

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Vorbeugungsmassnahme gegen Erkältungen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968891>

### **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>**



Ursache, große Auswirkungen kann man da wohl mit Recht sagen.

Auf diesem Gebiet sollte man noch mehr forschen und noch mehr Versuche durchführen. Hierzu sollte diese kleine Anregung dienen. Besonders Kleingärtner, pensionierte Leute und alle jene, die genügend Zeit haben, um sich ihrem Garten zu widmen, sollten den Ansporn beherzigen, damit man auf dem Gebiet erfolgreich weiter arbeiten kann. Berichte über solche Erfolge sind mir immer sehr willkommen, da sie manchem hilfreich dienen werden. Wenn wir dem Boden etwas mehr Aufmerksamkeit schenken, dann wird er uns dies auch zu danken wissen und zwar durch gehaltvollere und wertvollere Nahrung, die daraus gezogen werden kann. Es wird sich dies auf unseren ganzen Organismus günstig auswirken können, wird also den Gesamtgesundheitszustand zu heben vermögen, weshalb diese kleinen, unscheinbaren Dinge wichtiger sind, als wir annehmen, und wir im allgemeinen zu glauben geneigt sind.

### Vorbeugungsmassnahmen gegen Erkältungen

Die Kälte ist rasch und reichlich früh hereingebrochen. Ob sie anhält und inwiefern sie sich im Winter mit mehr oder weniger großer Härte meldet, wissen wir noch nicht. Auf jeden Fall möchten wir einige Regeln berücksichtigen. Das Heizmaterial ist für diesen Winter vielleicht etwas knapper bemessen, weshalb wir einteilen müssen. Dies mag für manche gut sein, denn die meisten Menschen sind gewohnt, in überhitzten Räumen zu arbeiten. Es muß immer sehr warm sein, ohne daß man sich dabei überlegt, wie ungesund dies ist. Viel besser wäre es für uns, wenn wir uns etwas wärmer anziehen würden. Haben wir die Möglichkeit, uns zwischenhinein ein wenig Bewegung und Atmung zu verschaffen, dann ist dies gesundheitlich sehr vorteilhaft. Darum sollte man sich auch angewöhnen, den Weg zum Arbeitsplatz selbst bei großer Kälte zu Fuß zurückzulegen, statt einfach nur ins Auto zu sitzen, in die Trambahn oder den Omnibus zu steigen, denn das Laufen und Atmen durchwärmt uns wunderbar. Wir müssen dann nacher noch genug im Büro sitzen, und es wird gut sein, wenn wir von Zeit zu Zeit einmal rasch die Fenster öffnen, um frische Luft herein zu lassen und tief einzuatmen. Wenn dies auch nur 1 oder 2 Minuten dauern mag, wird es schon genügen, um uns zum Weiterarbeiten zu erfrischen. - Halten wir uns in überhitzten Räumen auf und gehen nachher in die Kälte, womöglich in die Feuchtigkeit hinaus, um nach geraumer Zeit wieder in die überhitzten Räume zurückzukehren, dann sind wir allzugroßen Temperaturunterschieden ausgesetzt, was vor allem unsern Schleimhäuten empfindlich schaden kann. Wir müssen also vorsichtig sein, müssen uns genügend warm anziehen, von Zeit zu Zeit ein wenig Atemgymnastik vornehmen, was man selbst während dem Klappern der Schreibmaschine ohne Störung gut durchführen kann, und wir haben uns damit gegen Erkältung und Empfindlichkeit gut geholfen. Die Technik des richtigen Atmens sollten wir zu Hause einmal gut einüben, wenn wir sie noch nicht beherrschen. Am besten geschieht dies liegend. Es ist eine Sache der Übung. Hat man sie begriffen, dann muß man nur zur rechten Zeit daran denken, sie anzuwenden, und sie wird uns ihren Nutzen nicht versagen.

Erfahrungsgemäß erkälten sich jene, die ängstlich vorsichtig sind, die meist am falschen Ort sorgen und immer übermäßig heizen wollen, viel eher als jene, die sich genügend Bewegung verschaffen und sich dadurch eine etwas robustere Art angewöhnt haben. Nicht nur bei Kneippanwendungen ist der Grundsatz richtig, daß Kälte nützlich, frieren aber schädlich ist. Diesem Frieren können wir in einer geschickten Form entgegenwirken, wenn wir uns ein wenig natürlich einstellen und nicht

### An unsere werthen Abonnenten!

Der beiliegende Einzahlungsschein ist für die Erneuerung des Abonnements pro 1957 bestimmt. Zum voraus danken wir allen Lesern, die uns auch im kommenden Jahre die Treue bewahren, bestens.

Wer seiner Verpflichtung bereits nachgekommen ist oder erst im Laufe des nächsten Jahres das Abonnement zu erneuern hat, legt unsern gedruckten und numerierten Einzahlungsschein beiseite, um ihn später zu benützen, was uns die Kontrolle wesentlich erleichtert.

mit dünnen Nylonstrümpfen herumlaufen, wiewohl uns ein beißend kalter Wind durchweht. Es ist verkehrt, einen Pelzmantel zu tragen und darunter nur mangelhaft angezogen zu sein, ebenso sind zu dünne Strümpfe im Widerspruch damit. Beherzigt man diese wichtigen, wenn auch nur kleinen Punkte nicht, dann muß man sich auch nicht über Erkältungen beklagen, die man sich infolge mangelhafter Bekleidung nur zu leicht zuzieht. Gute, wolene, wenn möglich handgestrickte Strümpfe sind immer noch das beste Mittel, um den Unterleib gegen Erkältungen zu schützen. Sie sind bestimmt nicht weniger kleidsam als die hauchdünnen Nylonstrümpfe, bei denen man jedes Aederchen sieht, vor allem aber auch die weniger schönen Adern, die unliebsamen Krampfadern. Es ist daher angebracht, in all diesen Dingen vernünftig zu sein. Es ist uns weit besser gedient, wenn wir die Natur mit ihren Erfordernissen etwas mehr berücksichtigen als die zum Teil meist unvernünftige Mode.

### Kalte Anwendungen

Immer wieder kommt es vor, daß sich Patienten beklagen, weil sie nach kalten Anwendungen frieren und sich dabei erkälten. Will man bei kalten Wasseranwendungen einen vollen Erfolg erzielen, dann muß man streng darauf achten, daß man eine solche Anwendung nur bei gut warmem, wenn möglich sogar bei kräftig durchwärmtem Körper durchführt. Nur dann kann sich die wunderbare Reaktion richtig auswirken. Wer dies nicht erreicht, wer vielmehr friert oder sich erkältet, der führt die Anwendung nicht richtig aus. Ist sein Körper nicht genügend durchwärmt, dann muß er vor der kalten Anwendung unbedingt zuerst eine warme Behandlung durchführen. Ist ihm dies nicht möglich, dann muß er versuchen, sich mit Bettflaschen gut zu durchwärmen, bevor er die kalte Anwendung vornimmt.

Anders verhält es sich bei Fieber, da im fiebrigen Zustand der Körper ohnedies schon überhitzt ist. Die Angst, sich bei Fieber zu erkälten, ist ganz unbegründet, wenn die kalten Wickel richtig, also gut anschließend durchgeführt werden. Bei kalten Bädern oder Güssen sollte man die Anwendung nicht zu lange andauern lassen, damit man dem Körper nicht zuviel Wärme entzieht. Sehr günstig ist es, nach einer kalten Anwendung wieder in das warme oder vorgewärmte Bett zu steigen. Kalte Anwendungen sind wunderwirkend, wenn sie richtig durchgeführt werden.

### Kleine Ursachen und grosse Auswirkungen

Früher haben wir in den Ernährungsfragen unsere Aufmerksamkeit vorwiegend auf die Nährstoffe verlegt. Wenn in der Nahrung ein gutes Eiweiß gefunden wurde und dieses möglichst in reichlicher Menge vorhanden war, dann waren wir zufrieden. Die Kohlehydrate durften in irgend einer Form als Stärke oder Zucker vorhanden