

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 11

Artikel: Erkältungskrankheiten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969025>

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: 29.12.2025

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

Wirklichkeit

Je näher die Regenzeit heranrückt, umdesto mehr wiederholt sich der krasse Wechsel unerträglicher Hitze hinüber zu empfindlicher Kälte. Wohl fühlen alsdann die Bewohner des Südens auch ein gewisses Unbehagen, aber es kommt ihnen nicht so völlig zum Bewusstsein wie uns, die wir vom Süden erwarten, dass er uns mit solch unliebsamen Störungen verschone. Wer mit diesem Wunsch in den Süden kam, wird bestimmt zu gewissen Zeiten ganz tüchtig enttäuscht werden, denn die feuchte, durchdringende Kälte, der er dann und wann ausgesetzt ist, erscheint ihm unangenehmer zu sein, als unsere schneereichen, sonnigen Wintertage in den Bergen. Auf alle Fälle wird er dort die Kälte weniger hart empfinden, denn er ist in Kleidung und Wohnung darauf eingestellt, weil er sie erwartet. Vom Süden aber verlangt der Unbewanderte unwillkürlich beständige und harmonische Witterungsverhältnisse. Wolken und Nebel sind Dinge, die man ihm nicht zumutet. Die Regenzeit stellt man sich so gelinde vor, wie bei uns ein erfrischender Platzregen mitten in der Sommerhitze. Das alles lebt in unserer Einbildung so und manches kann zu gewissen Zeiten stimmen. Wer aber länger im Süden verweilt, wird auch da nicht ohne wärmende Kleidung und Decken auskommen, da besonders zwischen Tag und Nacht empfindliche Wechsel bestehen können, indem sich die durchdringende Hitze in ebenso durchdringende Kälte wandeln kann. Wer dies nicht kennt und nicht gewohnt ist und zudem ein harmonisches Gleichgewicht erwartet, wird dem Süden mit seiner Tücke nicht gewachsen sein. Er wird unwillkürlich die Unbill der gemässigten Zone erträglicher finden als diese rasch wechselnden Zustände. Wer sich daher allzusehr nach unbekannten Fernen sehnt und in ihr die Erfüllung aller unbefriedigten Wünsche erwartet, sollte sie einmal in ihrer unangenehmsten Auswirkung auskosten müssen, jedenfalls wäre er dann wieder zufriedener mit dem, was ihm sein eigenes Land zu bieten vermag.

Flucht vor sich selbst

Besonders der jugendliche Drang ins Weite ist meist mit seelischer Verdrängung verbunden. Kleinlichkeiten des Alltags überwiegen die bestehenden Werte und die Phantasie lässt sogar den Urwald heiter und begerlich erscheinen! Wir kennen Schweizer, die im Urwald leben. Seiner Tücke mussten sie ihre Gesundheit opfern und seine Unheimlichkeit würden sie gerne mit der Lieblichkeit unseres Landes vertauschen. Gelegentliche Ferien im Süden zu geeigneter Zeit dürfen nicht mit ständigem Wohnen verglichen werden. Gelegentliches Vorbeihuschen lässt uns oft grössere Lasten nicht erkennen. Wer aber mit jenen in Berührung kam, die schon Jahrzehnte hindurch die Unbill der ersehnten Fernen kennen lernten, weiss, dass man nicht in die Ferne ziehen kann, um sich selbst zu entfliehen, denn überallhin nimmt man sich mit all seinen Schwachheiten selbst mit. Bestimmt aber ist die Kälte im Süden nicht erträglicher als bei uns. Wer daher seine warmen Winterkleider besitzt, wer seinen Ofen wohligh warm heizen und wer sich an die ständige winterliche Kälte gewöhnen kann, ist besser daran, als wenn er unerwartet den krassen Witterungswechseln des Südens preisgegeben ist.

Erkältungskrankheiten**Der goldene Mittelweg**

Wir schützen uns nicht gegen Erkältungskrankheiten, wenn wir uns übermässig in Pelze und Wolle verpuppen, noch können wir uns davor bewahren, wenn wir halb nackt herumlaufen, um uns abzuhärten. Auch übermässiges Heizen wird uns nicht vor Erkältung schützen. Sitzen wir gar immer am Ofen und sind ängstlich bemüht, dass ja niemals ein Fenster geöffnet wird, so kann uns selbst diese Vorsichtsmassnahme nicht bewahren und widerstandsfähig machen. Im Gegenteil, gerade durch

irgend eine Uebertreibung in dieser oder jener Hinsicht werden wir am ehesten mit Erkältungen, Schnupfen und Katarrhen zu rechnen haben. Schlimm ist es für jene, die aus überhitzten Räumen immer wieder in kalte hineingehen müssen. Es ist dagegen eine bekannte Tatsache, dass Personen, die sich immer im Freien aufhalten und draussen arbeiten, bei ihrer Heimkehr aber ein normal und mässig geheiztes Haus antreffen, sich am wenigsten erkälten.

Ungünstige Voraussetzungen

Massgebend für Erkältungen ist immer die innere Bereitschaft dazu, und diese ist grösser bei Menschen, die naturwidrig leben, die raffinierte Nahrung zu sich nehmen, die die Nacht zum Tage machen und sich über ihre Kräfte verausgaben. Bei solchen können sich die Erreger von Erkältungskrankheiten am besten entfalten. Erreger sind immer zugegen. Man muss sie nicht suchen. Entwickeln können sie sich jedoch erst, wenn gewisse Voraussetzungen dazu erfüllt sind, vor allem aber dann, wenn noch eine Schwächung der Schleimhäute hinzukommt.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass man durch das Anstehenlassen von kalten Füissen eher Erkältungskrankheiten ausgesetzt ist, weshalb man in erster Linie für warme Füisse sorgen sollte. Selbst dann, wenn man dadurch nicht immer ganz der Mode entspricht, sollte man seine Gesundheit bevorzugen und ihre Forderungen berücksichtigen. Dies gilt natürlich vor allem der Frauenwelt, die sich für nichts besser kasteien kann als für den Götzen Mode.

Die Uebergangszeit, sowohl vom Herbst in den Winter, als auch vom Winter in den Frühling verlangt vermehrte Aufmerksamkeit und Sorgfalt, denn im Hochwinter ist sich der Körper an die Kälte gewöhnt und daher nicht mehr so empfindlich wie in den Uebergangszeiten.

Die schützende Kleidung

Die Kleidung sollte stets den Verhältnissen angepasst sein. Ein warmes Martinisömmchen darf uns also nicht dazu verleiten, jegliche Vorsicht in den Wind zu schlagen. Wir werden unsern Mantel mitnehmen, auch wenn es uns nicht recht passt, ihn durch den Sonnenschein hindurchzuschleppen, denn abends ist es gleichwohl kühl, auch kann sich ein heiterer Himmel plötzlich trüben. Dauert das schön warme Wetter aber an, so dass wir eigentlich zu warm angezogen sind, dann sollten wir auch die Mühe nicht scheuen, uns der zu warmen Kleidungsstücke zu entledigen, besonders wenn wir im Freien beim Arbeiten zu schwitzen beginnen. Nie sollten wir nach heftigem Schwitzen durchnässte Unterwäsche anbehalten, sondern sie jeweils möglichst rasch wechseln, denn zurückgeschlagener Schweiß ist gesundheitsschädigend, ja, kann sogar gewissermassen vergiftend wirken und hat daher schon manchem das Leben gekostet.

Das Einölen

Eine gute Hilfe gegen Erkältungen ist das regelmässige Einölen des Körpers, was besonders vorteilhaft nach der morgendlichen Dusche und Bürstenabreibung geschieht. Man sollte dazu jeweils jedoch nur wenig Öl verwenden und dieses gut einreiben, damit es in die Haut eindringt und nicht etwa nur die Unterwäsche einölt. Durch die Massage erreicht man zudem eine gute Durchblutung der Haut. Auch nachdem man geschwitzt hat, sollte man sich einölen, da man dadurch Erkältungen in der Regel verhüten kann.

Die Atmung

Ein weiterer, einfacher Schutz gegen das leichte Erkalten bildet die richtige Atmung, die stets bei geschlossenem Munde geschieht. Wenn wir nämlich durch den Mund einatmen, dann lassen wir eine vorzügliche Einrichtung unseres Körpers ausser Acht und statt sie nutzbringend zu verwerten, schaden wir uns womöglich ganz empfindlich. Wir haben nämlich in unserer Nase eine ganz natür-

liche Klimaanlage, die im Sommer die eingeatmete Luft kühlt und im Winter die Luft erwärmt. Warum sie also nicht benützen, da sie doch vor Erkältungen schützt, während das Einatmen der kalten Luft durch den Mund Voraussetzungen für Erkältungen schafft.

Naturmittel und Konstitution

- Selbstverständlich werden auch geeignete Naturmittel vorbeugend wirken, schützen und widerstandsfähiger machen. Durch das Auspinseln des Halses mit Molkenkonzentrat können wir bestimmt manche Erkältung, unter Umständen sogar eine Halsentzündung verhindern, ebenso durch das Gurgeln mit verdünntem Molkenkonzentrat oder Salbeitee. Wir können tagsüber auch Bibernellwurzeln oder Wacholderbeeren kauen und werden dadurch für Erkältungen weniger anfällig sein.

Wollen wir uns also erfolgreich gegen Erkältungen und Erkältungskrankheiten schützen, dann müssen wir die erwähnten Punkte gesamthaft berücksichtigen. Wir müssen vor allem auch auf der Hut sein, unsern Körper zu grossen Anforderungen auszusetzen. Starke Menschen können sich allerdings bedeutend mehr zumuten als solche, deren Erbmasse schon sehr empfindlich ist, die also infolgedessen doppelt vorsichtig sein müssen. Es kommt also stets auf unsere Veranlagung und Konstitution an. Auf sie müssen wir in erster Linie Rücksicht nehmen, ohne uns dadurch zu verwecheln.

Rücksichtnahme auf das Herz

Verschiedene Ursachen der Erkrankung

Schon die Bibel sagt, dass langes Harren das Herz krank mache. Damals war also bereits schon bekannt, dass seelische Einflüsse sehr stark auf das Herz einwirken. Obwohl Kummer und Sorgen oft als Hauptursache seelischer Leiden angesprochen werden müssen, dürfen andere, mehr äussere Einflüsse, nicht ausser Acht gelassen werden. Die Hast der heutigen Zeit, das Hetzen und Jagen, welches nicht immer einer Notwendigkeit entspricht, stellt an unsere Herzmuskeln und Herznerven manchmal etwas grosse Anforderungen. Ist man nicht mehr fähig, sie mit Hilfe genügender Reserven zu bewältigen, dann vermögen sie eben Schädigungen hervorzurufen. Wie bei allen Organleiden müssen auch bei auftretenden Herzbeschwerden Ernährungsfehler als Mitursache in Betracht gezogen werden. Dabei ist nicht nur die denaturierte und schlechte Nahrung zu beachten, sondern auch die Ueberfütterung, die oft eine ausschlaggebende Rolle spielt. Bekanntlich gehen ja mehr Menschen an Ueberernährung als an Nahrungsmangel, also an Hunger zugrunde. Durch Ueberernährung, wie auch durch zuviel Einnahme von Flüssigkeit, vor allem von alkoholischen Getränken, werden alle Organe mehr oder weniger überlastet. Dies wirkt sich auch auf das ganze Gefässsystem und nicht zuletzt auch auf das Herz aus. Stellt sich zudem auch noch ein Mangel an Ruhe und Schlaf ein, dann muss man sich nicht wundern, wenn unser Herz, diese gutmütige Pumpe, die Tag und Nacht, jahraus, jahrein, ohne Entlastungsferien zu bekommen, immer arbeitet, einmal reklamiert, indem es nicht mehr kann.

Sehr schlimm für das Herz ist die durch Industrie und Autoverkehr immer mehr zunehmende Verschlechterung der Luft. All die vielen Abgase, die man, je nach der Gegend in der man wohnt, Tag und Nacht einatmet, schädigen die feinen Blutgefässe und somit auch das Herz mehr oder weniger stark, je nach ihrer chemischen Zusammensetzung. Am schlimmsten wirkt sich dieser Uebelstand in Talkesseln aus, wo die Luft schlecht zirkuliert. Leider kann man diesen nicht ungefährlichen Auswirkungen technischer Errungenschaften nicht immer ohne weiteres ganz ausweichen. Gleichwohl aber kann man doch bei guter Ueberlegung dies und das ändern, um sich dadurch einigermassen zu schützen.

Schutzmassnahmen

Vielleicht können wir unsere Privatwohnung aufs Land hinaus verlegen. Sicherlich lohnt sich der Mehraufwand an Kraft reichlich. Ist jedoch eine Aenderung der Wohnverhältnisse nicht möglich, dann sollten wir wenigstens die freie Zeit in gesunder Luft zu verbringen suchen. Dies ist wichtiger, als man im allgemeinen annimmt, und der Erfolg ist eigentlich ziemlich rasch sichtbar. Man wird besser schlafen und auch die Anstrengungen des Tages wieder besser aushalten. Auch die Hausfrauen nützen sich damit, wenn sie zwischen ihren strengen Arbeitspflichten hie und da einige Minuten entspannen, selbst wenn es nur auf dem Bodenteppich sein sollte. Jede möglichst völlige Entspannung, selbst, wenn sie nur zwei Minuten dauern sollte, ist für das Herz eine wirksame und billige Medizin. Man denke immer an einen Motor, der überlastet ist. Lässt man ihn nur kurze Zeit unbelastet, dann bekommt er wieder die normale Tourenzahl und er läuft nachher wieder besser. Dieser Vergleich auf unser Herz übertragen, ist bestimmt nicht ganz unzutreffend. Achten wir bei einem Motor streng darauf, ihn nicht zu überlasten, dann wird auch seine Lebensdauer viel grösser sein. Auch unser Herzmotor erträgt eine Ueberbeanspruchung auf die Länge nicht ohne Schaden. Wie oft denken junge Menschen nicht daran und holen ohne Bedenken im Sport das Aeusserste aus sich heraus, statt sich langsam und stetig auszubilden und das Herz allmählich an die grössere Beanspruchung zu gewöhnen. Das Ergebnis hievon ist dann gewöhnlich eine Herzerweiterung mit allen unangenehmen Begleiterscheinungen, wie wir sie beispielsweise im Sportherzen beobachten können. Wohl kann man mit einer Herzrhythmusbehandlung wieder viel verbessern, jedoch die ursprüngliche Spannkraft ist nicht immer wieder ganz zurückzuholen.

Die schädigende Einwirkung der Industrie- und Autogase habe ich in Amerika am stärksten beobachtet. Ich wusste vom gesundheitlichen Standpunkt aus bis dahin wirklich nicht, dass ich ein Herz habe, wenn man so sagen kann, denn man merkt eigentlich erst etwas von seinem Herzen, wenn es mit ihm gesundheitlich spürbar zu happen beginnt. Nach kurzem Aufenthalt in Californien und zwar in Gegenden, in denen der so genannte «Smoke» wahrgenommen werden kann, habe ich bei mir Herzerkrankungen und leichte Krampferscheinungen, wie sie bei einer beginnenden Angina pectoris auftreten, beobachten können. Mit meinem Herztonikum konnte ich das Herz vorübergehend wieder beruhigen. Nur die Domiziländerung in eine andere Gegend mit guter Luft konnte die Erscheinung wieder ganz beseitigen.

Wenn wir all die erwähnten Beobachtungen berücksichtigen, wenn wir also soviel vorbeugen als es uns unsere Verhältnisse ermöglichen, dann wird sich diese Rücksichtnahme nicht nur vorbeugend, sondern auch zugleich heilend sehr dankbar auswirken können.

Schatzgräber der Neuzeit

Buchstäbliche Schatzgräber, wie sie einst Goethe in seinem diesbezüglichen Gedicht schilderte, gibt es wohl heute selten mehr. Auch manche Täler, wo einst die Goldsucher nach dem begehrten Metall gruben, stehen heute verlassen da. Wohl ist heute in der Hauptsache das Graben nach Bodenschätzen anderer Art bekannt und seine guten und schlimmen Auswirkungen sind nicht spurlos an uns vorübergezogen, aber auch von diesen Schatzgräbern will das heutige Thema nicht berichten, wohl aber von all jenen Menschen mit guter Beobachtungsgabe. Sie können Schatzgräber der Neuzeit sein, wenn sie ihre erwähnte Fähigkeit im Geschehen der Natur zur Anwendung bringen. Die grössten Entdeckungen sind durch Menschen mit guter Beobachtungsgabe gemacht worden, besonders, wenn diese zudem noch einen natürlichen Sinn für das biologische Geschehen entwickelt haben. «Vor lauter Wissen und Studieren haben wir verlernt, bio-