

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

Herausgeber: Elektro-Homöopathisches Institut Genf

Band: 10 (1900)

Heft: 10

Rubrik: Zur Gesundheitspflege des Halses

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: 11.01.2026

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

stählt, läßt nie das Haupt sinken, der weiß, daß ein Mensch sein heißt, ein Kämpfer sein, ein Streiter aber auch gegen die eigenen niederdrückenden Gefühle. Dem Heimweh geht es wie den Bazillen, die da erscheinen, wo eine krankhafte Verstimmung Platz gegriffen hat; je schwächer die Verstimmung, desto mehr mildert sich das Gefühl zu einer Heimatlust herab, die aber niemals eigentlich krank macht, sondern in der Arbeit Vergessenheit sucht.

(Hausdokter.)

Bur Gesundheitspflege des Halses.

Es gibt viele Leute, weibliche wie männliche, die ihre kostbaren Hälse als einen wahren Treibhauskasten betrachten und behandeln, d. h. sie glauben, dieselben nicht warm genug halten zu können, um sie recht methodisch und systematisch zu schützen und zu schonen, vor jedem frischen Lüftchen und Zugwind ängstlich zu bewahren, weil sie sich ja sonst erkälten, eine schlimme Halsentzündung, Heiserkeit, Husten u. a. auflesen könnten, mindestens gleich Diphtherie und Kehlkopfschindsucht! Sie bewirken durch ihre übertriebene Wärmeerzeugung um den blutreichen Hals herum, durch die Einhüllung und Verpackung desselben in Kragen, Tücher, Pelze und Schleifen — es gibt ein ganzes Arsenal von solchen unglücklichen Halschonern — das pure Gegenteil von dem, was sie beabsichtigen: sie disponieren sich gerade für Halskrankheiten. Die Halshaut, die in ihr und darunter liegenden Gebilde werden durch die namentlich in der kälteren Saison noch so beliebte allzudichte Bedeckung und Umhüllung mit wollenen, pelzenen und anderen warmhaltenden, sogar zum Schweißausbruch Veranlassung gebenden Gegenständen so verweichlicht und verzärtelt, daß ihre Be-

sitzer, abgesehen von der beständigen Erkältungsangst, in einem unbewachten, d. h. unbedeckten Momente vom über empfindlichen Halse aus sich wirklich erkälten. Die Halspflege, die innere und äußere, an der Haut, im Rachen und in der Kehle, muß schon von Jugend auf in ganz andere, kühlere Bahnen gelenkt werden, will sie den uns beständig, Tag und Nacht, umgebenden Einflüssen des so wechselnden Klimas, der Luft- und Wärmeverhältnisse im Freien wie im Zimmer, den verschiedenen Feuchtigkeitsgraden der Außen- und der Binnenatmosphäre, den oft recht schroffen Uebergängen und Eigentümlichkeiten der Jahres- und Tageszeiten entsprechen und gerecht werden. Mindestens müssen je nach der „Natur“ des Einzelnen stufenweise Schritte von der bisherigen verbreiteten Praxis der Halstreibhauskultur zu einer vorsichtigen, aber auch unerschrockenen Halsabhärtungsmethode geschehen.

Vorreich für die Reform der Halsgesundheitspflege, die so Vielen not thun würde, sind die Ratschläge, welche die berühmte Gesangskünstlerin Adelina Patti, jetzige Baronin von Zeterström, unlängst einer jungen amerikanischen Sängerin bezüglich der von ihr befolgten und ausgeübten Methode erteilt hat. Was nun einer solchen Stimmheldin hinsichtlich des gesundheitlichen Verhaltens mit Bezug auf Hals und Kehle gut bekommen ist; dürfte sich auch für ganz gewöhnliche Menschen empfehlen, die nur im Konzerte des alltäglichen Lebens und Berufes sich mit ihren Halsorganen zu bethätigen und zu produzieren haben. Der erfahrenen Adelina Patti's Halsdiätrezepte sind folgende nach ihren eigenen Worten:

„Niemand habe ich die Unvorsichtigkeit begangen, mich zu verweichlichen. Ich verwandte und verwende noch auf die Pflege meiner Stimme die äußerste Sorgfalt, aber wer mich

persönlich kennt, wird nicht behaupten können, daß ich jemals besonders empfindlich gegen Zugluft, kühle oder feuchte Witterung und dergleichen äußere Einwirkungen gewesen bin. Man hat zwar immer viel von meiner Furcht vor Erkältungen zu reden gewußt und eine Reihe exzentrischer Mittel angeführt, die ich gebrauchen soll, um mich vor Heiserkeit und Husten zu schützen. Es ist aber nur wenig Wahres daran. Freilich vermeide ich jeden allzu plötzlichen Wechsel und würde im Winter nie aus einem heißen Konzertsaal unvermittelt in die kalte Nachtlust hinaustreten. Den Hals aber zu sehr zu verwöhnen, davor kann jeder singende Mensch, dem an der Erhaltung seiner Stimme gelegen ist, nicht genug gewarnt werden. Mein Rat ist folgender: Man muß seinen Körper in jeder Weise abhärten, seine Konstitution zu kräftigen suchen, sich niemals in überheizten Zimmern aufhalten, täglich wenigstens zwei Stunden bei jeder Witterung im Freien zubringen, entweder spazieren gehen oder fahren*) und sich nicht fürchten, viel frische Luft in tiefen Zügen einzuatmen, was selbst bei scharfem Frost nicht schadet, wenn man nicht erhitzt ist. Sängern, die man, ausgenommen im heißesten Sommer, stets mit aufgeschlagenem Mantelfragen, den Hals von einem seidnen Cachenez umwickelt, einherwandern sieht, Sängerinnen, die an trüberen und kühleren Tagen in eine Menge von Decken, Tüchern und Spitzenshawls im Hintergrund ihres geschlossenen Coupés versteckt sitzen, sind die ersten, die zu husteln anfangen und die fast beständig über Unwohlsein hinsichtlich Stimme zu klagen haben."

Schweiz. Bl. f. Ges.-Pfl. XIV, 18.

*) Ein Rat, dessen Ausführung in solchem Umfange sich selbstverständlich nicht jeder leisten kann!

Einiges über wahre und falsche Abhärtung. (Hygieia).

Es gibt Leute, welche die Abhärtung als Sport betreiben. Mehrmals täglich ein kaltes Bad zu nehmen — je kälter, desto besser! — im Winter halbnackt herumzulaufen, von Schrotbrot und Obst zu leben u. s. w., gilt ihnen als Triumph, sie brüsten sich mit ihren Leistungen und glauben, zeitlebens von jeder Krankheit verschont zu bleiben. Der individualisierende Arzt erblickt in solchen Anschauungen und Handlungen thörichte Uebertreibungen und stellt diesen unsinnigen Ideen von „Abhärtung“ den Satz gegenüber: „Die wahre Abhärtung soll die thunlichste Steigerung der individuellen, organischen Funktionen durch Uebung bezwecken, so daß der Mensch in besonderen Fällen zu besonderen Leistungen, sei es in Anspannung aller Kräfte, sei es in Entbehrung gewohnter Reize und Genüsse, fähig ist. Die Abhärtung soll nicht Selbstzweck, sondern ein Mittel zum Zweck der Erhöhung der Gesundheit sein.“

Um die falsche Abhärtung als solche zu charakterisieren, seien einige Beispiele erwähnt. Mancher hält ein kaltes Bad vor dem Schlafengehen, auch nach körperlichen oder geistigen Anstrengungen für nützlich. Trefflich schreibt hierüber Dr. R. Beerwald im 1. Heft des 2. Bandes der Zeitschrift für diätetische und physikalische Therapie, S. 95:

„Nach einer körperlichen Ueberanstrengung, einer intensiven geistigen Arbeit im Zustande einer Ermüdung ein kaltes Bad zu nehmen, ist keineswegs richtig, und die Erfrischung, welche darauf folgt, ist nur eine scheinbare und kurz dauernde. Ein kaltes Bad hat die Wirkung einer Anregung, eines Reizes, und fügen wir zu einem schon vorhandenen Reiz-