Gesundheitsregeln im Januar

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **11 (1954)**

Heft 1

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-551221

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

Gesundheitsregeln im Januar

«Wenn der Tag fängt an zu langen, kommt die Kälte rasch gegangen!» Diesem alten Merkmal des Monats Januar haben wir in erster Linie zu begegnen, wenn wir uns gesund und leistungsfähig erhalten wollen. Wir haben im Winter bekanntlich auch ein grösseres Schlafbedürfnis, dem wir Rechnung tragen müssen und zwar wie folgt:

1. Unser Schlaf

Da wir uns nicht durch einen Winterschlaf bis zum erwachenden Frühling ausruhen können, müssen wir dafür sorgen, das vermehrte Schlafbedürfnis durch vermehrten Schlaf zu decken und zwar durch Vormitternachtsschlaf. Mögen die trauten Abendstunden beim Lampenschein auch noch so verlockend sein, wir müssen uns aufraffen und frühzeitig schlafen gehen, damit wir unser Schlafbedürfnis nicht in den Morgenstunden nachholen müssen. Wenn wir diese erste Gesundheitsregel beachten, dann werden wir trotz dem säumenden Tag auch frühzeitig erwachen und uns zum Aufstehen genügend frisch und ausgeruht fühlen.

2. Frühzeitiges Aufstehen

hat zur Folge, dass wir genügend Zeit haben werden, uns in erster Linie durch geistige Nahrung für die Schwierigkeiten des Alltags zu wappnen und zu stärken. Wir werden aber auch noch über genügend Zeit verfügen, um ohne Hast und Aufregung den ersten und wichtigsten Ofen, nämlich unsern eigenen Körper, gründlich zu heizen, indem wir die Blutzirkulation anregen. Wenn wir uns nicht von innen heraus wohlig warm fühlen, dann werden uns selbst überhitzte Räume nicht genügend zu wärmen vermögen. Wir schaffen uns also Abhilfe durch:

3. Körperpflege

Statt aus dem Bett heraus sich mangels genügender Zeit rasch in die Kleider stürzen zu müssen, um ja nicht zu spät zur Arbeit zu kommen, werden wir uns erst durch ein kurzes Morgenturnen erwärmen und beweglich machen. Diesem folgt eine warme Abwaschung oder besser noch eine ansteigend warme Dusche. Wer Wechselbäder gewohnt ist, kann auch umgekehrt verfahren, indem er auf die Wärme noch eine kurze Abkühlung folgen lässt. Empfindliche, vor allem Nervöse ziehen indes die Steigerung vom warmen zum kalten Wasser vor. Nun folgt eine wackere Bürstenabreibung mit nachherigem gutem Einölen, wodurch wir der Erkältung den ersten Riegel geschoben haben. Sorgen wir auch tagsüber dafür, dass wir nicht frierend, mit kalten Füssen herumsitzen, dann können wir beruhigt sein, denn wir haben dadurch vorbeugend gegen Schwächung und Erkrankung eingewirkt.

4. Kalte Füsse,

die bekanntlich ein Zeichen mangelhafter Blutzirkulation sind, sollten wir also nie dulden und daher auch nie durchfroren und mit kalten Füssen zu Bette gehen. In diesem Falle lässt sich vorteilhaft die morgendliche Körperpflege wiederholen. Sind wir abends trotz kalter Füsse noch genötigt, eine sitzende Arbeit zu verrichten, dann kann uns ein heisses Dauerbeinbad aus der Not helfen, denn wir können es gut während der Arbeit durchführen, und es erwärmt nicht nur unsere Füsse, sondern auch unsere Beine, ja sogar den ganzen Körper vorzüglich, besonders, wenn wir einen hohen Kessel dazu zur Verfügung haben und dieser zusammen mit den Oberschenkeln mit einem warmen Tuch umhüllt wird, so dass die Wärme gut zusammengehalten wird. Wer es gewohnt ist, kann sich auch mit einem Wechselfussbad behelfen, dem gutes Frottieren, eine Bürstenabreibung und Einölen der Füsse und Beine folgen. Man kann auch, besonders dann, wenn infolge schlechter Blutzirkulation «Gfrörni» in Erscheinung getreten sind, gegen die kalten Füsse ankämpfen, indem man nach dem warmen Fussbad die Füsse mit Schnee einreibt, oder indem man einfach kurze Zeit rasch im Schnee herumspringt. Auch blosses Schneestampfen genügt.

5. Gurgeln

ist ein weiteres gutes Mittel, um die Empfindlichkeit gegen Erkältungs-Krankheiten herabzusetzen, und zwar gurgeln wir täglich morgens mit Salzwasser oder verdünntem Molkenkonzentrat.

Haben wir also durch unsere morgendliche Körperpflege unsere Blutzirkulation gründlich angeregt, so dass wir uns wohlig warm fühlen, dann sind wir des weitern besorgt für:

6. zweckmässige Kleidung

Sommerliche Unterwäsche und dünne Kleider haben weder im nebelreichen, nasskalten Tiefland noch in der schneebedeckten Höhe ihre Berechtigung. Wer der Mode und Eitelkeit zuliebe vernünftige, gesundheitliche Forderungen missachtet, ist selbst schuld, wenn er sich dadurch empfindlich schadet. Also, ziehen wir uns stets so warm an, dass wir uns dabei wohl fühlen, unbeachtet der schlanken Linie, die uns vor Krankheit ja nicht schützen kann. Sind wir genötigt, uns in überhitzten Räumen aufzuhalten, die übrigens immer wieder kurz aber gut durchlüftet werden sollten, dann können wir uns ruhig überflüssiger Kleidungsstücke entledigen.

7. Unsere Nahrung

Welch eine Wohltat, frühzeitig aufgestanden zu sein, so haben wir Zeit, in Ruhe zu frühstücken, ohne in Hast etwas herunterstürzen zu müssen! Auch zum Mittag- und Nachtessen sollten wir uns die genügende Ruhe verschaffen. Denken wir daran, dass wir täglich etwas vitaminreiche Frischnahrung benötigen. Citrone, rohes Sauerkraut, rohe Zwiebeln, Kabis (Weisskraut), Carotten, auch etwas Rettich und was sonst noch frisch erhältlich ist, sollte unserer Nahrung nicht fehlen. Frische Früchte sind ebenfalls gute Vitaminträger, ersetzen aber die Gemüse nicht. Den im Winter vermehrten Zuckerbedarf decken wir mit Datteln, Weinbeeren, Rosinen, Feigen und Honig. Auch verwerten wir in Backwaren stets Rohrzucker statt den weissen und meiden auch alle Süssigkeiten, die aus Weisszucker und Weissmehl hergestellt sind.

8. Die Atmung

Haben wir unser Frühstück beendet, dann geht's hinaus in die frische Luft. Wie angenehm, dass wir immer noch genügend Zeit haben, ohne in atemloser Hast, womöglich sogar mit offenem Mund zur Arbeit rennen zu müssen. Wie mancher hat sich schon auf diese Weise eine Halsentzündung zugezogen. Die grosse Eile ist daran schuld, dass wir die kalte Luft nicht durch die Nase einatmen, in der wir doch bekanntlich infolge einer Klimaanlage eine wunderbare Vorrichtung haben, die zur Winterszeit die Luft erwärmt, im Sommer aber abkühlt. Wir können nun aber diese Vorsichtsmassnahme vollauf berücksichtigen, wenn wir noch genügend Zeit haben, um unsern Weg mit Tiefatmungsübung ruhig zu Fuss zurückzulegen. Erstens laufen wir uns auf diese Weise warm, und zweitens führen wir uns durch die richtige Atmung genügend Sauerstoff zu, was unserm Körper wiederum ermöglicht, Wärme zu erzeugen.

9. Genügend Bewegung

im Freien ist während der Winterszeit ohnedies ein Erfordernis, das uns hilft, unsern Körper gesund zu erhalten. Wenn wir nur in der warmen Stube oder im überhitzten Bureau sitzen, werden wir nicht für genügend Blutzirkulation sorgen und uns viel eher eine Erkältung zuziehen, als wenn wir einen regelmässigen Lauf vornehmen.

Die Jugend muss man ja in der Regel nicht zum gesunden Wintersport einladen, wohl aber den Sportler zur Mässigkeit ermahnen, denn diese schont sein Herz. Auch muss man ihn daran erinnern, dass der Januar noch nicht zu grossen Touren geeignet ist, da seine Tage immer noch kurz sind und erst beginnen, länger zu werden.