

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

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 8 (1898)

**Heft:** 12

**Artikel:** Die Krankheiten und die Hygiene des Winters [Schluss]

**Autor:** Imfeld

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038573>

#### 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:** 22.02.2026

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

# Annalen der Elektro-Homöopathie und Gesundheitspflege

## Monatschrift des elektro-homöopathischen Instituts in Genf

herausgegeben

unter Mitwirkung von Aerzten, Praktikern und geheilten Kranken.

Nr. 12.

8. Jahrgang.

Dezember 1898.

Inhalt: Die Krankheiten und die Hygiene des Winters (Schluß). — Einiges über Röntgen'sche Strahlen: 1. Ueber die bakterientödende Wirkung der Röntgen'schen Strahlen; 2. Ueber schädliche Wirkungen der Röntgen'schen Strahlen. — Korrespondenzen und Heilungen: Onanie und deren Folgen; Lungenschleimfluß; chronische Bronchitis; Magenbeschwerden und Blutarmuth; Rheumatismus; Schwache Periode, Blutarmuth und Bronchialkatarrh; Influenza mit Erbrechen; Nervenkopfschmerzen; Knochenfraß mit offener Wunde; Epilepsie; Gelenkreumatismus; Verletzung und Geschwulst.

### Die Krankheiten und die Hygiene des Winters. (Dr. Zimfeld).

(Schluß)

Wir haben gesagt daß der Winter für gesunde und kräftige Menschen, welche energisch gegen die Kälte reagiren, eher von günstigem Einflusse sei, unter der Bedingung aber, daß sie nicht unthätig bleiben, sondern eine größere Summe von körperlicher Arbeit leisten, und eine der gesunden Vernunft entsprechende Hygiene beobachten. In der That, wenn man sich einer guten Gesundheit erfreut, so besteht die beste Art und Weise den schädlichen Einflüssen der Kälte sich zu entziehen darin; daß man sich nicht durch künstlichen Wärmestoff, sondern durch den natürlichen, welcher in unserem eigenen Organismus aufgespeichert sich vorfindet, erwärmen läßt. Vermehrte körperliche Thätigkeit ist demnach im Winter unumgänglich nothwendig, um den normalen, physiologischen Stoffwechsel durch die Haut aufrecht zu erhalten und die peripherische Blutcirculation zu unterstützen. Gesunde Leute werden jeden Tag ausgehen, ohne Ausnahme, und ohne Rücksicht

auf das gute oder schlechte Wetter, sei es um ihren täglichen Geschäften nachzugehen, sei es um einen Spaziergang zu ihrem Vergnügen und zur nöthigen Körperbewegung zu machen. Sie werden reiten, Velo-fahren, gymnastische Übungen machen und werden vor Allem keine Gelegenheit zum Schlittschuhlaufen versäumen, wohl eines der schönsten und gesündesten Wintervergnügen der lebensfrohen Jugend. Natürlich heißt es aber nach solchen anstrengenden Körperbewegungen in hohem Grade vorsichtig sein, um sich nicht der Gefahr einer Erkältung auszusetzen, was sehr leicht geschehen würde wenn man sich nachher, währenddem der Körper erhitzt ist und die Haut sich in Schweiß befindet, unthätig der kalten Luft aussetzen würde. So ist im Winter auch der Tanz eines der angenehmsten Vergnügungen der Jugend, und es ist unbestritten daß auch der Tanz der Gesundheit sehr zuträglich ist, wenn man ein gewisses Maß einzuhalten versteht und sich nicht der Gefahr einer Erkältung aussetzt. Diese Gefahr besteht namentlich für die Damenwelt, in Rücksicht auf die leichten und ausgeschnittenen Ballkleider; der Uebergang von dem oft allzu warmen Ballsaal in

ein fühleres Zimmer, das unbedachte Verweilen in der Nähe eines offenen Fensters, das plötzliche Verlassen des Balles und sich Aussetzen der kalten Nachluft der Straße, unmittelbar nach längerem und anstrengendem Tanze, um zu Fuß, oder zu Wagen nach Hause zu gehen, hat schon tausende von tödlichen Lungenentzündungen verursacht, oder ist die erste Veranlassung zu einer Lungenschwindsucht gewesen. Niemals sollte man von einem Balle fortgehen, ohne sich erst gründlich ausgeruhet und etwas Warmes getrunken zu haben, am besten eine Tasse Thee, oder Fleischbrühe, weniger gut sind die warmen geistigen Getränke: Punsch, Glühwein, &c. Selbstverständlich wird man — namentlich Damen mit ausgeschnittenen Kleidern — Sorge haben sich tüchtig in Mantel und Pelz einzwickeln, und namentlich nicht den Hals entblößt lassen. — Was oben von den warmen Getränken gesagt ist, gilt in allen Fällen, in welchen man nach starker Bewegung überhitzt ist, sei es daß es sich um Bewegung in freier Luft, oder in einem geschlossenen Raume, handle; kalte Getränke, und ganz besonders Eislimonade oder Fruchteis, sind immer gefährlich; unter den warmen Getränken sind die nicht alkoholhaltigen vorzuziehen.

Man hat oft behauptet, und es wird auch täglich wiederholt, daß der Winter eine günstigere Jahreszeit sei, als der Sommer, denn es sei leichter sich vor der Kälte zu schützen als vor der Wärme. Es liegt viel Wahres in diesem Ausspruch der Volks-Weisheit; bei guter Nahrung, warmer Kleidung, und gesunder Wohnung, kann die Winter-Saison als eine sehr gesunde betrachtet werden. — Doch immerhin nur für gesunde Leute, deren Herz und deren Lungen ihre normale Integrität besitzen. Solche Leute haben, um der Kälte und der Strenge des Winters zu trotzen, nichts anderes

zu thun als sich viel Bewegung zu geben, sich gut zu kleiden und sich gut zu ernähren; diese drei Bedingungen konstituiren in ihrer gedrängten Form die ganze Hygiene des Winters.

Sprechen wir zunächst von der Ernährung. Während des Winters muß die Nahrung kräftiger und reichlicher sein als im Sommer; sie darf vor allem reicher an Fett und an kohlenwasserstoffhaltigem Verbrennungsmaterial (Zucker, Stärke- und fetthaltige Nahrungsmittel) sein. Deshalb sagte Kapitän Parry: „Es braucht einen starken Magen um dem polaren Klima zu widerstehen.“ — Es muß aber hier bemerkt werden, daß der Magen, der, so zu sagen, der Dampfkessel der animalen Maschine ist, im Winter, in der Regel, die volle Energie besitzt, welche nothwendig ist, um ohne Schaden die substanziellere Nahrung zu verdauen. Gewisse Fleischsorten (Schweinefleisch, Wildpret), gewisse fette Speisen, welche im Sommer nicht vertragen werden, werden bei starker Kälte vom Magen mit großer Leichtigkeit verdaut und als Verbrennungsmaterial für den Körper verwerthet. Deshalb ist auch der Winter die günstige Saison für Bankette und sonstige große Diners. Leute die viel essen, erfreuen sich gewöhnlich im Winter einer besseren Gesundheit, als im Sommer, und fette Leute haben weniger unter der Kälte zu leiden, da sie durch die unter der Haut sich befindlichen Fettschicht gegen die Kälte geschützt sind. Freilich, alles was wir soeben über die Leichtigkeit der Verdauung, während des Winters erwähnt haben, gilt nur vom Magen gesunder und kräftiger Menschen, welche überdies ein thätiges Leben führen und es an Bewegung in freier Luft nicht fehlen lassen. Diejenigen welche immer zwischen ihren vier Mauern eingeschlossen bleiben, und gar nicht, oder nur sehr wenig ausgehen, diese

erfreuen sich — auch wenn sie sonst nicht krank sind — nicht desselben guten Appetits, nicht derselben energischen Kraft der Verdauung und nicht derselben frischen und blühenden Gesundheit. Deshalb sagte auch schon Xenophon: „Die geistigen Arbeiten tödten diejenigen welche sich immer damit beschäftigen, denn sie zwingen dieselben den Winter in ihrer Stube in der Nähe des wärmenden Ofens zu verleben.“

Da wir die Ernährung eines Besonderen erwähnt, so wollen wir nicht vergessen noch ein Wort zu sagen über die geistigen und spirituosen Getränke. — Das Bier richtet vielleicht im Winter weniger Schaden an als im Sommer, da man seltener in den Fall kommt in überhitzen Zustande kaltes Bier zu trinken, wie das bei der Sommerhitze so häufig geschieht; doch ist das Bier immerhin ein erkältendes Getränk, das leicht zu Magenkatarrh prädisponirt, und deshalb nicht sehr zu empfehlen; es kommt übrigens viel auf die Gewohnheit an. Der Wein ist im Winter, so gut als in allen Jahreszeiten, das beste alkoholhaltige Getränk, unter der Bedingung natürlich, daß man denselben mit Vorsicht genießt und nur zu den Mahlzeiten; wenn der Wein zu kalt ist, so werden Personen mit schwachem Magen gut daran thun, denselben etwas zu erwärmen; Rothwein wird dadurch entschieden nur gewinnen. Was die spirituosen Getränke anbetrifft (starke Liqueure, Branntwein, &c.), so muß man sich im Winter sehr davor hüten, namentlich bei längerem Aufenthalte im Freien, oder während eines Marsches; der Rausch entwickelt sich bei der Kälte oft überraschend schnell und der Alkohol begünstigt ganz außerordentlich die betäubende und lähmende Wirkung der niedrigen Temperatur auf unsern Organismus und vermehrt die Gefahren der Kälte. Der Schnaps ist der größte Feind des Armen, der oft durch den-

selben das Feuer, um sich zu erwärmen, und das Brod, um sich zu ernähren, zu ersetzen glaubt, und nichts anderes thut als dem Verderben entgegen zu gehen.

Eine im Winter sehr wichtige hygienische Frage ist diejenige der Kleidung. Die Winterkleider, ebenso wie das Schuhwerk, müssen allerdings genügend warm sein, aber zu gleicher Zeit auch weit genug, um die Blutcirculation in keiner Weise zu behindern und um nicht durch Druck auf die Blutgefäß das Erfrieren der Glieder zu veranlassen. In zu engen Schuhen würde man immer kalt haben, auch wenn sie mit Pelz gefüttert wären, und man würde sich überdies der Gefahr aussetzen, Frostbeulen zu bekommen. Wenn aber, im Gegentheile, das Schuhwerk weit genug ist um der Blutcirculation im Fuße kein Hinderniß entgegenzu setzen, so wird es — wenigstens bei genügender Bewegung — unmöglich sein, kalte Füße zu bekommen, und man würde auch keine Frostbeulen zu befürchten haben. Bei diesem Anlaß sei noch bemerkt, daß mit Pelz oder Wolle gefütterte Schuhe zu erhitzend sind, Gummischuhe, Filzschuhe, &c., wie man sie als Schneeschuhe gebraucht, sind wieder zu impermeabel, gestatten nicht die gehörige Ausdünstung des Fußes und sind daher gesundheitsschädlich; man muß sich beeilen dieselben abzulegen sobald man zu Hause ist. — Be treff der Kleidung, so müssen vor allem die Unterkleider berücksichtigt werden; gute wollene (Jäger-) Unterkleider bilden die eigentliche Basis der Kleidung; ein warmer Überzieher ist aber dennoch nothwendig um sich der Temperatur der Straße auszusetzen; in sehr kalten Ländern ist auch der Pelzmantel am Platze. Auf der anderen Seite aber soll man sich davor hüten sich in übertriebener Weise in allzu warmen Kleidern einzupacken; eine leichte Abhärtungsmethode ist für starke und kräftige

Menschen ganz entschieden einem allzu übertriebenen Schutze vorzuziehen; die Abhärtung gegen die Kälte ist namentlich gut für die gewöhnlich bloßgelegten Theile, sowie Hals und Gesicht; indem man die Empfindlichkeit dieser Theile verringert, wird man am leichtesten sich vor Schnupfen, Rachen-, Kehlkopfkatarrh, &c. bewahren.

Die Wohnung muß, um gesund genannt werden zu können, vor allem trocken sein und frei von jeder Feuchtigkeit; die Schlafzimmer müssen genügend groß sein, luftig, sonnig, und wo möglich nach Süden gerichtet; sie müssen, auch bei der strengsten Kälte, jeden Tag gut gelüftet werden; für gesunde Leute wird es besser sein in einem ungeheizten Zimmer zu schlafen, wenigstens sollte das Zimmer nicht unmittelbar vor Schlafengehen geheizt werden; der übrige Theil der Wohnung wird, der Kälte entsprechend, genügend geheizt, aber niemals überheizt. Das Kamin ist keine gute Heizungsvorrichtung; freilich erhält es einen konstanten Luftstrom im Zimmer, aber es gibt keine genügende Wärme, und disponirt, in Folge des Luftzuges den es verursacht, zu Erfältungs- und rheumatischen Krankheiten.

Die gußeisernen Ofen trocknen die Zimmerluft zu sehr aus, und strömen leicht Kohlenoxydgas aus, sie sind mehr oder weniger der Gesundheit schädlich, man muß vorsichtig damit umgehen, namentlich in Bezug auf vorzeitigen Schluß des Luftventils; die offenen Kohlenbecken sind absolut verwerflich, höchstens im Freien zu gebrauchen. Eine sehr gute Heizungsmethode ist und bleibt der alte große Kachelofen wie man ihn noch in der Schweiz, Süddeutschland und Tirol, namentlich in Dörfern und Berggegenden findet, und der oft in reichen Bauernhäusern die schönste Zierde der großen Familienstube ausmacht. Die beste Methode — um alle Räumlichkeiten eines ganzen Hauses

gleichmäßig zu erwärmen — ist die zentrale Dampfheizung welche auch heutzutage in neuen Bauten, und namentlich in großen und öffentlichen Gebäuden, sehr angewendet wird. Doch in Amerika sind sie in dieser Beziehung allen anderen Ländern schon weit voraus; anstatt einer zentralen Heizung für ein einzelnes Haus, bestehen dort in einigen Städten, und namentlich in New-York, zentrale Heizungen für ganze Städte oder Stadtviertel; in New-York besteht eine Gesellschaft welche die Heizung der Häuser und öffentlichen Gebäude besorgt, indem sie von einer Zentral-Stelle aus, den Dampf durch Röhren in private und öffentliche Gebäude leitet (so wie das Wasser, das Gas und die Elektrizität) und so die Wärme liefert, und zwar zu einem Preise der um ein Drittheil billiger kommt als der der gewöhnlichen Heizung; ja, was noch sehr wichtig ist, dieselbe Gesellschaft liefert auch den zum Schmelzen des Schnees und des Eises auf den Straßen nothwendigen warmen Dampf.

Wir haben gesagt, daß diejenigen, die am meisten unter dem schädlichen Einflusse der Kälte leiden, die alten Leute sind, sowie die Schwachen, schlecht Genährten, Kranken, Rekonvaleszenten, die kleinen Kinder, die Armen, kurz alle diejenigen mit geschwächter Lebenskraft, alle diejenigen die sich in einem Zustande verminderter Widerstandes befinden und deshalb nicht gegen die Kälte energisch genug reagiren können. Alle diese geschwächten Organismen bedürfen besonderer Schutzmaßregeln und einer für sie besonderen Hygiene.

Die alten Leute und die kleinen Kinder, sowie die Kranken, werden nur bei gutem Wetter ausgehen, und zwar während der wärmeren Tageszeit, und werden die wärmeren und von der Sonne beschienenen Plätze zum Ziele ihres Spaziergangs machen; sie werden und sollen sich aber wohl hüten stets zu Hause zu bleiben

und sich damit des Genusses der freien Luft und der Sonne berauben, welche sie kräftigen und stärken, sowie des Spazierganges, d. h. der Bewegung welche für sie eine Wärmequelle ist; auch die kleinsten Kinder sind von dieser hygieinischen Vorschrift nicht ausgeschlossen, und für die größeren Kinder ist Bewegung im Freien so z. B. Ball- und Reisspielen, in hohem Grade wohlthuend. Greise, kleine Kinder und Kranken werden sich wärmer kleiden als gesunde, kräftige Leute; sie werden eine substanziellere, aber immerhin der Verdauungskraft ihres Magens entsprechende Nahrung zu sich nehmen; sie werden besser geheizte Zimmer haben, und, um sich innerlich zu erwärmen, öfters im Tage etwas Warmes zu sich nehmen, so wie z. B. eine Tasse Thee, oder warme Milch, oder kräftige Bouillon.

Was nun ganz speziell die Kranken anbetrifft, so wollen wir hier namentlich Lungen- und Nervenkrank aufzählen. Dieselben werden sich nie dem kalten Nordwind noch der Feuchtigkeit aussetzen, und wenn sie in einem zu kalten Klima wohnen, oder in einem Klima der ihren Gesundheitsverhältnissen nicht träglich ist, so werden sie suchen in einem milderden oder überhaupt passenderen Klima zu überwintern. Diejenigen welche an den ersten Anzeichen von Lungenschwindsucht leiden, aber noch verhältnismäßig rüstig sind, werden gut thun in eine Winter-Bergstation zu gehen wo die Luft sehr rein und sehr trocken (z. B. Davos, Engadin, Leysin) ist, und die Sonne durchdringt, so daß es am Tage wärmer ist als in der Ebene, wo feuchter, kalter Nebel herrscht und keine Sonne scheint. Diejenigen welche sich in einem vorgerückten Stadium von Lungenschwindsucht befinden und schon weniger Widerstandskraft haben, benötigen eines milderden Klimas, wie z. B. Tyrol, Montreux, die Riviera, Südfrankreich und Südtalien

und — auch noch wärmere Gegenden —, wie Sizilien, Afrika (Algier), Egypten (Cairo, Hélonau). — Für Nervenkränke, welche auch meistens an Nervenschwäche leiden, ist der Winter ein arger Feind, folgerichtig müssen sie sich demselben entziehen — soweit es Ihnen ihre Mittel gestatten. Die Bevorzugten dieser Welt, die Reichen, die haben keine andere Noth als die der Wahl des Luftkurorts, welches ihnen am besten paßt. Auf alle Fälle finden die Reichen jeden Alters und in allen Gesundheitsverhältnissen stets Mittel und Gelegenheit sich vor der Strenge des Winters zu schützen oder diese Jahreszeit selbst zu ihrem Vortheil auszunützen. — Die Armen? — Ja, die Armen! — Die Reichen haben den Vorzug sich ihrer erinnern zu können, um ihnen das Elend des Winters erträglicher zu machen; wohlthätige und gemeinnützige Gesellschaften, Hülfskassen, Volksküchen, Gemeindebehörden sollten alles aufbieten um den Armen ein Stück Brod, eine warme Suppe, warme Kleider und eine warme Stube zu verschaffen, um die Kranken im Krankenhaus aufzunehmen zu lassen und die alten Leute im Greisenasyl. So würden alle Armen sich noch glücklich schäzen von den Brosamen zu leben die vom Tische der Reichen fallen. Ebenso sterben die kleinen Böglein nicht vor Hunger und Kälte, weil sie oft vor dem Fenster des Reichen und des Armen, aber wohl noch öfters vor dem des Armen, die Nahrung finden, welche die von Schnee bedeckten Bäume und die unter Eis erstarrte Erde ihnen nicht bieten können, und weil der liebe Gott ihnen im Winter ein wärmeres Kleid giebt als im Sommer.