

Zeitschrift: Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege :
Monatsschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 8 (1898)

Heft: 11

Artikel: Die Krankheiten und die Hygieine des Winters

Autor: Imfeld

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1038572>

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: 22.01.2026

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

echten, unverdorbenen Jungfrau, ist es die Regel, und oft ereignet es sich auf diesem Wege, daß ein Mann mit unschönem Aeußeren in den Besitz einer schönen Frau kommt.

Nicht ohne Sorge und Kummer sieht das Weib der Ehelosigkeit entgegen, weil der Naturberuf dem Herzensbedürfnis entspricht und weil ihm der Kampf ums Dasein schwerer fällt als dem Manne. Aber bald ist der dreißigste Geburtstag vergessen und die alternde Jungfrau ist stark genug, um dem Mangel Entsaugung, dem Kummer Geduld entgegenzusetzen. Die Harmonie des inneren Lebens, die Macht des Gemüthes sorgt dafür, daß sie den Schwerpunkt in sich selber findet und behält, und wo immer sie Gelegenheit hat, zu sorgen und zu schaffen.

Und er? Es ist nicht die Rede von denen, die, um Anderen eine Stütze zu sein, oder aus idealen Gründen, allein bleiben. Die zahlreichen Anderen sind Sonderlinge, oder sie werden es bald. Zunächst verläßt sie die Liebe zum Nebenmenschen, dann das Vertrauen. Es treten heran Egoismus, dann maßloser Eigennutz. Die Einsamkeit wird die Regel, und das Grübeln wird zur Feindseligkeit und zum Hader. Eingebildete Krankheiten verleiten zu sonderbaren Lebensgewohnheiten. Oftmals enterven die Junggesellen die Verwandten, um das mühsam Ersparte Fremden zu hinterlassen.

Und wenn das Leben zur Rüste geht, wer von beiden kann sich sagen, er habe die meisten Thränen getrocknet?

Gesundheits- und Schönheitspflege.

Sowie für die Entfaltung der Seelenschönheit die Erziehung die Grundbedingung, ebenso kann die glückliche Entwicklung des Körpers zu wohlgefälligen Formen nur durch eine Gesundheitspflege gedeihen, die das allgemeine Wohlbefinden hebt, die gesammte Lebensthätig-

keit fördert und Störungen einzelner Organe hindert. Bedingung ist eine harmonische Ausbildung der seelischen und körperlichen Kräfte, damit die innere Entwicklung nicht zum Nachtheil der körperlichen gefördert werde, noch umgekehrt¹⁾.

Eine rationelle allgemeine Gesundheits- und Schönheitspflege verlangt gesunde Wohnung, ausreichende Ernährung unter möglichster Vermeidung starker Reizstoffe, ebenso eine die einzelnen Organe in ihren freien Vorrichtungen nicht beengende, den Witterungsverhältnissen angepasste Kleidung. Nicht minder muß das Seelenleben ein harmonisch ausgebildetes sein. Häufige starke Aufregungen, große Leidenschaftlichkeit, Verdruß, Aerger und Kummer sind im Stande, die Totalschönheit ganz erheblich zu schädigen und die Jugendfrische abzukürzen.

Unter Beobachtung der angeführten allgemeinen Regeln der Gesundheitspflege, vermögen Frauen ihre Schönheit und Jugendfrische bis in hohes Alter zu erhalten.

Die Krankheiten und die Hygiene des Winters.

(Dr. Imfeld).

Für gesunde und kräftige Menschen, welche energisch gegen die Kälte reagiren, ist der Winter eher von günstigem Einfluß auf ihre Gesundheit, hingegen ist derselbe allen Armen, allen Greisen, allen kränklichen Leuten und allen Solchen deren Lebenskraft geschwächt und heruntergekommen ist, sehr gefährlich.

¹⁾ Vgl. v. Teubner a. a. O. 13. Vgl. auch das vortreffliche Lexikon der Schönheitspflege. Neues Universalbuch für Damen und Herren zur Erzielung und Förderung, Pflege und Erhaltung der körperlichen Schönheit, von Kurt Adelfels, Verfasser des „Lexikons der feinen Sitte“ und des „Lexikons des Lebensglücks“. Stuttgart, Schwabacher'sche Verlagsbuchhandlung.

Die Gelehrten aller Zeiten haben über die physiologischen Wirkungen der Kälte viel hin und her diskutiert; die Einen behaupten die Kälte sei asthenisch, d. h. schwächend, und folglich sei es zur Winterzeit nothwendig durch ein stärkendes Lebensregime und durch kräftige Nahrung gegen den Verlust der Kräfte zu kämpfen, beziehungsweise denselben zu ersetzen; die Andern kommen im Gegentheile zum Schlusse, die Kälte sei nichts weniger als schwächend, im Gegentheile, verleihe sie unserem Organismus Kraft und Stärke. Die Wahrheit ist auf beiden Seiten, es kommt nur darauf an sich zu verständigen und zu individualisiren; wir beziehen uns auf das schon oben Gesagte; für schwache Menschen ist der Winter gefährlich, hingegen ist er für vollkommen gesunde Organismen eher von kräftigender Wirkung. Es ist ja sehr leicht einzusehen, daß ein gesunder Mensch auch einer bedeutenden Kälte ohne jeden Schaden widerstehen kann, unter der Bedingung natürlich daß sein Körper in steter Thätigkeit und Bewegung bleibe. Er wird durch kräftigere und ausgiebigere Athmung, und dadurch beschleunigte Circulation und vermehrte Oxydation des Blutes, energisch gegen die Kälte reagiren. Sein Stoffwechsel wird thätiger werden, sein Appetit, seine körperliche Ernährung, sein Körpergewicht und seine Lebenskraft können zunehmen. Bei geschwächten und heruntergekommenen Leuten hingegen, kommt die Reaktion gegen die Kälte entweder sehr mangelhaft, oder gar nicht zu Stande; folglich sind sie dann einer Reihenfolge von schlimmen Zufällen oder Krankheiten ausgesetzt, welche während der Winteraison über sie hereinfallen können, weil ihr Organismus sich in einem Zustande von verminderter Widerstandskraft befindet.

Sehr alte Leute sind die hauptsächlichsten Opfer der Kälte. Nach ihnen haben Rekon-

valeszenten, d. h. durch Krankheit geschwächte Leute, auch solche von sehr nervöser Konstitution, besonders unter der niedrigen Temperatur zu leiden. Bei den Rekonvaleszenten und Nervösen ist die Empfindlichkeit der Organe gesteigert, hingegen ihre Spannkraft vermindert.

Die Kälte ist der Feind der Nerven, darin liegt der Grund warum der Winter von seinem langen Gefolge von Neuralgien begleitet ist, und warum das nervöse Element in allen unseren Winterkrankheiten verwaltend zum Ausdruck kommt.

Wie ist die schädliche Wirkung der Kälte auf unseren Organismus zu erklären? Seine erste unmittelbare Wirkung besteht darin, dem Stoffwechsel durch die Haut (Ausdünstung und Hautathmung) hinderlich in den Weg zu treten, ebenso dem Spiel und der freien Bewegung der Muskeln und der Gelenke, welche durch sie mehr oder weniger steif werden; ferner bewirkt die Kälte (wofür nicht energisch dagegen reagirt werden kann) eine Verlangsamung in der Circulation des Blutes, dieser Quelle der Wärme und des Lebens. Um sich über die Wirkungen der Kälte auf unseren Organismus genauere Rechenschaft zu geben, unterscheiden wir dieselben in allgemeine und örtliche Wirkungen.

Die allgemeinen Wirkungen sind wieder zu trennen in solche welche unmittelbar und gleichzeitig den Gesamtorganismus treffen und in seiner Totalität lähmen, und in solche welche sich auf einzelne Organe lokalisiren und von da aus den Gesamtorganismus in Mitleidenenschaft ziehen.

Die Allgemeinwirkung der Kälte auf den Gesamtorganismus, kann in ihrem höchsten Grad den Tod zur Folge haben und zwar durch den Vorgang den man die Kälte-Asphyxie genannt hat. Der Tod kann in diesem

Fall sehr rasch erfolgen und auch die stärksten Naturen nicht verschonen, aber er trifft doch mit Vorliebe Leute von trauriger und niedergedrückter Gemüthsstimmung, da Solche die mit starker Willenskraft begabt sind, länger und kräftiger reagiren. Das (z. B. auf dem Marsche) von der Kälte getroffene Individuum wird zunächst von einer großen Schwäche und Trägheit überfallen; sein Gesicht wird blaß, die Glieder werden steif, seine Haut wird unempfindlich; er geht noch eine zeitlang ohne sich darüber recht Rechenschaft zu geben, dann verfällt er in einen Zustand von angenehmer, höchster Mattigkeit und Schläfrigkeit, er sinkt hin, mitten im Schnee, und schläft ein, um nicht mehr zu erwachen.

Solche Unfälle kommen aber nur vor bei ausnahmsweise niedrigen Temperaturen, und namentlich bei windbewegter Luft; es ist leichter eine Temperatur von -40° C. bei Windstille zu ertragen, als eine solche von -25° C. bei wehendem Winde.

Ein anderweitige Gefahr für die Gesundheit besteht in der Feuchtigkeit der Luft, wenn sie Hand in Hand geht mit einer niedrigen Temperatur. Die feuchte Luft erhält die Epidermis feucht, macht sie zu einem guten Wärmeleiter (wodurch dem Körper mehr Wärme entzogen wird), und beraubt sie ihrer Schutzkraft gegen die Kälte und ihres Vermögens die Hüterin der Körperwärme zu bleiben. Die mit Kälte gepaarte Feuchtigkeit ist vor Allem zu befürchten, sie ist es die ganz besonders sog. rheumatische Affektionen hervorruft, oder dieselben wieder aufweckt, wenn sie latent sind. Es ist viel leichter sich an die trockene, als an die feuchte Kälte zu akklimatisiren. Die Kälte an und für sich erhöht die Spannkraft des Organismus und diese Wirkung ist einer Verdichtung der Athmosphäre zu verdanken, welche letztere die Ernährerin unserer Athmung ist. Die Feuchtigkeit,

im Gegentheil, erschläfft den ganzen menschlichen Organismus und wird dadurch Ursache von Rheumatismen, Neuralgien, Gelenkentzündungen; sie verursacht ferner oberflächliche Verletzungen der Schleimhäute, und öffnet dadurch Thür und Thor allen sogenannten katarrhalischen Epidemien, welche da sind: Masern, Scharlach, Rothlauf, Grippe, Mumps u. s. w. In der feuchten Luft liegt auch der Grund warum diese Krankheiten sich mit Vorliebe gegen Ende des Winters, d. h. Anfangs Frühjahr, entwickeln, wenn auf die trockene Kälte eine mildere, feuchte Temperatur folgt.

Aus alledem folgt der Schluß daß es die plötzlichen atmosphärischen Wechsel sind, vor denen man sich am meisten zu hüten hat. Eine gleichmäßige, trockene Kälte, von geringen täglichen Grade-Unterschieden ist der Gesundheit im ganzen eher zuträglich; sobald aber das Thermometer zu rasch steigt oder sinkt, sobald nicht nur die thermometrischen, sondern auch die barometrischen und hygrometrischen Schwankungen zu rapid und zu oft wechselnd sind, so ist unsere Gesundheit ernstlich bedroht und das um so mehr bei einem raschen Uebergang von trockener Kälte zu einer feuchtwarmen Temperatur. Alle Nordpolfahrer z. B. sprechen sich einstimmig darüber aus, daß in den arktischen Gegenden sich Alle wohl befinden und Niemand hustet, so lange die Thermometersäule ihren tiefen Stand inne hält.

Sobald aber das Thermometer auf ungefähr 0° C. steigt, so kommen sofort Schnupfen und Luftröhrenentzündungen zum Vorschein. Dasselbe gilt im Winter in Europa, bei unserer relativ milden Temperatur des Winters. Die Kälte ist unserer Gesundheit nicht gefährlich, vorausgesetzt daß die thermo-barometrischen Schwankungen nicht zu empfindlich werden und daß man sich einer der gesunden

Bernunft angepassten Hygiene befließt. Die Krankheiten der Athmungsorgane, und namentlich die Lungen- und Brustfellentzündungen, gehören thatsächlich vorzugsweise jenen Gegenden an, wo der Winter eine lange Reihenfolge von plötzlichen und großen athmosphärischen Wechseln bedeutet.

Solche plötzliche athmosphärische Uebergänge schaffen wir sehr oft künstlich durch die schlechte Gewohnheit der Ueberheizung unserer Wohnungen; wenn wir diese schwere und überheizte Athmosphäre verlassen, um sie gegen die luftbewegte und kalte Athmosphäre der Straße zu vertauschen, so haben wir die tödtliche Einwirkung der äußeren Kälte auf unsere feuchtwarne Haut zu erleiden, und setzen uns der Gefahr eines inneren Blutandranges (Kongestion) aus, was eine Lungen- oder Brustfell- oder Nierenentzündung, ja selbst einen Lungen- oder Gehirnschlag herbeiführen kann, wie wir es in den folgenden Zeilen auseinanderlegen werden. Zu bemerken ist, daß Leute von sanguinischem Temperament, solchen Kongestionen durch die Kälte leichter als andere unterworfen sind.

Wenn man auf irgend einer Gegend unserer Haut eine Eisblase, oder auch eiskalte Umschläge, auflegt, so beobachtet man, nach einer mehr oder weniger vollständigen Blutleere, einen lebhaften örtlichen Blutandrang, der um so mehr geltend wird, je größer der Eindruck der Kälte gewesen ist. Wenn seinerseits der ganze Körper einer plötzlichen starken Kälte ausgesetzt wird, so wird zunächst alles Blut von der Peripherie zurückweichen und sich nach den inneren Organen des Körpers drängen; diese plötzliche Kongestion nach den Eingeweiden wird aber bald darauf von einem Rückfluß des Blutes nach der Haut gefolgt sein. Aber dieser plötzliche Uebergang von einem mittleren zu einem sehr hohen Blutdruck kann nicht ohne

außerordentlich starke Spannung in den Blutgefäßen stattfinden. Wenn nun die Blutgefäßwände, sei es daß sie in Folge von Verkalkung, oder in Folge von fettiger Entartung (was im Alter sehr oft vorkommt) brüchig geworden sind, so werden sie der allzu großen Spannung des Blutdruckes nicht widerstehen können, und eine Blutung im Inneren eines Organes, wie z. B. in der Lunge oder im Gehirne, oder auch im Herzen, kann die Folge sein; das ist es was man unter dem Namen einer Apoplexie — oder eines Schlages — bezeichnet. In einem anderen Falle kann der sekundäre, starke, rückläufige Blutsturm gegen die Peripherie eine äußere Blutung verursachen, wie Nasen-, Ohrenblutung, Blutspeien, u. Die tödtlichen Zufälle in Folge eines überaus vermehrten Blutdruckes sind bei alten Leuten (wir haben schon gesagt warum) ziemlich häufig; es sind diese — sowie die Kälte-Asphyxie — die gefährlichsten Störungen welche die excessive Kälte auf dem Gesamtorganismus verursachen kann.

Was nun die weiteren durch die Kälte bewirkten Krankheiten anbetrifft, welche entweder a priori den Gesamtorganismus treffen, oder in bestimmten Organen sich lokalisieren, aber stets den Gesamtorganismus in Mitleidenenschaft ziehen, so haben wir schon im Vorübergehen von den rheumatischen und gichtischen Affektionen, sowie von den exanthematischen Fiebern gesprochen; die typische Allgem. Krankheit des Winters ist die Influenza. In den sehr kalten Gegenden ist auch des Skorbuts zu erwähnen und der Purpura (Blutfleckenkrankheit); es sind diese beiden Krankheiten das Produkt des physiologischen Elendes, sie ergreifen ganz besonders Solche, die schlecht genährt sind und allen möglichen Entbehrungen ausgesetzt waren.

Die geläufigen, lokalisirten Winterkrankheiten betreffen meistens die Athmungsorgane, es sind

diese: der Schnupfen, die Rachen-, Kehlkopf-, Luftröhren-, Lungen- und Brustfellentzündungen; die beiden letzteren, sowie auch die Nierenentzündungen, sind, wie wir schon gesagt haben, sehr oft die Folge eines plötzlichen Ueberganges von der warmen in die kalte Luft. Dieser plötzliche Uebergang von der Wärme zur Kälte ist ganz besonders gefährlich am Morgen sofort nach dem Verlassen des warmen Bettes, oder während der Verdauung der Mahlzeiten; denn unter diesen Umständen ist die Hautthätigkeit ganz besonders vorwiegend.

Was die rein örtlichen krankhaften Wirkungen der Kälte anbetrifft, so kommen dieselben vorwiegend auf denjenigen Körpertheilen vor, welche unmittelbar dem Einfluß der äußeren Luft ausgesetzt sind, wie Nase, Ohren, Wangen, Hände und Füße; es sind diese (abgesehen von dem Frostgefühl, der Gänsehaut, der brennenden Röthe und der schlechten Heilung, oder auch fortschreitenden Verschlimmerung bereits bestehender Hautwunden) durch die unmittelbare Wirkung der Kälte erzeugte Verletzungen verschiedenen Grades. Die Wirkungen des ersten Grades beschränken sich auf eine leichte, dem Rothlaufe ähnliche, nicht besonders schmerzhaft Entzündung; die Wirkungen des zweiten Grades haben Schrunden und Geschwürsbildung zur Folge; die des dritten Grades eine mehr weniger ausgebreitete Gangrän. Dieser letzte Grad ist sehr oft während den Kriegen im Winter beobachtet worden, er kommt vornehmlich zu Stande wenn die erstarrten Glieder zu rasch und unvorsichtig der Hitze des Feuers oder des Ofens ausgesetzt werden. Der zweite Grad bewirkt meistens die s. g. Frostbeulen, welche man besonders bei lymphatischen und blutarmen Personen antrifft, und sehr oft durch Druck auf die Haut erzeugt werden, so an den Füßen in Folge von zu

engen Schuhen, welche die Blutcirculation im Fuße erschweren.

Um endlich das Bild der durch die Kälte erzeugten Zufälle zu vervollständigen, erwähnen wir noch vorübergehend der chirurgischen Zufälle. Es liegt ja auf der Hand, daß bei gefrorenem Schnee und Glätteis es häufiger vorkommt, daß man auf der Straße fällt, was Verstauchungen, Verrenkungen und Knochenbrüche und die verschiedenartigsten sonstigen Verletzungen zur Folge haben kann.

(Fortf. und Schluß folgt).

Korrespondenzen und Heilungen.

Verrières (St. Neuenburg), den 29. August 1898.

Herrn Dr. Zinsfeld,

Arzt des elektro-homöop. Institutes in Genf.

Sehr geehrter Herr,

Durch die Behandlung, welche Sie mir am 14. Juni verordnet haben, die ich aber verschiedener Umstände wegen erst Anfangs dieses Monats beginnen konnte, bin ich in dieser kurzen Zeit von meinem, seit zwei Jahren bestehenden, Ausbleiben der Regel geheilt worden. Schon nach den ersten Tagen meiner Kur habe ich mich ganz anders gefühlt. Früher schien es mir als stockte das Blut in meinen Adern, was mir eine unbeschreibliche und höchst peinliche Trägheit und Schlassheit verursachte. Kaum hatte ich einige Tage lang Ihre Mittel eingenommen, als ich mich schon lebhafter, elastischer und fröhlicher fühlte; schon am 18. Tage der Kur ist meine Regel, nach zweijährigem Ausbleiben, wieder erschienen. Ich kann Ihnen meine Dankbarkeit nicht mit Worten ausdrücken, denn ich fühle von Tag zu Tag wie ich nun wieder einer vollen Ge-