Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 1

Artikel: Gesundheitspflege als erprobtes Schönheitsmittel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551320

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: 15.07.2025

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

zend mitzuwirken vermag. Der Einsichtige wird sich allmählich an diese Art wirksamer Tätigkeit gewöhnen, während der Unnachgiebige einer Apoplexie, einem Herzschlag oder den Folgen der Managerkrankheit zum Opfer fallen kann.

Was im geschäftigen Getriebe des Lebens jahrelang unmöglich zu sein schien, das sollte nun jener beachten, der seine Arbeitsfreudigkeit weise und frühzeitig genug einzuschränken versteht. Er wird sich eine gesunde Lebensweise mit viel Bewegung und Atmung im Freien beschaffen, wodurch er seelisch und körperlich ein normales Gleichgewicht erlangen wird. Der würzige Tannenduft und die wieder entdeckte Natur vermögen die gehetzten Nerven in ruhigere Schwingungen zurückzuversetzen. Auch der so lang vermißte, tiefe Schlaf setzt wieder ein. Die erregten Traumbilder verblassen immer mehr, und die nächtliche Ruhe wird zur vollen Erholung. Wenn wir zudem unsere Ernährungsweise auf natürliche Bahnen lenken, indem wir sie möglichst in bescheidenem Rahmen halten, werden sich dadurch auch unsere Verdauungsorgane wesentlich erholen, was auch unser Gewicht wieder regeln kann, so daß wir gesundheitlich in jeder Hinsicht aus unserer einsichtigen Einstellung Nutzen ziehen können. So ausgerüstet, dürfte unsere Lebenskraft noch voll genügen, um im Herbst des Lebens manche sonnig schönen Tage erleben zu können. Warme durchsonnte Herbsttage bilden bestimmt eine volle Entschädigung für einen kalten, regnerischen Sommer. So mag es auch im Leben sein. Wenn wir es weise einzudämmen wissen, dann wird die strenge Arbeitslast der kraftvollen Zeit freundlich ausklingen und ihren Segen auch dem Herbst des Lebens zugute kommen lassen.

Gesundheitspflege als erprobtes Schönheitsmittel

Da wirkliche Schönheit der Ausdruck von Gesundheit ist, wird eine richtige Gesundheitspflege bestimmt mehr erreichen als Schminke und Lippenstift. Gleichwohl hat jedes Volk und jede Zeit ihre eigene Ansicht über Schönheit. Da, wo noch gesunde Verhältnisse herrschen, liebt man noch immer ein gesundes, frisches Aussehen, natürliche Farben ohne jegliche Vortäuschung und eine wohlgeformte Gestalt, sei diese nun leicht und behende, oder aber stattlich und kraftvoll. Viel tragen auch die klimatischen Verhältnisse dazu bei, wie sich unser Organismus bilden kann und im Grunde genommen ist eine mannigfaltige Abwechslung und Reichhaltigkeit unter uns Menschen ebenso begrüßenswert wie im Reiche der Blumen, der Schmetterlinge, der Vögel, der Muscheln und Fische und noch vieler anderer Schönheiten, die die Erde hervorbringt.

Leider ist es nun aber im Menschenland nicht so einfach, gesund zu bleiben, wie dies im Tier- und Pflanzenreich der Fall ist. Denken wir nur an die allgemeine Verschlechterung der Luft, der Nahrung und der Lebensweise mit ihrer Unstetheit und den vielen ungesunden Gewohnheiten, dann können wir immer besser begreifen, warum die Allgemeinheit heute vielfach gezwungen ist, zu Farbe, Schminke, Pinsel und Stift zu greifen. Auf diese Weise verdeckt man den Mangel an natürlicher Schönheit. Immer größere Summen werden ausgegeben für Schönheitsmittel, die vielfach chemische Aromas, Farbe oder Bleichmittel enthalten. Meist bedenkt man dabei nicht, daß dies alles vielfach schädigend auf die normalen Funktionen der Haut einwirkt, daß also das Ergebnis einer solchen Pflege mit der Zeit und ganz besonders im Alter ein ziemlich armseliges ist.

Natürliche Körperpflegemittel

Diese Feststellung bestätigt, daß zu einer richtigen Schönheitspflege eben nicht nur irgendwelche Mittel, sondern alles gehört, was die gesunden Funktionen des Körpers fördert, sei es nun die gesunde Nahrung, die richtige Essenstechnik und Atmung oder seien es Wasseranwendungen, Gymnastik, Sonnen- und Luftbäder. Auch die Reinhaltung der Haut durch Waschungen mit ganz natürlichen Körperpflegemitteln ist dabei von Bedeutung. Seifen, Salböle und Salben, die wir da verwenden,

sollten stets naturrein sein. Reine Blütenöle und Pflanzenextrakte statt künstliche Aromas sollten dabei Verwendung finden. Auch die Grundstoffe von Oelen und Fetten sollten nicht synthetisch oder tierisch sein, es sei denn, es handle sich dabei um ein gutes Wollfett, das zugleich heilende Wirkung besitzt.

Es gibt nun allerdings verschiedene Ansichten und Meinungen über solche Körperpflege- oder Schönheitsmittel. Während sich die einen das Leben ohne sie nicht denken können, finden die andern, sie seien überhaupt nicht notwendig, weil die Haut genügend Apparate zu ihrer Ernährung und Einfettung besitzt. Tatsache ist es nun allerdings, daß der Körper alles aufweist, um auf diesem Gebiete vollautomatisch arbeiten zu können. Bestimmt war Adam einst im Paradies mit allem genügend ausgestattet, so daß er keiner besondern Körperpflege bedurfte. Aber wir haben nicht die gleich günstigen Verhältnisse, wie er sie damals hatte. Wir können uns nicht unbekleidet in würziger Luft, in Sonnenschein, Blüten- und Tannenduft bewegen, wodurch die Haut die aetherischen Öle in feiner Verdünnung aus der Luft aufnehmen könnte. Diese feinen, aetherischen Stoffe kann sich unsere Haut durch die in ihr eingebauten Apparate beschaffen und darin liegt ja auch die erfrischende, nervenstärkende Wirkung des Luftbades im duftenden Tannenwalde.

Da nun ein Teil der eigenen Fette durch das Waschen der Haut mit Seife stetsfort entfernt wird, entsteht für uns zivilisierte Menschen unwillkürlich auch die Notwendigkeit, sie durch gute Salböle zu ersetzen, wenn die normale Einfettung möglich sin soll. So ist es denn keineswegs ein Luxus, wenn wir auch in der Hinsicht nebst der guten Ernährung für eine richtige Hautpflege unseres Körpers besorgt sind. Wir müssen dabei nur stets darauf bedacht sein, daß Seifen und Fettstoffe, die wir dazu verwenden, wie bereits schon erwähnt, stets einwandfrei naturrein sind. Zur Gesunderhaltung unseres Körpers gehört aber auch noch jenes wunderbare Geschenk, das als Schlaf bekannt ist, und das man nur zu gerne benachteiligt, indem man beim elektrischen Licht den Tag in die Nacht hineinzieht, sei es, um zu arbeiten oder um irgend einem Vergnügen zu frönen. Auch genügend Vormitternachtsschlaf gehört jedoch zur Gesundheits- und Schönheitspflege und nicht zuletzt auch die Füllung unseres Geistes mit wertvoller Nahrung, denn noch viel mehr als alle Aeußerlichkeiten bedingt der geistige Inhalt die Anmut unserer Erscheinung.

Das Paradies kindlicher Vorstellungskraft

Das Paradies, das die kindliche Vorstellungskraft hervorzuzaubern vermag, ist vielen von uns wohl ganz aus der Erinnerung entschwunden. Aber gleichwohl gibt es dann und wann noch besinnliche Stunden des Alleinseins, in denen wir uns in unsere Kindheit und Jugendzeit zurückversetzen können. Damals erschien uns vieles, das uns in spätern Lebensjahren nicht mehr zu berühren vermochte oder ganz winzig klein wurde, groß und mächtig, ja sogar überwältigend. — Unsäglich mag uns die erste Begegnung mit dem Tode erschüttert haben, und wenn es sich dabei auch nur um ein kleines Mäuschen handelte, das unsere geliebte Katze, um von Mutter ein Lob einzuheimsen, in die Stube hereingebracht hatte. Wenn uns gar ein schlecht erzogener Hund unser Meerschweinchen, dem unsere innige Zuneigung gehörte, totbiß, dann konnte dieser Verlust eine solch starke Erschütterung in unserm kindlichen Gemüt auslösen, daß sie der Schockwirkung, die ein Weltuntergang bei Erwachsenen hervorrufen mag, gleichzustellen war. — Eigenartig mochte es auch sein, daß die Entdeckung des ersten Wurmes, einer Schnecke, eines Laubfrosches oder Feuersalamanders unsern kindlichen Forschungsgeist mehr beeindruckte als später im Urwald eine 20 m lange Anacondaschlange. Auch die 2½ m langen Eidechsen, die Alligatoren und Krokodille vermochten uns in spätern Jahren nicht mehr in das gleich große Staunen zu versetzen, das uns als Kinder bewegte, wenn wir die vielen klei-