

ZB MED - Informationszentrum Lebenswissenschaften

Die Bedeutung der Haut für die Gesundheit des Menschen

Riecke, Erhard

Berlin, 1935

ZB MED - Informationszentrum Lebenswissenschaften

Shelf Mark: Ui VI 1955

Hautpflege

[urn:nbn:de:hbz:38m:1-129388](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:hbz:38m:1-129388)

Hautpflege

Wenn man ganz allgemein von „Hautpflege“ spricht, so denkt man dabei ebensosehr an die Verwendung von Mitteln und Methoden zur Hautveredelung und -verschönerung wie an Maßnahmen zur Kräftigung und Gesunderhaltung der Haut. Das sind aber zwei ganz verschiedene Dinge, die unter Umständen völlig gegensätzlich sich verhalten.

Wenn man beispielsweise eine Fettshminke benutzt, so wird dadurch das Aussehen der Haut gehoben, indem Unreinigkeiten in ihr verdeckt werden. Es braucht damit aber keineswegs eine Verbesserung der Hautbeschaffenheit einherzugehen, vielmehr wird darunter oft eine Verschlechterung eines krankhaften Zustandes eintreten. Umgekehrt bedingt ein Gebrauch von Mitteln, die der Gesundung der Haut dienen, manchmal mindestens vorübergehend eine unansehnliche Hautbeschaffenheit, die allenfalls für ein kosmetisch einwandfreies Aussehen des Äußeren die Vorbedingung abgibt.

Auch bei einer Hautpflege, die im engeren Sinne der Gesunderhaltung der äußeren Hülle dient, ist zu berücksichtigen, daß bei der innigen Verbundenheit der

äußeren Körperdecke mit allen Teilen des inneren Organismus sowohl auf dem Wege innerlich gerichteter Maßnahmen wie durch äußerlich angewendete Mittel das Ziel erreichbar ist.

Ein Mensch, dessen Haut ein grauweißes Aussehen angenommen hat, weil er an einer fehlerhaften Blutmischung leidet, kann äußerlich die besten und teuersten Pflegemittel verwenden, ohne daß sich der Zustand seiner Haut irgendwie ändert, während dagegen ohne alle äußere Behandlung, z. B. allein durch eine genau durchgeführte, ärztlich verordnete innere Arsenkur mit einer Verbesserung seiner Blutzusammensetzung auch die Haut eine gesündere Farbe annimmt.

Man denke fernerhin nur einmal an die Gelbsucht, bei der die gesamte Haut vom Scheitel bis zur Sohle gelb verfärbt ist. Da helfen keine Bäder und keine Salben, keine Massagen und keine Pinselungen, um der Haut zu normalem Aussehen zu verhelfen, weil Gallenfarbstoff von innen her in die Haut gelangt ist und die eigentümliche auffallende Gelbheit verursacht hat. Hier kann lediglich durch die Beseitigung der Gallenstauung oder der anormalen Blutzusammensetzung eine Besserung herbeigeführt werden, indem nach und nach die Abflußwege für die Galle wieder gangbar gemacht werden bzw. die Blutzusammensetzung wieder der Norm entsprechend gestaltet wird.

Für eine richtige Hautpflege wird man demgemäß den Gesamtzustand des Menschen stets

zu berücksichtigen haben. Es bildet die Haut einen Spiegel, in dem die Gesundheit des ganzen Menschen sich zu erkennen gibt.

Für eine vollwertige Hautpflege genügt aber nicht allein die sinnliche Wahrnehmung des äußeren Zustandes mit dem Auge, vielmehr ist darüber hinaus auch der „Odor“ der Haut, der Körpergeruch, zu berücksichtigen. Ebenso bedarf die Temperatur der Haut der Feststellung.

Eine gesunde Haut hat einen jeder Persönlichkeit eigenen Geruch; es ist hier wohl so wie mit dem Liniensystem an den Fingerbeeren, das auch bei jedem Menschen verschieden gestaltet ist. Das menschliche Geruchsorgan ist freilich nicht mehr so fein ausgebildet, daß es auch geringere Unterschiede des Körpergeruchs wahrzunehmen vermag. Man erinnere sich aber nur an das feine Witterungsvermögen der Hunde, die oft lediglich mittels des Geruchs aus einer großen Menschenmenge ihren Herrn herausfinden.

Wie ausgeprägt und persönlich dieser Geruch des einzelnen Menschen ist, beweist die Tatsache, daß ein Hund am toten Menschen nach einiger Zeit keine Witterung mehr aufnimmt oder doch seinen früheren Herrn jedenfalls daran nicht mehr erkennt. Der Körpergeruch des Menschen ist ein Gemisch der von den Drüsen seiner Haut herkommenden Dünste. Es gibt mehrfach sog. Duftdrüsen, vornehmlich Schweißdrüsen, die zur Vermittlung dafür dienen.

Am besten kann schon am lebenden Menschen bei gewissen Zustandsänderungen eine Abartung des Körpergeruchs wahrgenommen werden. Ein kranker Mensch riecht anders als ein gesunder Mensch. Ein sauberer Mensch mit der Übung ausgesprochener Hautpflege unterscheidet sich von anderen und von sich selbst im Geruch, wenn längere Zeit hindurch keine Hautreinigung hat erfolgen können oder erfolgt ist. Bei vielen Menschen macht sich der Körpergeruch erst geltend, wenn sie stark in Schweiß geraten sind. Man kann dies bei Turnern und Sportlern jeder Art feststellen, wie sich ein auffallend starker und ausgeprägter Geruch bei ihnen erst bemerkbar macht, wenn sie körperlich anstrengende Übungen ausgeführt haben.

Die alten Ärzte besaßen in hervorragendem Maße die Fähigkeit, aus dem Geruch der Kranken die Art des Leidens festzustellen; sie waren darauf angewiesen, alle Hilfsmittel, die ihnen zu Gebote standen und ihnen von Natur gegeben waren, zur Erkenntnis der Krankheiten zu verwenden. Die Zeichen eines Leidens bis auf die feinsten und unscheinbarsten Einzelheiten zu erfassen, war zu ihren Zeiten ein unbedingtes Erfordernis, da ihnen ja alle die Hilfsmittel technischer Art fehlten, die das Rüstzeug des Arztes von heute bilden. So konnten die alten Ärzte durch den Geruch unterscheiden, ob Malaria oder Scharlach vorlagen, sie konnten Diphtherie u. v. a. auf diese Weise erkennen.

Den Ärzten von heute ist diese Gabe nicht mehr allgemein gegeben. Wohl vermag der eine oder der andere Praktiker im Laufe der Jahre sich einige Erfahrung auch in der Krankheitserkennung durch den Geruch zu verschaffen, aber die Mehrzahl der Ärzte wird kaum darum wissen und sich auch nicht darum bemühen, da sie glauben, genügend Ersatz für solche sinnliche Wahrnehmungsmöglichkeit in den heutigen physikalischen, chemischen, elektrischen und sonstigen Untersuchungsmethoden zu besitzen.

Der Hautarzt wird noch am ehesten darauf geführt, den Körpergeruch bei seinen Kranken zu berücksichtigen. So kommt einem der schwersten Hautausschläge, bei dem Blasen auf der Haut und Schleimhaut in mehr oder weniger ausgedehntem Maße sich entwickeln, ein ganz eigenartiger Geruch zu, und der erfahrene Hautarzt wird hier durch seinen Geruchssinn auf die wahre Erkenntnis des manchmal nicht ganz leicht erkennbaren Leidens geführt.

Es gibt Schleimhautveränderungen in der Mundhöhle, die in weißlichem Belag und in manchmal tiefer greifendem geschwürigem Zerfall des Gewebes bestehen; die Erscheinungen erinnern theils an Diphtherie, theils an Syphilis; sie sind aber von einem so eigenartigen durchdringenden Fäulnisgeruch begleitet, daß dadurch allein der kundige Arzt auf die wahre Erkenntnis des Leidens hingewiesen wird.

Wir haben früher von den Erkrankungen der Haut durch Schimmelpilze ausführlich gesprochen; auch hier ist ein bezeichnender Geruch bei den dadurch bedingten Hautveränderungen wahrzunehmen. Besonders gilt dies vom Erbgrind, jenem an der behaarten Kopfhaut im Kindesalter namentlich vorkommenden, durch besondere Schimmelpilzarten bedingten Leiden. Es besteht hier ein überaus deutlicher Geruch nach Schimmel, völlig vergleichbar dem Geruch von weißen Mäusen.

Absterbende Hautmassen, namentlich erweichter Oberhaut, sind von einem durchdringenden faulenden Geruch.

Auch der Genuß mancher Stoffe, z. B. Knoblauch, Terpentin, vermag den Körpergeruch zu beeinflussen.

Sind alle die genannten Geruchsveränderungen der Menschen nur zeitweise, eben während des Krankseins vorhanden, so sind die Leute ungünstiger daran, bei denen eine dauernde Störung dieser Art vorliegt.

So gibt es Menschen, die einen unangenehm riechenden Schweiß absondern und schon unter ganz alltäglichen Bedingungen dadurch sich und ihrer Umgebung peinlich sind. Bei anderen hinwiederum kommt es erst nach der Absonderung eines unveränderten Schweißes zur alsbaldigen Zersetzung desselben, womit dann ein schlechter Geruch verbunden ist. Gegen

diese Art von stark riechendem Schweiß ist nur schwer etwas zu machen, und die damit behafteten Leute befinden sich in übler Lage. Es geht die Absonderung besonders von den Hautstellen, die stärker mit großen Schweißdrüsen versehen sind, aus: von den Achsel-schweißdrüsen und den Fußschweißdrüsen. Der von den letzteren ausgehende Geruch kann ganz besonders durchdringend und unangenehm sein.

Es sind übrigens Zweifel entstanden, ob immer nur die Schweißdrüsenabsonderung die Ursache für den Hautgeruch abgibt; mindestens in der Reifezeit der jungen Menschen scheint auch eine Beteiligung der Talgdrüsen an der Bildung von solchem stinkenden Schweiß beteiligt zu sein.

Die Menschen, die unter diesem Übel der Absonderung unangenehm riechenden Schweißes leiden, sind nicht nur vom Standpunkte des Schönheitsempfindens schlecht daran, denn niemand wird sich für eine solche Haut begeistern können, auch wenn sie noch so rosig angehaucht sein sollte. Sie sind auch in ihrem Fortkommen gehemmt; denn sie erregen überall Anstoß, und man meidet gern ihre Nähe; so begegnen sie auch Schwierigkeiten, in größeren Betrieben mit mehreren oder vielen Mitarbeitern oder Mitarbeiterinnen unterzukommen. Und da, wo nur ein ganz kleiner Arbeitsraum mit nur einer oder zwei Kräften in Betracht kommt, da sind solche Leute von vornherein unmöglich. Es können tatsächlich aus dieser an und

für sich gänzlich belanglosen Störung in der Schweißbildung ganz erhebliche Nachteile für die Betroffenen erwachsen.

Da tut Hilfe dringend noth! Eine Dauerbeseitigung des störenden Zustandes herbeizuführen, ist kaum möglich. Man muß sich schon darauf beschränken, entweder den Geruch zu verringern oder ihn durch entsprechende Riechmittel zu überlagern. Der Laie ist natürlich der Meinung, daß die Verwendung von Wasser und Seife im ausgiebigsten Maße beste Hautpflege darstelle. Der Sachverständige denkt anders darüber. Denn er weiß, daß durch zu häufiges und scharfes Waschen auf die Schweißdrüsen (und auch auf die Talgdrüsen gegebenenfalls) ein Reiz ausgeübt wird, der zu vermehrter Absonderung führen kann. Drum rät er solchen Menschen, mit Wasser und Seife sparsam umzugehen und statt dessen lieber besondere alkoholische Tinkturen zu gebrauchen, zugleich zweckmäßig zusammengesetzte Puder wohlriechender Art einzustäuben. Auch gibt es einige Chemikalien, von denen man glaubt, daß sie unmittelbar den Geruch zu beeinflussen vermögen. Oft wird es nötig sein, daß die mit solcher unerfreulichen Schweißabsonderung Behafteten so stark sich mit einem Riechstoff die Haut beladen, daß dieser den naturgegebenen Körpergeruch übertönt.

Es bedarf kaum der Erwähnung, daß mangelnde Hautpflege den Zustand verschlechtern wird, aber

auch übertriebene Pflege kann, wie wir sahen, sich zuungunsten der Befallenen gestalten.

Übrigens ist es merkwürdig, zu beobachten, wie gegen solche Körpergerüche allmählich die Umwelt abstumpft. Das erlebt man nicht nur in Familien, dafür spricht auch die bei den Europäern sinkende Abneigung gegen die schwarzen Eingeborenen der äthiopischen Rasse, wenn jene im täglichen Leben mit diesen dauernd zusammen sind. Umgekehrtes Verhalten scheint aber doch mindestens ebensooft vorzukommen. Wenn die Ausdünstungen eines Ehepartners dauernd bestehen, so kann daraus sich eine Abneigung entwickeln, die zum Äußersten treibt. Es wird erzählt, daß die große Abneigung der Königin Margarete gegen ihren Gatten Heinrich IV. von Frankreich auf dessen übelduftenden Fußschweiß zurückzuführen war, und es ist eine geschichtliche Tatsache, daß von der Leipziger medizinischen Fakultät am Ausgang des 17. Jahrhunderts ein Gutachten eingefordert wurde, ob ein Stinkschweiß einen hinreichenden Grund zur Ehescheidung bilde.

Es ist ein eigen Ding um den Körpergeruch, der übrigens nicht nur von Talg- und Schweißdrüsen herzurühren pflegt, sondern an dem auch der Haarduft und der der Geschlechtsdrüsen Anteil hat.

Eine viel bedeutsamere Rolle, als wir im allgemeinen anzunehmen geneigt sind, kommt dem Dufte des menschlichen — übrigens auch des tierischen —

Körpers zu; es ist manche unverständliche menschliche Handlung zweifellos auf den Einfluß seelischen Wohlgefallens infolge zusagender Körperausdünstung zurückzuführen, wie andererseits manche unerklärliche und unüberbrückbare Kluft zwischen Männern und Frauen oder zwischen den Angehörigen eines Geschlechts auf einer Abneigung beruht, die ihre Wurzel in einem nicht zusagenden Körpergeruch hat. Wie oft hört man, daß sich jemand Vorwürfe darüber macht, weil er ohne triftigen greifbaren Grund eine Abneigung gegen diesen oder jenen Menschen hegt, ohne ihn noch näher kennengelernt zu haben, nur auf ein kurzes aber nahes Zusammensein mit ihm. Welch weitgehender Einfluß da manchmal der Art des Körpergeruchs zukommt, ahnen wir selten. Aber wie es ein Gegen ist, daß der Eindruck, den der Mensch mit dem Auge von seinem Nächsten in sich aufnimmt, in seiner Auswirkung unendlich verschieden sich gestaltet: von höchster Begeisterung bis zur völligen Ablehnung, so ist auch der Geruchssinn in seiner Ansprechbarkeit auf Zuneigung und Abneigung so überaus wechselnd, daß wir der gütigen Mutter Natur für diese weise Einrichtung nicht dankbar genug sein können.

Es ist ein eigen Ding um den Körpergeruch — wir wiederholen es, denn nirgends berührt sich das Stoffliche so eng mit dem Seelischen wie beim Riechsinne, und ein bekannter Forscher auf diesem Gebiete hat wohl recht, wenn er sagt, daß beim

Riechstoffe ein seelisches Eindringen in den Riechstoff stattzufinden, eine unmittelbare Empfindung des Wesens der Materie gegeben zu werden scheint.

Eine überwältigende Fülle von bemerkenswertesten und eindrucksvollsten Ergebnissen und Erlebnissen bringen die Einwirkungen des Geruchsinnes auf den Körperduft der Menschen und Tiere hervor, sobald es sich dabei um Sexualität handelt. Man behauptet kaum zuviel, wenn man in den Beziehungen des Geruchsinns zum Hautgeruch einen der stärksten Antriebe zur artverhaltenden Vereinigung der Lebewesen erblickt.

Bedarf es noch weiterer Beweise für die Wichtigkeit einer vernunftgemäßen Hautpflege? Ein Zuviel kann ebenso schädlich wirken wie ein Zuwenig. Hinwiederum ist es auch nicht möglich, eine allgemeingültige Vorschrift zu geben. Denn wie der Dufte der Haut verschieden ist, so sind auch Farbe, Dicke, Fettgehalt und Trockenheit, Verbhheit und leichte Verletzlichkeit, Überempfindlichkeit, Anpassungsfähigkeit so ungemein wechselnde Eigenschaften der Haut, die bei der Hautpflege zu berücksichtigen sind, daß schon daraus die Unmöglichkeit einer Generalvorschrift für solche Maßnahmen sich ergibt.

In erster Linie dienen für den Kulturmenschen Wasser und Seife zur Hautpflege, wie wir dies auch schon bei der Bekämpfung einer übelriechenden Schweißbildung andeuteten.

Es gibt Menschen, die ohne Maß und Ziel tagtäglich mehrmals von oben bis unten in nachdrücklichster Weise ihre Haut bearbeiten und sich in angeblicher Reinigung derselben nicht genügen können. Dazu verwenden sie womöglich noch besonders laugenhaltige Seifen.

Solches Vorgehen ist in jedem Falle verfehlt. Es wird dadurch einerseits die Gefahr heraufbeschworen, daß doch einmal plötzlich eine Hautreizung erfolgt, die eine langwierige Hautentzündung zur Folge haben kann, andererseits wird auf diese Weise eine Schädigung der Hautdrüsen herbeigeführt, die in einem Versagen der Abscheidungen ihren Ausdruck findet. Damit aber verliert der Körper seinen ihm eigentümlichen Geruch. Man könnte sich beinahe dahin ausdrücken, daß die äußere Körperhülle „entseelt“ wird.

Umgekehrtes Verhalten, d. h. eine mangelhafte oder sehr seltene Verwendung von Wasser und Seife, vermag nicht nur eine Begünstigung für die Entstehung von Hautkrankheiten zu schaffen, sondern es kann dadurch auch der Allgemeinzustand des Menschen erhebliche Beeinträchtigung erfahren. Die Beobachtung wird mancher an sich selbst schon gemacht haben, daß nach erzwungener längerer Pause ein dann erfolgreiches Bad nicht nur das Gefühl der Sauberkeit als einen veredelnden Genuß aufkommen läßt, sondern daß sich eine ganz erhebliche Belebung

daniederliegender Organbetätigungen feststellen läßt. Mit solcher Erfrischung des Leibes erfrischt sich auch der Geist, die Arbeit jeglicher Art geht besser vonstatten.

Manchmal ist es sehr vorteilhaft, solchen Bädern Zusätze zu machen, z. B. von hautanregenden Stoffen. Da benutzt man gern Fichtennadelextrakte, die außerordentlich anregend wirken können; man bedient sich des Sauerstoffs oder der Kohlensäure, des Schwefels in aromatischer Aufmachung. Damit freilich wird dann schon das Gebiet der medizinischen Heilbäder betreten. Beliebte Zusätze zum Badewasser sind dann noch Kleienertrakte oder die im Handel erhältlichen Mandelkleien. Den gestoßenen oder gemahlenen Mandeln setzt man wohl etwas Borax oder gepulverte Veilchenwurzel, Rosenwasser, Zitronenöl, Bergamottöl unter Beifügung von Alkohol zu und bekommt auf diese Weise ansprechende Mischungen, die man dann auch als Puder zur Pflege der Haut verwenden kann.

Als beliebte Zusatzmittel zu Bädern und Waschungen sind Toilettenwässer und Toilettenessige in Gebrauch.

Sie enthalten meist Wasser, Glycerin, Spiritus, Essigsäure, oft auch Borax und Benzoeharz; ein Zusatz von Perubalsam oder ähnlichen ätherischen Ölen gibt diesen Essenzen einen ansprechenden Geruch. Man kann solchen „Schönheitswässern“, sofern sie unter

Berücksichtigung der ihnen zukommenden Wirkungsmöglichkeiten in gewissenhafter Abwägung der einzelnen Bestandteile eine wohlertwogene Zusammensetzung erfahren haben, durchaus das Wort sprechen. Freilich ist hier Vorsicht am Platze. Denn neben solchen vorzüglichen kosmetischen Gesichtswässern gibt es eine große Zahl minder erfreulicher Erzeugnisse, bei denen der innere Wert nichts, die äußere Aufmachung alles bedeutet.

Den Zusatz solcher Toilettenwässer zum Vollbade können sich naturgemäß angesichts der Kostspieligkeit solches Verfahrens nur wenige leisten; im allgemeinen beschränkt man sich für die Waschung des Gesichts mit der Beigabe eines oder einiger Eßlöffel dieser Tinkturen zum Waschwasser. Es verleiht solch ein Toilettenessig dem Wasser eine gewisse Weichheit, die hauptsächlichsten Bestandteile: Essigsäure, Spiritus, Glycerin und Borax, bewirken eine bessere Durchblutung der oberflächlichen Hautschicht und vermögen auch eine Straffung der Haut durch zusammenziehende Eigenschaften herbeizuführen.

Eine in gesundheitlicher Beziehung sehr wichtige Frage geht dahin, ob man heiße, warme oder kalte Bäder am zweckdienlichsten benutzt.

Darauf läßt sich eine einheitliche Antwort nicht geben, denn es spielen dabei die allgemeine Körperverfassung und die Veranlagung der einzelnen Menschen eine entscheidende Rolle.

Zunächst richtet sich bei der Verabfolgung von Bädern die Wahl nach dem Lebensalter. Die Zeiten der spartanischen Sitte, die Neugeborenen in die kalten Fluten zu tauchen, um auf diese Weise die lebensstüchtigen von den widerstandsschwachen Naturen zu scheiden, haben keine erfreulichen Früchte gezeitigt und dürften keine Nachahmung mehr finden. Der berühmte Galen, ein griechischer Arzt und Schriftsteller, verwirft schon in nachdrücklichster Weise die Sitte des kalten Badens der Säuglinge.

Im Säuglings- und Kindesalter sind warme, aber nicht zu heiße Bäder am Platze. Inwieweit das tägliche Bad dem Neugeborenen verabfolgt werden muß, darüber kann man verschiedener Meinung sein: ein unbedingtes Erfordernis ist es nicht. Aber jahrhundertelange Gewohnheit wird nicht ohne weiteres hier verlassen werden, und schließlich stellt ja auch das tägliche Baden der Jüngsten die bequemste Art ihrer Sauberhaltung dar.

Für den heranwachsenden und den in der Blüte seiner Jahre stehenden Menschen ist das warme Bad von Zeit zu Zeit ein Gebot der hygienischen Sauberkeit. Im übrigen aber soll früh genug damit begonnen werden, die Wohltaten des kalten Badens dem Körper zukommen zu lassen.

Das kalte Wasser, sei es, daß es als Bad oder Dusche, als Fluß- oder Seebad, als Abreibung oder Begießung mit der Haut in Berührung kommt, übt

auf die Haut einen kräftigen und kräftigenden Reiz aus, und diese Wirkung wird auf den Gesamtkörper übertragen und wirkt sich auch auf diesen entsprechend aus. Das oberflächliche Blutgefäßnetz der Haut zieht sich zusammen durch eine Verengerung seiner kleinsten Äste, um dann einer glatten und lebhaften Durchblutung der Haut zu weichen. So kommt eine Art von Massage der Blutgefäße zustande, Schlacken werden auf diese Weise fortgeschwemmt, und eine regere Durchblutung der Haut ist das erwünschte Endergebnis. Eine so geübte Haut besitzt dadurch die Fähigkeit, sich allen klimatischen Temperaturwechseln anzupassen. So bietet eine durch kalte Bäder abgehärtete Haut einen Schutz gegen Erkältungskrankheiten; aber auch blutarme Haut, die durch Verwöhnung infolge des Gebrauchs von nur warmem Wasser keine ausreichende Blutdurchströmung erkennen läßt, wird zur besseren Tätigkeit und zur Entfaltung der in ihr ruhenden Kräfte, sowohl der Abwehr wie der Erzeugung lebenswichtiger Stoffe, angeregt werden, sobald durch die Wechselwirkung von kaltem und warmem Wasser ihr eine Belebung zuteil wird.

Daß neben der direkten Einwirkung von kaltem Wasser auf die Haut auch die damit verbundene allgemeine körperliche Ausarbeitung, Muskelthätigkeit, vertiefte Atmung, erhöhter Stoffwechselumsatz, geistige Regsamkeit und Unternehmungslust wesentliche

Förderung erfahren, ist ein nicht zu unterschätzender Gewinn.

Jede Abkühlung der Haut bedingt eine Gegenwirkung auf die Herztätigkeit, und es ist ja eine aus dem täglichen Leben her bekannte Erscheinung, daß Menschen, die plötzlich und unvorhergesehen, noch dazu in erhitztem Zustande, in kaltes Wasser fallen, alsbald sterben, da offenbar das Herz vor eine im Augenblick übermäßige Arbeitslast gestellt wird, die es nicht schaffen kann — wozu noch die Wirkung des Schrecks und der seelischen Erregung hinzukommt.

Aus diesem Zusammenhang ist auch die vermehrte Sterblichkeit alter Leute in den kalten Wintermonaten zu erklären; es erfordert die durch die Kälte bedingte Einstellung der Haut eine andauernde erhöhte Beanspruchung der Herztätigkeit, die dann eben oft auf die Dauer nicht mehr geleistet werden kann.

Daraus geht ohne weiteres hervor, daß alte Leute mit der Anwendung kalten Wassers in Form von kalten Bädern usw. vorsichtig sein sollten, um ihr Blutgefäßsystem einschließlich des Herzens zu schonen. Dagegen sind warme Bäder mäßigen Grades auch im hohen Alter noch einer verständigen Hautpflege durchaus entsprechend, und sie werden auch die Greisenhaut anregen und vor zu starkem Welken und Schwund bewahren können.

Von alledem gibt es aber Ausnahmen! Es wird Säuglinge geben, denen auch die spartanische Kalt-

wassererziehungsmethode nicht Schaden bringt, und es wird Greise geben, die durch gehörige Gewöhnung bei einem vortrefflichen Herzen und Blutgefäßsystem auch stärkster Einwirkung kalten Wassers sich gewachsen erweisen.

Andererseits jedoch begegnen wir Menschen im jugendlichen und gereiften Alter, denen jegliche Anwendung von kaltem Wasser schlecht bekommt. Es bleibt bei ihnen die anregende und belebende Wirkung aus, es stellt sich nach dem Kaltwassergebrauch nicht die behagliche und wohlige Durchwärmung des ganzen Körpers ein, sondern es bleibt danach ein frostiges und ungemütliches Gefühl zurück, nicht die Empfindung, erfrischt zu sein, sondern vielmehr die einer krankhaft gesteigerten Erregung oder allgemeinen Körperschwäche bleibt zurück. Dabei wird die Haut nicht, wie bei guter Verträglichkeit durch lebhaftere Durchblutung, warm und rosig, sondern sie bleibt blaß und entbehrt sanfter Schwellung, runzelig und unbelebt kann sie erscheinen. Manchmal wird sie wachsgelb, sei es im ganzen oder aber an den Händen, Füßen und anderen besonders vom Herzen weit entfernten Hautstellen.

Das sind dann Menschenkinder, bei denen gewaltsam erzwungene oder gewollte Kaltwasseranwendung zum Unguten ausschlägt, die dadurch örtlich und allgemein in ihrem Befinden geschädigt werden und bei denen rücksichtslose Fortsetzung von Kaltwasser-

benutzung zu Störungen in der Gefäßnervenversorgung der Haut und zu allgemeiner Erkrankung im Sinne von Nerven-, Gefäß-, Herz- und Nierenschädigungen führen kann. Meistens handelt es sich in solchen Fällen um angeborene, nicht selten um vererbte Zustandsänderungen; innerdrüsige Tätigkeitsverschiebungen können dabei im Spiele sein, doch auch sie werden ihren Ursprung in einer vom Ahn überkommenen unregelmäßigen Veranlagung haben.

Wohl davon zu unterscheiden sind die Zustände, in denen infolge von Verwöhnung der Haut kalte Bäder und kalte Waschungen anscheinend nicht vertragen werden. Das sind nicht einmal seltene Vorkommnisse. Oft aus falsch verstandener Schönheitspflege heraus wird die Verwendung von kaltem Wasser gemieden; täglich werden Waschungen mit nur warmem Wasser vorgenommen. Das Ergebnis ist eine zunehmende Empfindlichkeit gegen kaltes Wasser; dazu gesellen sich unnatürliches Wärmebedürfnis und dauerndes Frösteln. In solchen Fällen muß eine Umstellung des ganzen Wesens der Person erfolgen; nicht brüst, sondern ganz allmählich wird man an immer mehr abgekühltes Wasser eine Gewöhnung herbeiführen. Wählt man noch dazu die wärmer werdende Jahreszeit, Frühling und Sommer, so gelingt es leicht, die künstlich der Einwirkung von kaltem Wasser entwöhnte Haut darauf einzustellen und mit dem Wechsel von kalt und warm hier die Haut in einen bedeutend

besseren Zustand zu bringen und in Verbindung damit das Allgemeinbefinden solcher Menschen wesentlich zu heben.

Bekannt ist die ungünstige Wirkung, die ein hartes Wasser auf die Haut auszuüben vermag. Reich an Kalk- und Magnesiumsalzen, ist dieses Wasser geradezu ein Reizmittel für manche Haut und bedingt unter Umständen hartnäckige Hautentzündungen. Vorsorglich setzen daher viele Menschen von vornherein dem Waschwasser enthärtende Zutaten zu, z. B. Kleie oder Borax oder besondere Mittel des Handels, die eine Ausfällung jener Salze herbeiführen sollen. Sicher erreicht man ein vollkommen weiches Wasser durch Abkochen; auch Regenwasser ist weiches Wasser.

Indessen nicht nur die Härte des Wassers, sondern auch sonstige Bestandteile desselben, wie z. B. Chlor, Salpetersäure, die freilich nur in äußerst geringer Menge in einem einwandfreien Leitungswasser vorkommen, können für einen Hautreiz verantwortlich gemacht werden.

Zusammenfassend also kann man sagen, daß für den Menschen und seine Haut zu deren Pflege die ausgiebige, aber nicht übertriebene Benutzung von Wasser in der verschiedensten Anwendungsweise höchst heilsam ist. Die Frage, ob kalt oder warm, muß fallweise entschieden werden. Wenn irgend möglich, soll ausgiebigster Gebrauch von kaltem Wasser ge-

macht werden, dabei soll aber nicht vergessen werden, daß für eine wirksamere Säuberung der Haut mit Einschluß ihrer zahlreichen poralen Grübchen und Vertiefungen die gelegentliche Warmwasserbenutzung höchst erwünscht ist. Überhaupt ist in dem Wechsel der Anwendung und in der Verbindung der Einwirkung warmen und kalten Wassers das erstrebenswerte Ziel einer wahren Hautpflege zu erblicken.

Für die Menschheit von heute genügt aber nicht allein das Wasser zur Gesunderhaltung und Säuberung der Haut; sie bedarf dazu noch der Seife. Wir sprachen schon oben (S. 202) von dem ungünstigen Einfluß, den eine übermäßige Benutzung von Wasser und Seife hervorrufen kann.

Hier sei zunächst die gute Wirkung der Hautabseifung hervorgehoben. Eine solche ist auf das engste mit der Verwendung einer wirklich guten Seife verbunden. Was ist nun Seife?

Seife ist, chemisch gesprochen, ein fettsaures Alkali. Sie entsteht, wenn man irgendwelche Fette mit Laugen zusammenbringt. Fette sind Verbindungen von Glycerin und Fettsäuren.

Als Laugen kommen hier Natron- und Kalilauge in Betracht. Versetzt man nun ein Fett, z. B. Ole, wie Olivenöl oder Kokosöl, Hammel- oder Rindstalg, Pferdefett, Schweinefett, Rizinusöl, Palmöl, oder einen der vielen sonstigen Fettstoffe, mit Kali- oder Natronlauge, dann spaltet sich das Fett in seine

ursprünglichen Bestandteile: Glycerin und Fettsäure auf, und die letztere verbindet sich mit der Natron- oder Kalilauge zu fettsaurem Natron oder fettsaurem Kali. Das aber ist Seife. Je nach der Wahl eines minderen oder hochwertigen Fettes erhält man eine bessere oder schlechtere Seife. Mit Natronlauge hergestellt, bildet sich die feste Seife, wird Kalilauge verwendet, erhält man eine weiche oder flüssige Seife. Am wenigsten empfiehlt sich eine Seife, die mit Kokosöl hergestellt ist. Es ist zwar damit verhältnismäßig bequem und einfach eine Seife zu bereiten, aber man bedarf dabei relativ reichlicher Mengen von freiem Alkali; die Folge also ist eine stark laugenhaltige Seife. Sie ist daher eine mindere Seife, namentlich im Sinne einer zweckvollen Hautpflege. Freilich reißt sie leicht alle Verunreinigungen der Haut mit sich fort, und weil sie überdies noch herrlich schäumt, wird sie viel begehrt. Doch das ist alles Blendwerk. Bald merkt der Verbraucher solcher Seife, daß seine Haut einen schmutziggrauen Unterton annimmt, daß sie rauh und schuppig wird; Risse stellen sich ein, und je mehr nun in Unkenntnis der wahren Ursache eines so unerfreulichen Hautzustandes solche Seife benutzt wird, um so schlechter wird die Hautbeschaffenheit sich gestalten.

Die Verwendung von Hammel- oder Rindstalg bei der Seifensiederei gibt einer Seife feste und harte Beschaffenheit, sofern natürlich mit Natronlauge die

Verseifung erfolgt. Will man besonders weiche Seifen erzielen, so wählt man Öle zur Bearbeitung, insbesondere Pflanzenöle. Man hat auch den Weg eingeschlagen, daß man die festeren Fette wie den genannten Rindstalg mit fetten Ölen oder ganz weichen Fetten gemischt verwendet oder auch erst später weichere Seifen, z. B. Palmölseife, mit härteren Seifen sorten zusammensetzt.

Die Seifenherstellung erfordert nun ein genaues Arbeiten des Fabrikanten. Wird zuviel Lauge verwendet, dann bleibt ein Überschuß von Natron- oder Kalilauge in der Seife; damit ist aber trotz des guten Schäumens eine schlechte Seife geschaffen, weil sie hautreizend wirkt und zufällig in die Augen gelangend besonders starken brennenden Schmerz verursacht. Aber auch das umgekehrte Verfahren ist unzweckmäßig. Denn bleibt zuviel freies Fett übrig, so entsteht ohne besondere Vorkehrungsmaßnahmen eine Seife, die leicht ranzig wird. Das erstrebenswerte Ziel ist demgemäß, eine möglichst neutrale Seife zu gewinnen, d. h. nicht mehr Alkali zu verwenden, als zur Bindung der freien Fettsäuren ausreicht.

Das aber ist nicht ganz einfach, und eine völlig neutrale Seife herzustellen, ist im strengsten Sinne des Wortes noch kaum gelungen.

Bei der Erhitzung des Gemisches von Fett und Alkali bildet sich zunächst eine gallertige Masse, der sog. „Seifenleim“. Wird dieser mit Kochsalz

bearbeitet, so scheidet sich an der Oberfläche die Seife von der darunter bleibenden Flüssigkeit ab, die man Unterlauge benennt.

Untersucht man solche regelrecht gewonnene Seife, die als Kernseife bekannt und geschätzt ist, auf ihren Gehalt an Wasser, so findet man 15—20% davon.

Demgegenüber wird auch eine weniger gute Seife mit 30—40% Wasser und darüber hinaus hergestellt, die ebenso anfechtbar ist wie die Seife, die man unter Einbeziehung der Unterlauge gewinnt, und die außerdem bis 70% wasserhaltig sich erweisen kann.

Solche Seifen bezeichnet man als „Seifenleim“.

Noch minderwertiger sind Seifen, die unter Zusatz von Talk, Kreide, Kaolin, Pottasche, Zucker, Salzen, Wasserglas u. a. m. hergestellt werden, und die kaum noch den Zweck erfüllen, den man billigerweise von einer Seife verlangen kann. Man spricht von gefüllten oder auch geschliffenen Seifen in solchen Fällen.

Der Chemiker ist durchaus in der Lage, eine Seife auf ihren Wert zu prüfen, indem er eine Bestimmung ihres Wassergehaltes vornimmt, indem er durch Alkoholzusatz zur getrockneten Seife Lösung zu erzielen trachtet und etwaige Rückstände leicht als zur Verfälschung beigemischte Stoffe nachzuweisen vermag. Er kann durch bestimmte Untersuchungsart einen Überschuß von freien Fettsäuren einerseits und von freien

Alkalien andererseits feststellen, er vermag den Glycerinegehalt, etwaigen Harzzusatz u. a. m. zu berechnen.

Eine gangbare Toilettenseife muß Riechstoffe enthalten, die auf kaltem Wege bereiteten Seifen hinzugefügt oder auch bei warmer Herstellung derselben beigemischt werden können. Nicht immer sind die am stärksten duftenden Seifen die für die Hautpflege erstrebenswertesten, wie ebensowenig die am meisten schäumenden Seifen für die Haut die bekömmlichsten sind.

Die Leistungsfähigkeit einer Seife ist mannigfaltig. Beim Zusammenkommen mit Wasser tritt eine Zersetzung der Seife ein, wobei basisch fettsaures Alkali entsteht. Hierauf beruht die entfettende Wirkung; die Hautöle und Fette werden gelöst, emulgiert, und auf diese Weise kommt die Säuberung der Haut zustande. Eine weitere Wirkung der Seife besteht in der hornauflösenden Eigenschaft derselben. Diese kann erwünscht sein, wenn sich nämlich trockne Schüppchen oder leichte Hornhautverdickungen an der Hautoberfläche finden und der Haut ein unschönes Aussehen verleihen. Bei besonders zarter und dünner Haut kann solche Wirkung unerwünscht sein, indem die Oberhaut dadurch geschädigt wird und leicht Hautreizung die Folge davon ist. Fernerhin vermag Seife auf die Haut keimvernichtend einzuwirken: es werden sowohl die Ansiedlung von Pilzen auf einer gut mit Seife gereinigten Haut verhütet — wir haben hierin

eine außerordentlich wertvolle Eigenschaft der Seife zu erblicken — als auch vorhandene Keime vertrieben bzw. vernichtet. So ist denn die Seife ein vorzügliches keimtötendes Mittel, und es ist gar nicht zu ermessen, welchen Nutzen diese Auswirkung von regelmäßigen Seifungen für die Gesundheit des Menschen hat.

Neben den gewöhnlichen Wasch- und Toilettenseifen gibt es nun noch besonders medizinische Seifen, bei denen ein bestimmter oder auch mehrere Arzneistoffe in die Seife hineingearbeitet sind. Es sind sehr beliebte, teils pulverförmige, teils harte, andererseits aber auch weiche und flüssige Seifen, die hier angeboten werden. Die Industrie hat einen gar nicht einmal geringen Handelsartikel daraus gemacht. Sie wird darin durch die Vorliebe der Laienwelt für solche Seifen bestärkt. So geht die Anregung zur Herstellung und Verwertung dieser als Heilmittel erachteten Seifen in erheblicherem Maße von den Nutznießern und Verbrauchern und im geringeren Maße von den dafür zuständigen Fachleuten, den Ärzten, aus. Dies mag seinen Grund auf der einen Seite in der höheren Verdienstmöglichkeit und in der bequemeren Anwendungsweise haben, auf der anderen Seite trägt man dem erstgenannten Gesichtspunkt recht wenig oder gar nicht Rechnung, während man dem zweiten Vorteil, der leichten und angenehmen Benutzungsart, nicht widersprechen, aber doch auch

nicht besondere Fürsprache angedeihen lassen kann. Denn die Wirkung medizinischer Seifen auf die Haut ist immer ein zweiseitig Ding. Zunächst hängt die Güte solcher Seifen überhaupt von der benutzten Grundsubstanz ab. Ob man als Grundlage gepulverte Seife wählt, oder ob man weiche Kaliseifen nimmt oder Natronseifen — immer kommt es darauf an, daß sauberste Herstellungsart für größtmögliche Neutralisation sorgt, daß alle unlöslichen Rückstände und Beimengungen von Fremdstoffen vermieden werden. Ist somit eine tunlichst reizlose Grundseife vorhanden, womöglich etwas überfettet, dann ist die Möglichkeit gegeben, durch sehr gleichmäßig erfolgende Beimischung von Arzneistoffen eine brauchbare medizinische Seife herzustellen.

Die Erfüllung dieser gestellten Forderung ist verständlicherweise ohne weiteres möglich, aber sie bedeutet einen nicht unerheblichen Aufwand an einwandfreien Rohstoffen, an geschulten Arbeitskräften und an Zeit — diese drei Dinge aber sind kostspielig, und so bedarf es keiner weiteren Erklärung, daß eine gute medizinische Seife nicht billig sein kann.

In den Handel kommen freilich nicht nur teure, sondern auch wohlfeile Seifen, und es ist eine alte Klage, daß hier manches Produkt auf dem Markt erscheint, das besser nie entstanden wäre.

Vom Seifenspiritus und der Glycerinseife über Gallenseifen bis zu Teerseifen, Schwefelseifen,

Galizylseifen, Resorzinseifen, bis zu alle oder einige dieser Beimengungen enthaltenden zusammengesetzten Seifen, bis zu Ichthylseifen, Karbolsäureseifen, Sublimatseifen, Wasserstoffsüberoxydseifen, bis zu Kampher-, Menthol-, Hefe- und Jodseifen gibt es eine unendliche Zahl von medizinischen Seifen, die, mit entsprechenden „Waschzetteln“ versehen, dem Publikum in die Hand gedrückt werden.

Viele der Arzneistoffe, die hier beigemischt werden, bedeuten für die menschliche Haut Reizstoffe, sie bedingen als solche schon leicht eine Entzündung der Haut. Gesellt sich nun dieser Wirkung noch die ebenfalls oft reizende Einwirkung der Seifensubstanz hinzu, so ist zu erwarten, daß eine starke Beanspruchung der Haut durch solche medizinische Seife erfolgt und unerwünschte Zustandsänderungen der Haut dadurch eintreten.

Aus solchen Erwägungen heraus erklärt es sich, daß der kundige Arzt sich gegenüber dem Gebrauch medizinischer Seifen zurückhaltend verhält. So wirkungsvoll manchmal ihre Anwendung sich gestaltet, so verheerend können andererseits die Folgen sein, wenn zur Unzeit oder am falschen Ort solche Seife einwirkt. Der Laie macht sich nicht klar, welches überaus starke Arzneimittel er mit der medizinischen Seife verwendet; andre Arzneistoffe von gleicher Kraft der Gewebsbeeinflussung ohne ärztliche Verordnung und Überwachung zu gebrauchen, würde er auf jedem

anderen Gebiete und an jedem anderen Organ größte Bedenken tragen, aber seiner Haut glaubt er alles mögliche zumuten zu dürfen; diesem so empfindlichen Organ, das auf geringfügigste und unscheinbarste Reize mit der Sicherheit eines Präzisionsinstrumentes antwortet.

Tatsächlich erlebt denn auch der Arzt hier die abenteuerlichsten Vorkommnisse. Nicht nur, daß krankhaft veränderte Haut unter dem Einfluß einer medizinischen Seife rot, heiß und gespannt wird, sich abschält oder rissig wird, nein, oft schwillt unter solcher Seifenwirkung die Haut mächtig an, und die Entzündung führt zu einer strömenden Absonderung von Lymphe aus zahllosen geplatzten Hautbläschen. Ein schweres Krankheitsbild! Es fehlen dabei nicht Allgemeinerscheinungen, wie Frost, Hitze, Fieber, nervöse Aufregung, Schlaflosigkeit u. a. m.

So manches harmlose und belanglose Hautleiden ist zu einem schweren Krankheitsbild geworden, weil durch den Versuch einer Heilung mittels medizinischer Seifenanwendung das Gegenteil erreicht wurde: eine wesentliche Verschlechterung des Zustandes!

Mit anderen Worten, es bedarf also jede Benutzung einer medizinischen Seife einer ganz genauen Verordnung des „Wie“, nachdem eine Begutachtung von sachverständiger Seite vorausgegangen, ob überhaupt die Anwendung jener Seife als zulässig oder vorteilhaft zu erachten ist. Dann aber, wenn wirk-

lich die Bedingungen gegeben sind, daß mit dieser oder jener medizinischen Seife eine zielbewußte Bekämpfung bestehender Hautschäden erfolgen kann, wirken diese Mittel auch ganz ausgezeichnet; es werden schnelle und glänzende Erfolge erzielt, wie kaum mit einem anderen Mittel. Die Kunst dabei besteht darin, ja nicht über Gebühr und über die wirklich erforderliche Zeitdauer die Seifungen auszudehnen. —

Schönheitspflege

Wenn von „Schönheitspflege“ bei den Menschen die Rede ist, dann denken die meisten an die Bewahrung oder Erzielung einer einwandfreien Beschaffenheit der Haut, und zwar vornehmlich der Haut des Gesichts und der anderen freigetragenen Körperstellen. An und für sich liegt aber in jenem Begriff wesentlich mehr, als die genannte allgemeine Auffassung in sich schließt. Was das klassische Altertum als „gut und schön“ bezeichnete, war weit mehr als das, was eine heutige Welt unter Schönheitspflege zu verstehen pflegt. Ein vollkommenes Gleichklingen eines ausgeglichenen Spiels der körperlichen Geschehnisse mit einer dieser seiner Anlage entsprechenden geistigen und seelischen Beschwingtheit bildet die Grundlage wahrer Schönheit. Es kann sich eine äußere Regelmäßigkeit der körperlichen Anlage mit einem tadellosen und durch die Regelmäßigkeit der Züge, durch eine zartgetönte natürliche Färbung und durch eine schwellende Weichheit außerordentlich ansprechenden Gesicht verbinden — und doch läßt uns dabei oft der Gesamteindruck zögern, von einer „Schönheit“ zu sprechen, weil jene geistige Durchdringung der Züge, weil jene innere