die Bürste. Staubkämme und Drahtbürsten wende man nicht an. Nun kommt das höchst wichtige Frottieren. Man greift mit den gespreizten Fingern tief in die Haare hinein, reibt und massiert mit den Fingerspitzen recht tüchtig und lange die ganze Kopfhaut. Wöchentlich mindestens einmal muß dann eine Waschung mit lauem Seifenwasser vorgenommen werden. Dabei verreibt man den Seifenschaum mit den Fingerspitzen tüchtig in den gesamten Haarboden hinein. Denn nochmals sei betont, daß eine Stärkung des Haarwuchses nur erzielt werden kann durch Pflege des Haarbodens und nicht des Haarschaftes. Es folgt eine gründliche Abspülung mit lauem, reinem Wasser, die man — wieder unter Reiben der Kopfhaut — so lange fortsetzt, bis das Wasser klar abläuft; dann noch ein kalter Guß zur Abkühlung und Abhärtung. Falsch ist die Haarwäsche der Friseure. Sie lösen zwar Schmutz und Staub auf, spülen ihn aber nicht ab, sondern trocknen nur nach. Nun seife man sich mal zur Probe die schmutzigen Hände ein und trockne sie nachher ohne Abspülung nur ab, — natürlich bleibt viel Seifenschmutz in Poren und Ritzen der Haut haften; noch viel mehr ist dies der Fall unter dem Haarpelz des Kopfes, denn wirklich abgerieben werden nur die Haare, aber nicht die Kopfhaut. Nach dem Trocknen kann man das Haar etwas einsalben, am besten mit reinem (nicht ranzigem) Oele, wie Oliven- und Mandelöl. Wer an Schuppen (Schinnen) leidet, muß die Kopfwäsche mehrmals wöchentlich vornehmen. Da manche Haarleiden (die man den Menschen nicht ansieht) übertragbar sind, bediene man sich überall, auch in der eigenen Familie, stets nur seines eigenen Kammzeuges; besonders gilt dies in öffentlichen Toiletten und Badeanstalten.

Mädchen und Frauen schädigen ihren Haarwuchs öfter durch zu festes Binden oder Flechten, sowie durch Lockenwickler. Dadurch werden die Wurzeln gezerrt und verwundet, der Keim kann gewaltsam zerrissen werden und verödet dann. Auch das Tragen der falschen filzigen Unterlagen ist nachteilig, weil sie die Ausdünstung der Hautporen beinträchtigen. Denn auch Luft und Licht muß der Haarboden reichlich erhalten; beides wirkt haarwuchsfördernd.

Knaben und Männer, die an viel Kopfschuppen oder Haarschwund leiden, werden wirklichen, dauernden Erfolg von einer Stärkungskur des Haarwuchses erst nach vollständigem Kurzschneiden des Haares haben. Dadurch

wird die Kopfhaut mit den Haarwurzeln und Drüsen der Reinigung und Luft zugänglicher, ausdünstungsfähiger, beim Bürsten, Waschen, Frottieren mehr angeregt; dieser wohltätige örtliche Reiz bewirkt auch vermehrte Nahrungszufuhr und regeres Nervenleben. Die Reinigung von Staub und Schuppen geschieht bei kurzen Haaren unwillkürlich häufiger und ist viel gründlicher; Licht und Luft, welche nun die Kopfhaut beständig umspülen, regen diese an, begünstigen die Ausdünstung, fördern die Absonderungen und vermehren den Haarwuchs.

Sehr günstig in jeder Beziehung wirkt auch das Abnehmen der Kopfbedeckung im Freien; und durchaus zu verwerfen ist das ständige Tragen einer Mütze in Haus und Hof.

Wer eine solche hygienische Haarpflege gewissenhaft ausführt, wird eine ganz sichtbare Stärkung des Haarwuchses erreichen, wenn nicht die Haarkeime gänzlich abgestorben sind.

Rohrbach (Deutschland), 27. Febr. 1915.

Elektro-Homöopathisches Institut Genf.

Sehr geehrter Herr Direktor!

Im März 1905 wurde ich in Ausübung meines Amtes von einem **Schlagfluß** (Blutschlag) betroffen, der eine völlige **Lähmung** meiner ganzen rechten Seite zur Folge hatte. Nach zirka 5 Wochen konnte ich mit Gottes Hilfe wieder alle meine Glieder bewegen, doch litt ich von da an unter vielen Hemmungen, Beschwerden und Schmerzen der rechten Seite, so daß ich meinen Beruf aufgeben mußte. Die Homöopathie, die ich im Anfange anwandte, hat mir bis zu einem gewissen Punkte gute Dienste getan. Die Elektro-Homöopathie, der ich mich dann zuwandte, konnte mir nicht viel Segen bringen, weil ich in ihrer Anwendung nicht treu genug war. Kostspielige Badekuren führten auch nicht zum Ziel. Nun entschloß ich mich im letzten Jahr, in konsequenter Weise eine elektro-homöopathische Kur zu machen. Herr Doktor Imfeld verordnete mir: 1) täglich ein Glas trinken der Lösung von 1 Korn Angioitique 1, 1 Korn Arthritique, 1 Korn Lymphatique 5, 1 Korn Organique 3, 1 Korn Pektoral 2, in der fünften Verdünnung; 2) morgens und abends je 2 Korn Lymphatique 4 mit 3 Korn Nerveux trocken nehmen; 3) einmal täglich eine Einreibung des ganzen Rückgrates mit ein wenig der Lösung von 25 Korn Lymphatique 5, 25 Korn Organique 5 und 1 Kaffeelöffel Rotem Fluid auf 1 Deziliter Wasser und 1 Deziliter reinem Weingeist. Gleich am ersten Tage der Anwendung fühlte ich eine gute Wirkung mit Besserung. Am meisten wunderte ich mich über die gute Wirkung der viel belachten Verdünnungen bei einem so alten und hartnäckigem Leiden. Doch die Tatsache war unbestreitbar, daß ich seit Anwendung der elektro-homöopathischen Mittel selbstständig und ohne Unterstützung auftreten konnte, nachdem ich mich vorher oft so unsicher gefühlt hatte, daß ich keine größeren Gänge allein unternahm. Ich leide zwar heute noch unter mancherlei Beschwerden und Schmerzen, besonders bei gewissen Witterungsverhältnissen, aber es ist für mich doch etwas Großes, daß ich im Stande bin, mich nach jahrelanger Behinderung wieder etwas freier zu bewegen. Ich teile dies meinen Leidensgenossen mit, damit sie wieder neues Vertrauen zu unserer Elektro Homöopathie fassen. Herr Doktor Imfeld hat seither einige Veränderungen unwesentlicher Art in meiner Verordnung eintreten lassen, z. B. 4. bez. 3.