

**Zeitschrift:** Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

**Herausgeber:** Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

**Band:** 19 (1911)

**Heft:** 5

**Artikel:** Die Heilkraft des Winters

**Autor:** Guthmann, A.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-545933>

### **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:** 12.01.2026

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

# Das Rote Kreuz

Schweizerische Halbmonatsschrift

für

Samariterwesen, Krankenpflege und Volksgesundheitspflege.

## Inhaltsverzeichnis.

	Seite		Seite
Die Heilkraft des Winters . . . . .	49	Staub oder Lärm . . . . .	57
Ein beneidenswertes Vorbild . . . . .	52	Durch das Rote Kreuz im Jahre 1911 subven-	
Aus dem Vereinsleben: Samaritervereine: Baden,		tionierte Kurse: Samariterkurse . . . . .	58
Wipkingen-Zürich, Winkeln, Zürich; Militär-		Vierter ostschweizerischer Hilfslehrtag in	
sanitätsverein Diefstal und Umgebung; Sama-		St. Gallen . . . . .	60
ritervereine: Biel, Wiedikon, Winterthur, Enge-		Menschenliebe . . . . .	60
Wollishofen . . . . .	53	Vom Büchertisch . . . . .	60

## Die Heilkraft des Winters.

Von Dr. A. Gutschmann.

Zwischen den Wendekreisen, in den ewig blühenden Gärten der Hesperiden beschreibt die Sonne während des ganzen Jahres am Firmament eine gar steile Bahn, die zwar nicht immer mittags den Zenith, den höchsten Punkt des Himmels erreicht, aber doch nie weit daran vorüberführt. Nur den unseren Planeten einigermaßen „senkrecht“ treffenden Sonnenstrahlen wohnt ein Wärme- und Lichtvermögen inne, das den kalten, finsternen Erdenball mit sommerlicher Glut und Farbenpracht zu beschenken vermag. Auch auf unsere nördliche gemäßigte Zone brennt eine Zeitlang das himmlische Gestirn mit Hundstags- hitze hernieder. Aber wenn die Sonne auf dem südlichen Teil der Erdfugel ihren Bogen über den Himmel zieht, kann sie uns selbstverständlich nur recht „schräge“ Strahlen zukommen lassen. Der Boden kühlt sich ab, der größte Teil der Vegetation erstirbt, eifige Stürme dringen auf uns ein, und graue Wolken ziehen sich meist über unseren Häuptern zusammen. Wir sind fast ausnahmslos Som-

merschwärmer. Wenn der Frühling wieder sein blaues Band durch die Lüfte flattern läßt, jauchzt alles auf voll heller Begeisterung, selbst der begeisterte Anhänger des Wintersports. Er wirft seinen Ski und — wo es keine künstlichen Eisbahnen gibt — auch die Schlittschuhe undankbar in die Ecke und freut sich auf grüne Bäume und Wiesen, auf Lawn-Tennis, Reiten, Klettern und Wandern.

Der Sommer kostet kein Brennmaterial, bringt für alt und jung Ferien und gestaltet das Leben unter Gottes freiem Himmel in viel ausgiebigerem Maße, als der Winter, der sich seinen Sport oft nur mit Zeit und Geld teuer erkaufen läßt. Aber bei dieser Ueberlegung sollte sich der Gerechte doch zu Gemüt führen, daß diesen winterlichen Nachteilen auch spezifische Schäden des Sommers gegenüberstehen, und daß der Winter auf der anderen Seite auch außerordentliche Tugenden zum Heile der Menschheit besitzt.

Nach der Ansicht großer Ethnologen befähigt den Menschen allein die Charaktereigenschaft,

die man „Tatkraft“ nennt, zur Kulturarbeit; und die kostbare Tatkraft sollen wir unserem — Winter verdanken. Hier kann man so recht sehen, wie sich die Not zur Tugend wandelt. Die Völker einer stets heiteren Zone versinken in Schlassheit, wenn das Leben nicht die geringsten Anforderungen an ihre Kraft stellt. Wo Bäume, deren Samen der Wind über den Boden gestreut hat, während des ganzen Jahres köstliche Früchte tragen, lebt der Eingeborene in leichter Hütte, nur mit dürftigem Gewande bekleidet, dem frohen Genuße der „Gegenwart“. Dagegen muß der Bewohner der gemäßigten Zone seine Nahrung in hartem Kampfe dem Boden abringen und in der warmen Jahreszeit weislich darauf bedacht sein, daß es ihm im Winter nicht an Speise, Kleidung und guter Behausung mangle. Das „Denken“ des Menschen wird angeregt; er darf im Winter gemächlich mit sich zu Räte gehen, durch welche Einrichtungen in der Folgezeit sein Dasein noch bequemer gestaltet werden kann. Es handelt sich hierbei um rein geistige Eigenschaften; denn die Meinung, daß der Norden seine eiserne Kraft und Gesundheit besäße, der Süden dagegen mit seiner goldenen Sonne kränkle, ist vom naturwissenschaftlichen Standpunkt aus nicht ganz zutreffend. Die Tropen haben ihre Elephanten, Rhinocerosse, Löwen, Tiger und Riesenschlangen. In der heißen Treibhausatmosphäre der noch jugendlich glühenden Erde gediehen bekanntlich jene gigantischen Fleischmassen der Saurier, für die es heutzutage kein Analogon mehr gibt, die untergehen mußten, da die karge Erde ihren kolossalen Leib nicht zu ernähren vermochte. Was die körperliche Entwicklung des Menschen betrifft, so brauchen wir nur an die herkulische Kraft mancher Negerrassen zu denken, um die irrige Meinung aufzugeben, daß es allein die Kälte ist, die den organischen Wesen Stärke verleiht.

In seiner körperlichen Organisation unterscheidet sich der Bewohner der gemäßigten Zone von dem Tropenländer durch eine

besondere physische Anlage, die ihn in ungleich höherem Maße befähigt, die Unbill rauher Witterung zu ertragen. Diese Kraft der Konstitution kommt nicht der Muskulatur zu gute, wohl aber hebt sie die Widerstandsfähigkeit des ganzen Organismus und macht in der Tat gesünder. In der Durchschnittsdauer des Lebens dürften die Völker des gemäßigten Klimas den Tropenbewohner übertreffen, wenngleich auch unter den letzteren einzelne Individuen ein hohes Alter erreichen. Die Entwicklung des Menschen nimmt in den Tropen eine wenig wünschenswerte Form an. Selbst bei Weißen, die zwischen den Wendekreisen geboren werden, kann man ein ähnliches Verhalten beobachten, sowohl beim männlichen als beim weiblichen Geschlecht, nur daß es beim letzteren noch prägnanter in Erscheinung tritt: „Was schnell wächst, geht schnell zugrunde“. Das Negermädchen ist bereits im Alter, das wir kindlich nennen, voll entwickelt, und in der Zeit, wo nach unsern Begriffen das Leben in höchster Blüte stehen sollte, ist dieses Wesen bereits verwelkt. Gleichwie eine chemische Reaktion, so geht auch der Lebensprozeß in der Wärme schneller von statten. Allerdings werden wiederum in der Kälte an die Wärmeproduktion des Körpers weit höhere Anforderungen gestellt, so daß man glauben könnte, es würde die Lebenskraft hier durch diese übermäßige Anspannung rascher abgenutzt. Man setzt ja lebensschwache Kinder, um sie am Dasein zu erhalten, mit Erfolg gerade in „Brutöfen“, sogenannte „Couveusen“. Aber die Tatsachen beweisen, daß der Einfluß der Kälte für den normalen Organismus nicht schädlich, sondern im Gegenteil durch Anspornung des Stoffwechsels überaus nützlich wirkt, dagegen ist ein „Uebermaß“ von Kälte auch für starke Naturen von Uebel. So sagt Hufeland: „In kühlen Himmelsstrichen wird der Mensch im ganzen älter, als in heißen. Aber dies gilt nur bis zu einem gewissen Grade, die höchste Kälte verkürzt wieder das Leben.“ Glücklicherweise kann man sich gegen

die feindliche Macht des kalten Elements durch Kleidung, Wohnung, Heizung und eine antierischem Fett reiche Nahrung vorzüglich wappnen. Nur tun leider unsere Stubenhocker in dieser Beziehung des Guten zu viel, statt lieber die im Winter steckende klimatische Kraft einer vernünftigen Abhärtung dienstbar zu machen. Sie mögen sich merken, daß ein verzärtelter Organismus in unserem Winterklima zweifellos von gewissen Gefahren bedroht ist!

Kälte bringt die Blutgefäße zur Zusammenziehung und macht darum die unter ihrem Einfluß stehenden Organe, wie Haut und Schleimhäute des Atemungsapparates, blutleer. Da das Blut mittelst seiner Schutzstoffe die in den Körper eingedrungenen Krankheitskeime zu zerstören vermag, so wird die Widerstandskraft der Organe durch verminderte Blutfülle herabgesetzt. Und unglücklicherweise führt die Jahreszeit, in der die Kälte herrscht, noch einige andere Trabanten in ihrer Gefolgschaft, die sich mit dem genannten Element zu einem sehr bedenklichen Bündnis zusammenschließen können. Das Licht ist in neuester Zeit als vorzügliches Desinfiziens anerkannt; im Sonnenschein gehen viele Bazillen rasch zugrunde. Darum ist es auch mißlich, daß im Winter die Sonneneindauer nur kurz währt, und Wolkenbildung oft die Lichtstärke mindert. Sodann blasen die heftigen „Winterwinde“ wirbelnd den Staub durch die Luft, und endlich ist auch der „Nebel“ ein dräuender Feind der Lungen. Die große Gefahr des Nebels besteht darin, daß die in der Luft schwebenden Staubteilchen, um die sich der Wasserdampf geballt hat, des öfteren Krankheitserreger bergen. Nur selten vermag ein Tropenbewohner sich unserem Klima völlig zu akklimatisieren, leider fallen aber auch viele unserer Landsleute dem gestrengen Herrn einfach aus dem Grunde zum Opfer, weil sie sich nicht genügend abgehärtet haben. Zu diesem Behufe soll der arge Widersacher gerade durch die Waffe, mit der er uns zu verwunden trachtet, unserem Leibe einen schützenden Panzer

verleihen. Der Winter muß uns die Kraft seiner Kälte schenken, auf daß wir ein treffliches Kurmittel daraus gestalten. Früher war einmal das Schwimmbad in halb zugefrorenen Flüssen im Schwunge, neuerdings wird von manchen das winterliche Luftbad „warm“ empfohlen. Andere wiederum möchten eigentlich nur den Sommer zur Abhärtung benutzt sehen. Unsere Gesundheitspflege, die sich von jedem Extrem fernhält, widerrät ebenso jede übertriebene Abhärtung, als sie auf der anderen Seite in der weisen Benutzung der winterlichen Heilfaktoren das einzige Mittel sieht, das wirklich eine wetterfeste Konstitution zu verleihen vermag. Jeder soll sich im Ertragen der Kälte üben, soweit es mit seinem Gesundheitszustande verträglich ist! Das tut er bereits durch einen einfachen Aufenthalt im Freien. Die Atmosphäre wird mit Recht als „Luftmeer“ bezeichnet; darum nimmt auch jeder einfache Spaziergänger schon ein ätherisches „Bad“, dessen Stärke sich noch bequemer, als beim Wasserbade, regulieren läßt. Der Effekt richtet sich nach der Dauer der Einwirkung. Wenn wir eine dicke Kleidung tragen und der Atmosphäre durch Tücher oder Schnüre die Eingangspforten zu unserer Haut möglichst versperren, so werden wir die Kälte sehr milde gestalten; umgekehrt können wir ihr Wirken in heroischster Weise erhöhen. Für den Kranken ist das strenge Winterklima ein „Heilmittel“ stärkster Art, dessen genaue Dosierung vom Arzt auf Grund seiner Untersuchung individuell bemessen werden muß. Bettlägerige werden sich oft mit dem Stubenklima zu begnügen haben, in dem nur das Öffnen der Fenster eine winterliche Luftkur gestattet. Dem Schwachen ist das Ausgehen oft ausschließlich an schönen Tagen erlaubt, zur Mittagszeit, wenn die Sonne hoch am Himmel steht; vielleicht muß er dabei noch tüchtig eingemummelt werden. Für den Gesunden und Kräftigen ist das Ideal der Sport im Freien, wo sich mit dem Bade in der kalten Luft bei nicht übermäßig warmer Klei-

dung eine muskuläre Übung vorteilhaft verbindet. Es tritt bei dem kräftigen Körper allmählich eine Gewöhnung auch an niedrigere Temperaturen ein, als die waren, die er anfänglich zu ertragen vermochte. Während der Verzärtelte vorher unter der Wirkung des Frostes zitterte und jenes unangenehme „Kribbeln“ in den förmlich abgestorbenen Händen oder Füßen verspürte, bleiben bei dem Abgehärteten die Körperteile blutreich. Das betrifft nicht nur die Haut, sondern auch die Schleimhäute von Nase und Luftröhre. Zu regster Tätigkeit angespornt, arbeiten die Organe in vollkommener Weise, und in reicher Menge zirkuliert durch die Adern der kostbare rote Lebenssaft, dem gegenüber die feindlichen Kräfte der giftigen Mikroorganismen erlahmen. Die Brust wird von Kraftgefühl geschwellt, und eine frohe Stimmung wohnt in der Seele. Der alte deutsche Dichter Günther, der auch ein Heilkundiger war, singt darum mit Recht: „Der Winter härtet ab und macht die Geister munter“.

Leute, bei denen sich infolge sitzender Lebensweise der Lebensprozeß nur lässig vollzieht, befinden sich meist im Winter wohler als im Sommer. Durch die höhere Wärmeproduktion, die der Körper leisten muß, wird der schlaffe

Stoffwechsel angestachelt, und sodann wird auch auf besondere Art der Blutdruck gesteigert. Die Hautgefäße ziehen sich stets unter der Kälte Wirkung etwas zusammen und erschweren den Blutkreislauf. Zur Ueberwindung dieses Hindernisses muß aber das Herz eine stärkere Arbeit leisten, die uns ein sehr erwünschtes Übungsmittel für den Herzmuskel bietet. Das Winterklima ist in solchen Fällen ein „Kurmittel“, dessen Wert wir nicht unterschätzen wollen, weil — das Gute so nahe liegt; preisen wir doch die Wirkung der Seeluft hauptsächlich wegen ihrer den Stoffwechsel steigernden Macht. Es gibt kein gutwirkendes Heilmittel, das neben seinen Indikationen nicht auch „Gegenanzeigen“ hätte. Wie sich das Seeklima nicht für alle Individualitäten eignet, so paßt auch unser Winterklima nicht für jedermann. Patienten, deren Lebenskraft möglichst geschont werden soll, schickt man nach dem Süden, oder man schützt sie daheim vor den winterlichen Gewalten. Aber hier handelt es sich um eine kleine Minderheit im Vergleich zur zahlreichen Menge der Heimatsgenossen, die einen großen Vorteil aus dem Winter ziehen können, und zwar — einen um so größeren, je tiefer sie in die Natur seines „heil samen“ Wesens eingedrungen sind.

### Ein beneidenswertes Vorbild

für unsere europäischen Staaten, die sich ihrer alten Zivilisation so gerne rühmen, scheint das Rote Kreuz in Japan zu sein, wie aus dem Bulletin international de la Croix Rouge hervorgeht. Während die Rot-Kreuz-Gesellschaft Japans Ende 1908 schon 1,443,000 Mitglieder hatte, zählte sie auf Ende 1909 deren 1,522,588, das macht auf 30 Einwohner Japans schon 1 Mitglied. (Für die Schweiz ergibt dieselbe Berechnung, wenn wir ihr das Ergebnis der neuesten Volkszählung zugrunde legen, 1 Mitglied auf zirka 130 Seelen). Und doch ist die Rot-Kreuz-Bewegung

in Japan relativ jung; sie kam erst im Jahr 1887 von Europa hinüber, hat sich aber unter der vorzüglichen und sehr zielbewußten Leitung, und namentlich durch die Regierung wesentlich unterstützt, ausgezeichnet entwickelt. Von dieser Entwicklung gibt uns folgender, unsern leisen Reiz erweckende Rechnungsabschluß ein deutliches Bild. Die Bilanz ergibt auf Ende 1909 in Franken ausgedrückt:

Einnahmen . . .	Fr. 7,124,828
Ausgaben . . .	„ 4,105,817
Einnahmenüberschuß	Fr. 3,019,011