Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 66 (2009)
Heft: 5: SOS für Frauenherzen

Artikel: Schönheit aus dem Garten
Autor: Chudovska, Olga
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557749

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: 13.07.2025

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

Schönheit aus dem Garten

Aprikose und Pfirsich, Kürbis und Gurke schmecken nicht nur gut – auf der Haut entfalten sie ganz ungeahnte Wirkung!

Unsere Haut schützt Körper und Organe vor den aggressiven Attacken verschiedener Umwelteinflüsse. Im Winter sind wir trockener Kälte, im Sommer den Sonnenstrahlen ausgesetzt. Über das ganze Jahr hinweg machen uns Millionen von unsichtbaren, ansteckenden Keimen und nicht zuletzt all die kleinen Schmutz- und Staubpartikel in der Luft sowie schädliche Abgase zu schaffen.
Das wirkt sich auch auf die Haut und damit auf unser Aussehen aus. Der grösste Teil des Körpers bleibt mehr oder weniger durch Kleidung bedeckt, die Gesichtshaut aber wird den negativen Umwelteinflüssen recht schutzlos ausgesetzt. Daher ist ein bisschen Pflege kein Luxus, sondern eine Selbstverständlichkeit.

Die Haut ins Visier genommen

Haut – was sich so schlicht anhört, ist ein kompliziertes Gebilde.
Die äusserste Schicht der Oberhaut, die Epidermis, besteht aus abgestorbenen, verhornten Zellen, die ständig abgestossen werden. Die unter der Epidermis liegende Lederhaut sorgt mit ihren teilungsfähigen Zellen dafür, dass keine Lücke entsteht. In ihr befinden sich auch kleine Farbpigmente, die für den Schutz gegen die UV-Strahlung des Sonnenlichtes zuständig sind. Dank der grossen Zahl der hier ansässigen Sinneszellen nehmen wir Wärme-, Kälte-, Druck-, Schmerz- und Berührungsempfindungen wahr.
Die unterhalb der Epidermis liegende Unterhaut trägt mit Hilfe der zahlreichen Schweissdrüsen zur Erhaltung der konstanten Körpertemperatur bei. Die Talgdrüsen in der Unterhaut sorgen für die Geschmeidigkeit der Haare.
Unsere Haut ist nicht nur Körperdecke, sondern ein riesiges Organ. Sie kann eine Grösse von 1,5 bis 2 Quadratmetern und ein Gewicht von 3,5 bis 10 kg erreichen. Auf jedem Quadratzentimeter beherbergt sie etwa sechs Millionen Zellen, über die wir physikalische Eindrücke von der Umgebung aufnehmen.

Wohltat und Erfrischung für müde Augen, gut gegen Tränensäcke: kühle Gurkenscheiben.

Zudem ist die Haut ein Spiegelbild zahlreicher Abläufe aus dem Körperinneren. Von der richtigen Pflege hängt es ab, ob sie lange ihre jugendliche Frische und Elastizität behält oder schnell altert.

Fruchtkosmetik – frischer geht es nicht

Für eine gesunde Gesichtshaut und jugendlich frisches Aussehen muss man nicht zu teuren kosmetischen Produkten greifen. Viele Obst- und Gemüsesorten bieten natürliche Pflege zu günstigem Preis – und noch dazu mit feinem Duft. Wenn demnächst wieder die Früchte des Sommers reifen, ist die Zeit für eine entspannende und pflegende Gesichtsmaske auf Naturbasis gekommen. Übrigens: Damit die Masken volle Wirkung zeigen, sollte man während der Behandlung ungestört sein. Das heisst: Telefon ausschalten, sich entspannt hinlegen und die Ruhe geniessen!

Duftende Aprikose

Was riecht besser als eine Aprikose? Das Fruchtfleisch der Aprikose ist nicht nur schmackhaft, sondern auch sehr gesund. Es enthält die Vorstufe des Vitamin A, das Beta-Carotin, aus dem in unserem Körper Vitamin A aufgebaut wird. Ausserdem bieten Aprikosen überdurchschnittlich viel Vitamin B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B5 (Pantothensäure) und B9 (Folsäure). Sie alle beteiligen sich an wichtigen Abläufen des Körpers. Unter den Mineralsalzen sind das Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium und Eisen erwähnenswert. Spurenweise kommt auch Kupfer und Kobalt vor. Der Konsum von Aprikosen stoppt den Alterungsprozess, hilft bei Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, kräftigt die Haut, die Haare, die Nägel und kurbelt die Zellbildung an.
Äusserlich angewendet ist der frische Aprikosensaft ein ausgezeichnetes Tonikum für das Gesicht. Das Fruchtfleisch liefert die Grundlage für eine beruhigende Gesichtsmaske, z.B. nach dem Sonnenbad.

Sanfter Pfirsich

Der Pfirsich zeichnet sich durch eine breite Palette von Mineralstoffen und Spurenelementen aus. Neben Kalium, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Eisen und Schwefel enthält er auch das für eine

Aprikosen blühen schon ab März mit weisser oder rosa Blüte. Einheimische Früchte gibt es von Mitte Juli bis Ende August.

Aprikosenduft-Maske

Vier bis fünf Aprikosen schälen und pürieren. Ein Eiweiss zu Schnee schlagen und mit dem Aprikosenbrei vermischen, fünf Tropfen Olivenöl dazugeben. Auf das gesäuberte Gesicht auftragen und 15 bis 20 Minuten einwirken lassen, danach mit lauwarmem Wasser abspülen.

schöne, faltenlose Haut zuständige Mangan. Das ebenfalls lebenswichtige Kupfer unterstützt viele Enzyme, die bei der Zellatmung eine wichtige Rolle spielen. Ausser in der Naturheilkunde leistet der Pfirsich also auch in der Schönheitspflege gute Dienste. Eine Maske aus dieser saftigen Frucht ist wie ein Jungbrunnen für die gealterte und schlaffe Haut.

Aromatischer Kürbis

Der Gartenkürbis kam im 16. Jahrhundert aus Mexiko zu uns. Als herbstliches Gemüse beliebt, nimmt er auch in der Volksmedizin eine gewichtige Position ein. Das im Fruchtfleisch enthaltene Kalzium, Magnesium und Phosphor hat einen aktiven Anteil am Knochen- und Zahnaufbau. Eisensalze des Kürbis fördern die Hämoglobinbildung und wirken so gegen Blutarmut. Ausserdem unterstützt die Frucht die Verdauung, senkt den Blutfettspiegel und hilft beim Abbau von Fettpolstern. Gesichtsmasken aus rohem Kürbis zeigen einen erfrischenden Effekt. Sie sind besonders für die reife Haut geeignet.

Feuchtigkeitsspendende Gurke

Als Kosmetikum recht bekannt ist die Gurke, die gleichwohl bei den Schönheitsmitteln aus dem Garten wegen ihrer sanften und effektiven Wirkung nicht fehlen darf.

Die Frucht, die ursprünglich am Fusse des Himalajas wild wuchs, fühlt sich in Europa längst zu Hause. Als Salat sorgt sie für eine gute Verdauung, verbessert die Eiweissverwertung und stärkt das Bindegewebe. Dank ihres Siliziumgehaltes wirkt die Gurke verschönernd auf Haut und Haare. In dünnen Scheiben auf das Gesicht und die Augen gelegt, verleiht sie dem Aussehen Frische und mildert unschöne Tränensäcke. Wer seine Gurke lieber verspeisen möchte, kann für kosmetische Zwecke anstatt der Scheiben die Innenseite der Schalen verwenden.

Olga Chudovska

Pfirsich-Jungbrunnen

Einen Pfirsich pürieren. Ein Eigelb, einen Esslöffel Mehl und einen Esslöffel Olivenöl mit dem Fruchtfleisch zu einer homogenen Masse vermischen und auf das gereinigte Gesicht auftragen. Nach der Einwirkungsdauer von 15 bis 20 Minuten mit reichlich lauwarmem Wasser abwaschen.

Kürbis-Erfrischung

Etwa drei Handvoll Kürbisfleisch pürieren und den Fruchtbrei auf das Gesicht auftragen. Mit einem Verbandmull bedecken. Nach 25 bis 30 Minuten Einwirkungsdauer die Maske abspülen.

Der Pfirsich und seine glatthäutige Verwandte, die Nektarine, erfrischen die Haut und glätten kleine Fältchen.