

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 12 (1955)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Frieren ist schädlich, aber Kälte ist gesund  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551745>

#### 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:** 25.02.2026

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

Tisch erscheinen. Je nach der Grundlage, die wir der Suppe geben, wählen wir dann nachher ein anderes Stärkeprodukt, so entweder Natiurreis, Hirsebratlinge, Buchweizengericht, ganzer Weizen, Gerste, Hafer oder aber die beliebten Kartoffeln, während weisse Teigwaren nie auf unserm Tisch stehen werden. Wählen wir überhaupt Teigwaren, dann sollen es Vollkornfeigwaren sein. Kartoffeln in der Schale wirken günstig auf unser Nervensystem, da die Schalen entsprechende Stoffe enthalten, so dass ein bekannter Schweizerarzt sogar seinen Patienten im Sanatorium Rösti aus Erdäpfelschalen zu essen gab und dabei gute Erfolge erzielte. Auch auf andere Weise können die Kartoffeln zubereitet werden, nur müssen Leberkranke fettgebackene Zubereitungsarten meiden. Als Beigabe zu den Stärkeprodukten folgen leicht gedämpfte Gemüse. Wir sollten solche nur in ganz wenig Wasser leicht vordämpfen und nachher mit ein wenig Oel noch fertig bereiten. Auf diese Weise bleiben Nährsalze und Mineralbestandteile erhalten. Gemüse aber, das nur aus dem Wasser gezogen wird, schädigt die Lebertyigkeit, solches das nur in Oel gedämpft wurde, stellt zu grosse Ansprüche an die Leber, wird aber zum Schluss nur mässig Oel verwendet, dann wird dies nicht nur die Schmackhaftigkeit, sondern auch die Verdaulichkeit erhöhen. Eines der gesündesten Gemüse ist Lauch, da dieser viel Nährsalze enthält. Auch Fenchel und Chicorée bilden eine herrliche Abwechslung. Bald erscheint auch unser erster Spinat im Garten, den wir natürlich biologisch gezogen haben, und den wir ganz einfach ganzblättrig dämpfen können. Bereits schon zeigen sich die Brennesseln an schneefreien Halden, und wir geben sie dem Spinat bei oder aber auch dem Salat, der natürlich nicht fehlen darf. Im Frühling sind wir keineswegs verlegen, denn Kresse, Pfaffenhörndl, Radisches, Nüssli- und Schnittsalat, kurz alles Frühlingshafte wächst schnell und deckt unsren Vitaminhunger. Aber auch rohes Reformsaucrakut und Kabis-, also Weisskrautsalat, wird nicht fehlen auf unserm Tisch, während wir uns davor hüten werden, Kohlarten zu kochen, da sie alsdann blähen können und dadurch Beschwerden verursachen. Da der Kabis sehr vitamin- und kalkreich ist, besitzt er Heilwerte, so dass der Kabissa Magengeschwüre und empfindliche Magenschleimhäute heilen kann. Mit Kopf- und Endivien-salat wechseln wir ab, aber auch Rüebli, Tomaten und Randen werden wir immer wieder zu Salaten verwenden. Wir bereiten sie nie mit Essig, sondern mit Zitrone oder saurer Schotte zu. Wenn diese nicht vorrätig ist, dann greifen wir eben ganz einfach zum Molkenkonzentrat, das uns immer zur Verfügung stehen kann. Dieses Konzentrat kann auch verdünnt als Getränk zum Mittagessen dienen, da es die Verdauung fördert. Wünschen wir nachträglich aber lieber noch einen Kaffee, dann wählen wir uns hiezu einen schmackhaften Getreide- und Früchtekaffee mit etwas Rahm oder Milch, aber ungesüßt. Auch ein Glas rohe Vorrugsmilch passt zum erwähnten Mittagessen, niemals aber eine süsse Nachspeise. Diese sollte unbedingt auf den Vieruhrtee verschoben werden. Noch besser aber ist es, wir können ganz darauf verzichten, denn wenn wir schon unsere Abwehrkräfte mehren wollen, dann müssen wir uns ja an die Naturkost halten und unser Süßigkeitsbedürfnis durch Naturprodukte stillen.

#### DAS NACHTESSEN

Können wir also nach dem Mittagessen bis zum Nachessen warten, bis wir wieder etwas zu uns nehmen, dann wird dies für uns das Beste sein. Alsdann können wir leicht eine süsse Mahlzeit einschalten wie am Morgen und kommen dadurch bestimmt auf unsere Rechnung. Wer aber trotz dem Mittagessen noch kein Verlangen nach Süßem oder Früchten hat, kann sich auch belegte Brötchen machen. Ist er auf Gärung empfindlich, dann kann er das Vollkornbrot, das er wählt, toasten. Quark mit Schnittlauch vermengt, ist herrlich,

um das Brot zu bestreichen. Auch Butter, Knoblauch, feingeschnittener Frühlingslauch, Kresse, Meerrettich und anderes mehr ergeben schmackhafte Brötchen, besonders wenn abwechslungsweise auch noch ein Pflanzenhefeextrakt wie Vitam-R dazu verwendet wird. Auch Rüebliasft bereichert diese Mahlzeit oder aber wieder frische Salate wie am Mittag. Manche lieben statt der belegten Brötchen auch abends Pellkartoffeln mit Quark und Salaten und nachfolgend noch einen Getreide- und Früchtekaffee mit etwas Rahm. All diese Angaben sind Anregungen, die manigfaltig geändert werden können. Jeder aber, der die Richtlinien verfolgt, die eine biologische Naturkost von ihm fordert, wird auch die gute Wirkung auf seinen Gesamtzustand bestimmt verhältnismässig bald feststellen können.

#### WEITERE RICHTLINIEN

Nebst gesunder Nahrung sollten wir aber auch unsere andere Lebensweise möglichst nach natürlichem Maßstab richten. Was nützt Diät, was nützen alle Kuren, wenn wir die Nacht zum Tage machen? Vormitternachtschlaf verjüngt und kräftigt und Morgenstund hat Gold im Mund. Dies sollten sich vor allem junge Menschen merken, die von des Lebens Lasten noch nicht gebeugt sind. Genügend Bewegung, genügend frische Luft, Tieftatmung beim Laufen oder Arbeiten im sonnigen Garten, all dies trägt zu unserer Erstärkung und somit auch zur Hebung unserer Abwehrkräfte bei.

### Frieren ist schädlich, aber Kälte gesund

Im Vorwinter und Vorfrühling ist bekanntlich die Gefahr für Erkältungen am grössten. Wie soll man sich da vor allem bei den Kindern einstellen? Soll man sie abhärteln oder schonen, ja, sie vielleicht sogar verzärteln? Was dient ihnen besser, das Herumtollen in der Kälte oder der Aufenthalt im warmen Zimmer? Bedenkt man, dass es ganz verschiedenartige Kinder gibt, solche, die robust und stark sind, aber auch solche, die gleich erkältet und jeder Ansteckungsgefahr ausgeliefert sind, dann weiss man ohne weiteres, dass individuelle Behandlung angebracht ist. Es hat keinen Sinn, Kinder mit schlechter Blutverbrennung auf der Gasse herumstehen zu lassen, bis sie ganz erfroren, mit blauen Händchen, eiskalten Füsschen und einem roten Näschen weinend nach Hause kommen, weil sie sich eben ganz nach ihrer Art nur aufs Zuschauen, statt auf das Mitmachen beim lustigen Herumtollen verlegt haben. Wenn sie dann gar mit einer Erkältung im Bett landen, dann ist die häusliche Harmonie dahin, denn der Vater stellt sich auf Abhärtung, die Mutter aber auf möglichste Schonung ein. Wer hat nun den Fehler gemacht, dass das Kind einige Tage das Bett hüten muss? Nun, vielleicht gerade beide. Keines von ihnen war dafür besorgt, dass das empfindliche Kind im Freien an der frischen, kalten Luft genügend Bewegung hatte und gut atmete, damit der Kreislauf angeregt wurde, und es nicht zu frieren begann. Das Frieren ist das Gefährliche nicht aber die Kälte selbst. Wir sollten auch nicht den gegenständigen Fehler begehen, indem wir uns so stark bewegen, bis wir zum Schwitzen kommen, denn stehen wir alsdann herum oder ruhen uns aus, ohne uns zuvor abgetrocknet und umgezogen zu haben, dann beginnen wir zu frieren, weil der Schweiß zurückgeschlagen wird, was äußerst schädlich ist. Nicht einmal geübte Touristen sollten diese Gesundheitsregeln missachten, denn es rächt sich auch an ihnen, geschweige denn an zarten Kindern. Es ist daher stets nötig auf anstrengende Touren Wäsche zum Wechseln mitzunehmen. Lieber etwas Hunger leiden als nach dem Schwitzen infolge mangelnder Wäsche sich zu fest abkühlen zu müssen. Auf diese Weise ist schon manche verborgene Schwäche

che aufgewühlt worden und hat eine tragische Folge mit sich gebracht. Vor Jahren waren wir einmal mit einigen Ferienkindern auf dem Säntis. Unerwartet schlug das Wetter um, und wir wurden alle durchnässt, aber statt nun frierend unterzustehen, liefen wir singend weiter. Nachdem der Regen aufgehört hatte, trockneten sogar die Kleider wieder und zu Hause angekommen, duschten wir uns warm, frottierten und ölten uns tüchtig, worauf wir uns wieder frisch bekleideten. Keines von uns zog sich auch nur die leiseste Erkältung zu, denn keines war durch die andauernde Bewegung trotz der Durchnässtung ins Frieren gekommen. Dies war natürlich eine Errungenschaft für die empfindlichen Stadtkinder!

Kinder sollten viel an frischer Luft springen und lebhaft spielen, sich tüchtig bewegen und gründlich atmen, niemals aber an kalten Tagen auf Steintreppen herumsitzen, um sich im Puppenspiel zu verweilen. Manch kleines Mädchen hat sich auf diese Weise schon in der Kindheit ein Blasenleiden zugezogen und den Unterleib geschwächt, so dass es dann im Entwicklungsalter schon unter Weissfluss und Periodenschmerzen zu leiden hatte. Nur mit Mühe kann man solch chronische Störungen durch feuchtheisse Anwendungen wieder beheben und zwar vor allem mit Hilfe von Sitzbädern.

Auffallend ist auch die Erkältung von Kleinkindern, die aus Eitelkeit unrichtig gekleidet werden, oben womöglich zu warm, und unten viel zu mangelhaft, weil es allzuzierlich aussieht, wenn das Kind übertrieben kurze Röcklein und dünne Strümpfchen oder Söcklein trägt, selbst wenn es hiezu noch viel zu kalt ist. Diese müttlerliche Eitelkeit musste schon manches Mädchen büßen, da es schon in jungen Jahren unter Entzündungen zu leiden hatte, die, weil sie nicht gepflegt wurden, chronisch werden konnten und zu Verwachsungen führten. Auch die Eierstöcke leiden in solchen Fällen, und es mag vorkommen, dass dadurch auch die Eileiter verkleben oder verwachsen und Kinderlosigkeit die betrübliche Folge ist.

Nach strenger, geistiger Tätigkeit, wie sie die heutige Schule von den Kindern fordert, sollte wenigstens die Freizeit möglichst an der frischen Luft verbracht werden statt in überheizten Räumen hinter Büchern und Schul-aufgaben. Bewegung und Atmung im Freien schafft die richtige Voraussetzung zu erholender Entspannung. Ein ausgeruhter Geist aber ist viel aufnahmefähiger, das Gedächtnis arbeitet besser und zuverlässiger, und die Schulzeit verläuft viel weniger kraftaufwendend. Es liegt an den Vätern und Müttern, den Aufenthalt der Kinder im Freien so anzuordnen, dass sie ihn nutzbringend auswerten können, denn nicht jedes Kind ist selbst so geschickt, um die Freizeit gesundheitlich richtig auszukaufen. Man kann für seine Kinder kostbare Zeit einsparen, wenn man mit den Nachbarn und den verschiedenen Besuchern, die uns tagsüber aufhalten mögen, nicht lange Gespräche führt. Im Treppenhaus und unterm offenen Fenster kann man sich ohnedies leicht erkälten, und hat man sich erst einen Schnupfen geholt, dann ist er auch rasch auf die Kinder übertragen. Lassen wir uns also nicht zu solchen Plauderstunden verleiten, denn unsere Kinder benötigen uns. Hinaus mit ihnen in die freie Natur, denn wir sind nicht dazu geschaffen, uns nur in Räumen aufzuhalten. Als Zimmerpflanzen können wir von jedem Windhauch umgeworfen werden, wenn wir uns aber genügend Atmung, Bewegung und Entspannung in frischer Luft verschaffen, dann wird auch unsere Gesundheit den Anforderungen, die an sie gestellt werden, eher gewachsen sein.

### **Metallsalze**

Obwohl man über die Gefährlichkeit der Metallsalze heute sehr gut orientiert ist, werden gerade diese Metallsalze noch immer viel zu viel in massiven Dosen innerlich und äußerlich als Medikament verwendet. Wie oft liest man in der Fachliteratur, dass durch Silbernitratanwen-

dungen bei Psoriasis, also bei trockener Schuppenflechte, wie auch bei anderen Hautleiden ein Hautkrebs hervorgerufen worden sei. Interessant ist auch die Feststellung, dass jedes Mittel, das Krebs erzeugen kann, bei hoher, also homöopathischer Verdünnung den Krebs zu heilen vermag. Entsprechende Versuche haben dies gezeigt. So hat Dr. Emil Schlegel, ein alter, erfahrener Vertreter der Homöopathie schon vor 60 Jahren mit Argentum nitricum Krebsfälle geheilt, die von Universitätsprofessoren als unheilbar erklärt wurden. Allerdings darf das Mittel nicht unter D 8 gegeben werden, wenn das homöopathische Prinzip zur Geltung kommen soll, dass nämlich grosse Reize zerstören, kleine Reize aber anregen.

Keineswegs harmlos ist auch die viel verwendete graue Salbe, die wirklich in der Schulmedizin eine graue Eminenz darstellt. Hinter dem harmlosen Namen vermuten nicht alle Patienten, dass es sich um Quecksilbersalbe handelt. Metallsalze bringt man nur schwer mehr aus dem Körper heraus. Noch nicht allzulange ist auf einem Kongress der Zahnärzte nachgewiesen worden, dass eingegebene Arsenik nach Jahrzehnten noch in der Knochensubstanz nachgewiesen werden kann. Eisen scheint weniger schlimm zu sein, obwohl es den Mineral-, vor allem den Kalkstoffwechsel erheblich zu stören vermag.

Auch in den Spritzmitteln kommen die gefährlichen Metallsalze vor, weshalb nicht genug vor ihnen gewarnt werden kann. Jetzt geht es damit wieder los, ohne dass sich die Baumwärter und Landwirte davor schützen würden, weder vor den Schädigungen, die durch das Einatmen entstehen können, noch vor den Hautreizungen, die ohne Schutzmassnahme mit der Zeit unvermeidlich sind. Blei, Arsenik und Kupfer sind die drei schlimmsten Bösewichter unter den Metallsalzen, die in den Spritzmitteln gegen Obstbaumschädlinge Verwendung finden. Wer beim Vorbeigehen in solche Spritznebel hineinkommt, sollte lieber einen grossen Umweg machen, statt Nebelschwaden der Spritzbrühe einzutreten.

Sogar die Tiere werden durch diese Giftspritzerei geschädigt. Ein Tierarzt im Zürcher Oberland erklärte mir bei einer Untersuchung von Kühen verschiedene Krankheiten, die seit der Giftspritzerei besonders häufig im Drüsensystem auftreten. Er führte die Ursache auf die Einnahme der Metallsalze durch das Futter zurück.

Metallsalze sind heimtückische Gifte. Sie wirken langsam, aber äusserst unangenehm. Innerlich werden sie als Medikament eingenommen, äusserlich in Salbenform angewandt oder auch zu Zahnfüllungen verwendet, so das bekannte Amalgam, das Quecksilber enthält. Es ist daher notwendig, dass wir uns durch eine konsequente Ablehnung vor solchen Schädigungen schützen.

### **Kurzer Hinweis auf biologischen Gartenbau**

Wieder zieht der Frühling ins Land und lockt uns in den Garten. Schon oft haben wir etwas von biologischem Gartenbau gehört, aber wie sollen wir biologisch pflanzen, wenn wir nicht wissen, was dies bedeutet? Bios heisst Leben. Biologisch heisst also dem Lebensgesetz entsprechend. Es ist dies ein Gesetz, das uns das Leben in normaler Gestaltung vorschreibt. Wer sich über solche Gesetze unterrichten lassen will, der beobachtet am besten die Natur selbst. Das biologische Geschehen im Wald gibt ihm die besten Richtlinien, denn dort wird auf ganz natürliche Art und Weise kompostiert. Kein Kunstdünger oder eine andere Nachhilfe kommt zur Anwendung. Blätter, kleine Reiser, Nadeln fallen zur Erde. Niemand räumt sie weg. Der weiche Waldboden verarbeitet sie zu gutem, wertvollem Waldkompost. Der Waldboden hat einen eigenartig würzigen Geruch. Wir lieben den Duft, den er ausströmt. Er verdankt ihm einer ganzen Auswahl von Bodenbakterien, ohne die der Wald nicht gedeihen könnte. Jeder Waldbesitzer, jeder Förster, jeder Biologe,