

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

**Herausgeber:** Elektro-Homöopathisches Institut Genf

**Band:** 10 (1900)

**Heft:** 10

  

**Artikel:** Einiges über wahre und falsche Abhärtung (Hygieia)

**Autor:** Gerster

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1038423>

### **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:** 23.02.2026

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

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 Mantelkragen, 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 Übung 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-

zustand einen neuen Reiz, so tritt wohl momentan eine scheinbare Wiederbelebung ein, und wir fühlen uns zu neuer Leistung gekräftigt und gestärkt; sehr bald aber wird die Abspannung um so größer und wir werden trotz aller Energie den Körper nicht zu fernerer Arbeit zwingen können. Nur das warme Vollbad vermag dem Ermüdeten Erholung zu gewähren, und je länger wir z. B. nach einem anstrengenden Marsche in der mit Wasser von 28° R. gefüllten Wanne verbleiben, desto mehr tönt der erregte Nerv ab, desto mehr überkommt uns das wohlthuende Gefühl der Ruhe, welche die Grundbedingung für jede erspriessliche spätere Thätigkeit ist."

Im Bewegungssport macht man sich gleichfalls mancher Uebertreibung schuldig. So heißt es sehr richtig in einem kleinen Artikel „Gesundheitliche Winke für Radfahrer“ („Gesundheit“, II., 4):

„Das Radfahren ist nicht allein ein angenehmes Vergnügen, sondern es verdient auch vom gesunden Standpunkt aus jedem Menschen unbedingt empfohlen zu werden. Jung und Alt, Mann und Weib ziehen aus dem Radfahren stets den größten Vorteil für ihre Gesundheit. Ja, viele Krankheitsformen, die zumeist auf einer Verlangsamung des Stoffwechsels beruhen, können in erster Linie gerade durch diesen Gesundheitssport zur Heilung gebracht werden. Soll jedoch das Radfahren gesundheitsfördernd und heilwirkend sein, dann müssen jedenfalls bestimmte Momente beim Radfahren berücksichtigt werden. Vor allem möchten wir vor Uebertreibungen im Schnellfahren und vor zu langen (mehrere Stunden dauernden) Touren eindringlichst warnen; schwächlichen oder gar mit einem organischen Leiden behafteten Personen fügt so ein forciertes Fahren enormen, oft nicht mehr gut zu machenden Schaden zu;

aber selbst bei ganz gesunden und kräftigen Menschen können durch derartige Bravourstücke oft sehr ernste Erscheinungen seitens des Herzens auftreten.“

Wenn wir also z. B. hören oder lesen, daß auf Schülerausflügen von 10—15 jährigen Jungen Leistungen von 12 und mehr Stunden auf dem Rad vollbracht werden, sind wir weit davon entfernt, darin eine nachahmenswerte Heldenthat zu erblicken, hegen vielmehr die ernste Befürchtung, daß bei dem oder jenem der jugendlichen Teilnehmer sich eine Herzerweiterung entwickeln und der Grund zu Herz—Asthma und ähnlichen Leiden gelegt wird.

Es ist dringend zu empfehlen, daß die Aerzte nicht, wie es fast allgemein geschieht, nur in Krankheitsfällen zu Rate gezogen werden, sondern daß man sie in erster Linie als Prophylaktiker betrachtet und zu Rate zieht, wie man daran gehen soll, Uebungen und Abhärtung im Einzelfall zu betreiben. Mag diese Vorsicht auch oft überflüssig sein, so ist sie doch manchem von größtem Nutzen.

Gerster.

## Unser tägliches Brot.

(Kneipp-Blätter)

Die Brotfrage, welche von jeher den Nahrungsreformern, überhaupt allen, denen das Volkswohl am Herzen lag, viel zu schaffen machte, ist durch die Einführung des Malzkornbrotes nach dem Verfahren von Gustav Simons in Soest (Westfalen) in eine neue Phase getreten, wenn nicht als endgültig gelöst zu betrachten. Es wäre daher dringend zu wünschen, daß dieses Brot bald Allgemeingut des deutschen Volkes werde.

Neben Graham und Kneipp haben sich in letzter Zeit besonders Steinmetz, welcher die Getreidewäsche bei der Brotbereitung, und