

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band: 36 (1979)
Heft: 12

Artikel: Frostbeulen : Achtung bei Kälte und Nässe!
Autor: Bigliardi, Paul
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994612>

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: 07.02.2026

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

len Anforderungen des Lebens gewachsen zu sein, Sport zu treiben und das Leben in vollen Zügen zu geniessen. Andere benötigen zusätzliche Medikamente, um eine genügende Leistungsfähigkeit zu erreichen. Nur wenige brauchen chirurgische Hilfe oder müssen ihre Aktivitäten einschränken.

Erfolg auf Zwischenstufe – ambulante Rehabilitation

Aktive Rehabilitation kann in speziellen Kurkliniken betrieben werden. Bei geeigneten Fällen kann man sie auch individuell in Zusammenarbeit von Patient und Arzt durchführen. Relativ neu aber ist eine Zwischenstufe, die ambulante Rehabilitation, wie sie in Zürich von der Ärztesgesellschaft des Kantons Zürich seit 1973 angeboten wird. Hier wird während 3 Monaten dreimal pro Woche abends in einer Turnhalle unter Leitung von Physiotherapeuten und unter Aufsicht jeweils eines Arztes sorgfältig trainiert. Dieses Rehabilitationsprogramm hat sich nach dem Urteil der Patienten und ihrer behandelnden Ärzte eindeutig bewährt.

Alle Patienten werden vor Kursbeginn auf einem Fahrrad-Ergometer getestet und erhalten ein Trainingsrezept in Form einer Pulsfrequenz, die im Training erreicht werden soll. Diese vorgeschriebene Trainingsfrequenz kann der Patient mittels eines Pulsmessgerätes ständig selber kontrollieren. Er lernt so die Belastungsgrenze seines Herzens kennen. Er erlebt, wieviel er wieder leisten kann, und im Training erreicht er schliesslich sehr oft Leistungen, die er in gesunden Jahren nie anstrebte.

Offensichtliche Vorteile

Beim ambulanten Rehabilitationsprogramm bleiben die Patienten in ihrer gewohnten Umgebung; sie können ihrer Arbeit teilweise oder voll nachgehen. Die lange Dauer der Kurse lässt Bewegungsgewohnheiten entstehen, die andauern und zum Lebensstil gehören. Ein Grossteil der Patienten, die das Rehabilitationsprogramm der Ärztesgesellschaft des Kantons Zürich absolviert haben, trainieren hernach freiwillig und auf eigene Kosten weiter. Das Rehabilitationsprogramm wird von sechs praktizierenden Kardiologen und Internisten in Zürich geleitet, die abwechselnd im Kurs Dienst machen und die Patienten beraten. Behandelnder Arzt bleibt aber stets der Hausarzt, und Therapieänderungen werden von den Kursärzten vorgeschlagen. Dieses Rehabilitationsprogramm wird aufgrund einer provisorischen Abmachung von den Krankenkassen anerkannt. Die Kosten von Fr. 25.— pro Stunde (inkl. ärztliche Untersuchung und Er-

gometrie) werden den Patienten vergütet. Zusätzliche Kosten, die dem Rehabilitationsprogramm entstehen, übernimmt die Ärztesgesellschaft. Seit Ende 1973 haben über 200 Patienten diese Kurse absolviert.

Noch wichtiger für den Erfolg als die messbare Verbesserung der physischen Arbeitskapazität ist die psychologische Wirkung. Fast alle Patienten fühlen sich nach den Kursen wohler als vorher. Sie geniessen es, wieder körperlich aktiv zu sein, sich bis zum Schweissausbruch belasten zu können; dadurch verlieren sie ihre Ängste. SAEI

Frostbeulen

Achtung bei Kälte und Nässe!

Dr. med. Paul Bigliardi, Ermatingen

Frostbeulen entstehen bei Menschen ganz bestimmter Konstitution unter Einwirkung von Kälte. Voraussetzungen dafür sind Kälte und eine besondere Beschaffenheit einzelner Menschen. Die Frostbeulen befinden sich vorzugsweise an den untern Extremitäten, aber auch an den Ohrmuscheln, an der Nase und an den Händen. Sie zeigen sich an diesen bevorzugten Körperstellen als Schwellungen (teigig bis knotig, zum Teil zusammenfliessend, bläulich, entzündlich, druckschmerzhaft). In der Wärme verursachen diese Schwellungen ein starkes Jucken. Oft kommt es sogar zur blasigen Abhebung der Haut. Der Gedanke an Einflüsse der inneren Sekretion (zum Beispiel Hormone) auf die Gefässfunktion dieser Menschen liegt nahe. Bei feingeweblicher Untersuchung unter dem Mikroskop lassen sich Gefässschädigungen nachweisen. Die Behandlung von Frostbeulen ist undankbar. Die Beulen sind ja erst die Folge einer Schädigung, die bereits stattgefunden hat. Nun kommt es darauf an, Rückfälle zu vermeiden. Frostbeulengeplagte Zeitgenossen müssen rechtzeitig darauf achten, dass sie sich in den Übergangszeiten – also im Herbst und Frühjahr – vor unwesentlich scheinenden Kälteeinwirkungen schützen. Solche Einwirkungen, die Rückfälle auslösen können, sind zum Beispiel Aufräumarbeiten im vorwinterlichen Garten, das Abräumen von Pflanzen und das Lauben, im Frühjahr das Wäscheaufhängen, das Frühjahrsreinemachen (Abwaschen der Läden usw.). Damit sind nur einige Beispiele genannt, die sich aus dem Alltagsleben der Hausfrauen beliebig vermehren lassen. Zu beachten ist vor allem der Einfluss der Nässe; die Kälte braucht oft gar nicht beträchtlich zu sein, ja nicht einmal unangenehm fühlbar.

Bei Menschen, die zu Frostbeulenbildung neigen und die auch schon an Frostbeulen gelitten haben, kommt es leicht zu Rückfällen. Ausserdem genügen verhältnismässig geringe Reize durch Nässe und Kälte, um unter Umständen auffällig schwere Erscheinungen hervorzurufen. Die davon betroffenen Leute müssen lernen, die Entstehung der Rückfälle zu verhüten. Das ist der schwierigere, aber wesentliche Teil der Behandlung. Die Anwendung der in Vielfalt angepriesenen Mittel und Kuren gegen Frostbeulen, die entweder Altertumswert oder den Reiz der Neuheit besitzen, enttäuscht meistens. Den Arzt, der sich bemüht, die Behandlung in Übereinstimmung mit dem natürlichen Geschehen zu bringen, überrascht das Versagen aller dieser Mittel nicht. Der Arzt bemüht sich am erfolgreichsten, wenn er den Patienten selber auf den Weg der Vorbeugung bringt.

Für jedermann geeignete Rezeptformeln zum Abschreiben gibt es nicht. Die ärztlichen Ratschläge richten sich nach den Umständen, unter denen der einzelne Patient lebt, und nach dessen Auffassungsvermögen. Generelles oberstes Prinzip ist stets der Wärmeschutz (Handschuhe, Pelzstiefel). Bei bereits bestehenden Frostbeulen leisten Wechselbäder gute Dienste: zuerst 3 Minuten warmes, dann 1 Minute kaltes Wasser, anzuwenden 10- bis 20mal pro Tag. SAEI

Sie sagten...

Emily Ann Smith,

ehemalige Professorin für Englisch am Berea College in Kentucky:

Ich habe von Hunden eine Menge gelernt. Vor Jahren zwang ich meinen jungen Schäferhund jeden Tag einen Löffel Lebertran zu schlucken. Eines Tages entzog sich der Hund meinem Zugriff und verschüttete die Flüssigkeit. Dann leckte er plötzlich den Löffel ab. Er mochte den Lebertran, nicht aber meine Füttermethode. Ich habe das oft auf den Unterricht übertragen. Was der Lehrer hat, will der Lernende vielleicht gern haben, wenn man es ihm auf die richtige Weise anbietet.

Aus «Reader's Digest»