

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 15 (1958)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Abhärtung durch Frieren?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552779>

### **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:** 03.04.2026

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

von der aufgetragenen Nahrung vielleicht nur Joghurt und Salat genießen, oder wenn er ohne Angehörige für sich alleine zu sorgen hat, kann er auch ein Verlangen nach frischen Früchten stillen. Auf diese Weise wird sein Organismus nicht überlastet und bis zum Abend wird sich auch bei ihm ein angenehmer Hunger einstellen. Wie es ein Genuß ist, dann zu essen, wenn sich das Hungergefühl meldet, ist es eine saure Pflicht, der man enttellen möchte, wenn man ohne Hunger essen sollte.

Nicht vergebens hat uns der Schöpfer das Hungergefühl geschaffen, diese interessante Einrichtung, die das Verlangen nach Nahrung, ja sogar oft nach einer ganz bestimmten Nahrung getreulich meldet. Warum sollten wir nicht darauf hören dürfen und uns danach richten? Wenn wir nicht verwöhnt sind, arbeitet nämlich diese äußerst praktische Einrichtung sehr geschickt als günstige Richtlinie. Bei einem Mangel an Eiweiß werden wir unwillkürlich einen Eiweißhunger haben und unser Bedürfnis wird nach Quark, nach Joghurt oder nach anderer Eiweißnahrung sein. Verspüren wir indes einen Vitaminhunger, dann werden wir uns an Salaten oder Früchten sättigen, und wenn sich ein Mineralstoffmangel meldet, dann verspüren wir ein Verlangen nach einer guten Gemüsesuppe, nach leicht gedämpften, frischen Gemüsen, nach guten Naturreisgerichten, nach Pellkartoffeln oder Getreidespeisen.

#### Ein natürliches Hilfsmittel

Fehlt nun aber dieses natürliche Verlangen, dann ist es für uns am besten, wenn wir ganz einfach abwarten, bis sich der Hunger von selbst meldet. Eher stirbt jemand am Zuvielessen als am Fasten, denn manche Krankheit meldet sich entweder wegen einer Ueberfülle von Stoffen oder aber wegen Nahrung, die nicht im Naturzustand eingenommen wurde. Gedeiht nicht auch der gefürchtete Krebs auf dieser Basis? Es ist daher weise, wenn man sich vorsieht, weise, wenn man sich nicht überfüttert und auch nicht durch entwertete Nahrung den Körper schwächt. Wenn uns im Krankheitsfall ein Nahrungsentzug nicht schadet, sondern nützlich ist, wird es uns auch nicht umbringen, wenn wir so lange fasten, bis sich ein natürliches Hungergefühl meldet. Wir müssen allerdings alsdann darauf achten, daß wir keine Verstopfung haben. Unser Darm muß besonders dann gereinigt sein, wenn wir uns zu einer regelrechten Fastenkuren entschließen. Wer das Fasten nicht gewöhnt ist und doch merkt, er hätte es einmal nötig, sollte zuvor einen Uebergang schaffen, indem er erst die Nahrungsaufnahme vermindert, dann nur Rohkost genießt und schließlich zum Saftfasten übergeht. Dies ist kein regelrechtes Hungerfasten und ist eine Sache der Einstellung und des Willens. Es kann jenen, der übersättigt ist, entlasten und den ändern, dem es an rechtem Appetit gebricht, wieder zum natürlichen Hungerempfinden zurückführen. Während dem Fasten sollten wir viel an der frischen Luft sein können, denn wir müssen tüchtig atmen, da wir viel guten Sauerstoff benötigen. Wenn wir die Fastenzeit beenden, dann wird es gut sein, wieder einen Uebergang einzuschalten und nicht sofort mit reichlichen Mahlzeiten zu beginnen. Auf alle Fälle aber wird unser Hungergefühl durch ein mäßiges Saftfasten in richtige Bahnen gelenkt. Zwar ist die Winterzeit nicht gerade dazu angetan, Fastenkuren durchzuführen, aber sehr oft werden sie nötig, weil man sich an Festtagen, und diese sind ja mit dem Schwinden des Jahres reichlich vorhanden, nur allzuoft überißt, so daß ein Fasten wiederum die nötige Ordnung im Körperhaushalt herstellen kann.

#### Allgemeine Regeln

So lange der Hunger der beste Koch ist, so daß auch jenes schmeckt, was weniger gut ist, ist es mit unserem Hungergefühl in Ordnung. Es ist auch in Ordnung, wenn wir auf den Rat von unsern genügsamen Vätern achten, die uns anwiesen, noch mit einem kleinen Hun-

gergefühl vom Tische wegzugehen. Auch Bewegungsarbeit ist gut, denn ein Tagelöhner, der sich redlich abmühte, hat mehr Genuß an einem trockenen Stück Brot als ein Schlemmer an seinem überfüllten Tisch.

So ist denn der Hunger etwas, was wir pflegen müssen, sowohl jener, der zum Schlemmern hinneigt, als auch der andere, der Unlust zum Essen verspürt, weil ihn sein Hungergefühl im Stiche läßt, und er unter Appetitlosigkeit leidet. Ein solcher kann auch durch Bittersalate und entsprechende Kräutermittel auf seine Organe anregend einwirken. Sehr oft heißt es auch eine Uebermüdung durch genügend Schlaf, durch Wandern und Tiefatmen zu beheben, denn oftmals ist auch eine allgemeine Erschöpfung die Ursache unserer Appetitlosigkeit.

#### Geistiger Hunger

So vieles läßt sich vom Hunger berichten, aber an den geistigen Hunger denken die wenigsten dabei, und doch spielt auch er eine wesentliche Rolle in der Regelung unserer Bedürfnisse. Wieviele Menschen beschaffen sich hier besonderes Gaumengenüßchen, ohne daß dazu eine körperliche Notwendigkeit vorliegen würde. Aber irgend ein Unbefriedigtsein veranlaßt sie dazu. Wenn wir nun aber dieses Unbehagen durch geistige Nahrung beheben würden, wäre uns weit besser gedient. Aber auch die geistige Nahrung muß, wenn sie uns nicht schaden soll, von der besten Quelle herrühren. Wer indes die geistigen Bedürfnisse besser einzuschätzen lernt, wer also neben dem körperlichen Hungergefühl auch das geistige berücksichtigt, wird sich viele Schwierigkeiten ersparen.

### Abhärtung durch Frieren?

#### Falsche Ansichten

Falsche Ansichten bringen meist unangenehme Folgen mit sich. Das bewahrheitet sich vor allem bei der verkehrten Einstellung gegenüber der Abhärtungsfrage. Erwachsene glauben oft, man könne die Kinder abhärten, indem man sie dem Frieren aussetzt. Es ist deshalb keine Seltenheit, daß man Knaben im Winter mit kurzen Hosen und Kniesocken und Mädchen mit ganz kurzen Röcklein und dünnen Strümpfen herumlaufen sieht. Wenn dabei auch die unbedeckten oder ungenügend bedeckten Körperteile blaurot sind, genügt diese Alarmglocke doch keineswegs, um Eltern auf die Gefahr aufmerksam zu machen, denen sie ihre Kinder durch Erkältung aussetzen. Solcherlei Abhärtungsmethoden sind grundverkehrt, denn sie bedeuten eine ernsthafte Gefahr für unsere Gesundheit. Oft werden sie sogar aus bloßem Eitelkeitsbedürfnis der Mütter durchgeführt, denn diese finden es schön, wenn ihre Kinder als kleine Zierpüppchen herumstolzieren. An den Schaden, der dabei entstehen kann, denken sie womöglich überhaupt nicht. Kinder, die so erzogen werden, gehen, bevor sie das Einmaleins beherrschen, selbst gerne auf solche Modetorheiten ein. Früher war es glücklicherweise nicht nur Sitte, sondern sogar Mode in dicken, handgestrickten Wollstrümpfen herumzulaufen. Auch heute würde diese Tugend erneut gepflegt werden, wenn die Modeschöpfer wieder wollene Strümpfe als neues Ideengut auf den Markt bringen würden. Vorderhand aber werden die Strümpfe immer dünner und dünner, und man wundert sich förmlich wie heldenhaft, wenn auch töricht, die Frauen darin herumlaufen, als würden sie keineswegs frieren. Wer denkt heute noch daran, daß dieses Umgehen vernünftiger Naturgesetze seine schlimmen, unerbittlichen Folgen zeitigen kann. Nicht einmal jene denken daran, die sich in der Jugendzeit, ja sogar schon in der Kindheit Schädigungen zugezogen haben, so daß sie sich im Alter mit chronischen Leiden herumplagen müssen. Auch sie tragen vielfach im Winter nur die hauchdünnen Strümpfe, die heute im Handel sind.

Selbst ältere Frauen glauben, sich dieser Modetorheit unterziehen zu müssen. Was nützt es, wenn man in warmen Schuhen steckt, indes die mangelhaft bekleideten Beine der kalten Eisluft ausgesetzt sind? So schädigt man denn heute nicht nur Kinder, sondern auch die ältere Generation. Kein Wunder, daß man daher nicht mehr darauf achtet, wenn Kinder kalte Füße haben, weil sie sich beim Spielen vergessen und auf kalten Steinen oder im Schnee herumsitzen. Wie sollte man auch daran denken können, daß dadurch eine Schädigung im Unterleib, ein bleibender Schaden in den Nieren, Halsgeschichten, Mandelentzündungen und andere Krankheiten entstehen können, wenn man doch glaubt, daß Frieren Abhärtung bewirke!

#### Schadloses Abhärten

Wer seine Kinder wirklich abhärten will, der Sorge dafür, daß sie stets den Witterungsverhältnissen entsprechend, gekleidet sind, so daß sie nicht zu frieren beginnen, solange sie sich im Freien aufhalten. Sie sollten auch nicht ganze Nachmittage sich selbst überlassen sein. Ein gesunder Sport ist in der Freizeit angebracht, wenn es auch nur ein Gehsport ist. Die älteren Geschwister, Vater oder Mutter sollten es sich nicht gereuen lassen, sich in der Freizeit den Kleinen zu widmen, damit sich diese zur Winterszeit regelmäßig gefahrlos im Freien herumtummeln können. Eltern, die sich die Zeit nehmen, ihren Kindern sportlich beizustehen, haben selbst auch für sich den größten Nutzen davon. Sehr oft aber glauben die Erwachsenen hierzu keine Zeit zu haben. Prüft man aber das Tagesprogramm, dann entdeckt man meist, daß da und dort ein bis zwei Plauderstündchen mit der Nachbarin eingeschaltet wurden, daß der Vater keine Zeit hatte, weil er den Kindern einen gemütlichen Hock bei Wein oder Bier vorgezogen hat, oder weil er sich von politischen Gesprächen gefangen nehmen ließ. Nicht einmal neuzeitlich eingestellte Eltern sind sich immer bewußt, wie gut und dankbar ein Zeitaufwand für die Kinder im erwähnten Sinne sein kann. Wenn man in Zukunft diese unscheinbare Angelegenheit unter die Elternpflichten einreihet und ihr die richtige Beachtung schenkt, kann man den Kindern und sich nicht nur gesundheitlichen Nutzen verschaffen, sondern auch manchen Verdruß des Alltags umgehen.

### Der Nutzen naturgemäßer Erziehung

#### Umlernen oder nicht?

Nicht jeder konnte sich schon in jungen Jahren an eine naturgemäße Lebensweise gewöhnen. Umso erfreulicher ist es, zu beachten, daß es Verständige gibt, die die Mühe nicht scheuen, den Kurs zu ändern, um aus der notwendigen Umstellung gesundheitlichen Nutzen ziehen zu können. Mancher mag indes trotz guten Rat-schlägen nicht umdenken lernen. Er bleibt daher auf seinem alten Standpunkt beharren, denn er wagt es nicht, aus dem Geleise machtvoller Gewohnheiten und Vorurteile herauszutreten, weil er sich vor der Gegnerschaft kurzsichtiger Verwandter, Bekannter und Freunde fürchtet. Daß es aber gleichwohl solche gibt, die durch Denken, Prüfen und Ueberlegen zu richtigen Schlußfolgerungen gelangen, beweist der nachfolgende, ausführliche Bericht einer befreundeten Schweizerin, die mit ihrer Familie seit einiger Zeit in Australien lebt.

#### An kleinen Dingen liegt es

Viele glauben, eine naturgemäße Lebensweise müsse uns unfehlbar vor allen Unannehmlichkeiten, ja sogar vor jeglicher Erkrankung bewahren. Solche vergessen, daß wir in einer Welt voll Schwierigkeiten und Krankheiten leben, denen unser oft sehr geschwächter Körper nicht ohne weiteres gewachsen ist. Der Gesunde bedarf tatsächlich des Arztes nicht und diese Gesundheit läßt ihn meist sorglos sein. Jener aber, der durch ungünstige

Veranlagungen gehindert ist, ist viel eher geneigt, aus dem geringen Bedarf an Kraft und Gesundheit die beste Leistung herauszuholen. Das ist der Grund, warum er sich geschickt und vorbeugend einstellt, warum er denkt und überlegt, wie er sich möglichst schadlos aus kleineren und größeren Gefahren herauswinden kann. Er springt nicht einfach nur zum erstbesten Helfer, sondern er denkt und überlegt selbst. Er zieht auch guten Nutzen aus verschiedenen Veröffentlichungen naturgemäßer Heil- und Lebensweise, so daß er im entscheidenden Augenblick davon Gebrauch machen kann. Oft sind es kleine Fehler, die unangenehme Folgen zeitigen, oft schwerwiegende Gefahrenmomente, die durch kleine Hilfeleistungen behoben werden können. Gerade das ist es, was wir dem Schreiben der erwähnten Schweizerin entnehmen können, weshalb es uns anspornen wird, uns ebenfalls dem erzieherischen Einfluß naturgemäßen Denkens zu unterstellen.

#### Richtige Nahrungszusammenstellung hilft

Wer gewohnt ist, seine Mahlzeiten nach dem Grundsatz gesundheitlicher Richtlinien zusammenzustellen, darf es sich in Amerika nicht leisten, einfach vertrauensvoll zur Speisekarte zu greifen, um irgend eine einleuchtende Mahlzeit zu wählen, denn der Geschmack und die Ansichten des Amerikaners decken sich kaum je einmal mit dem, was wir als richtige Nahrungszusammenstellung empfehlen können. Wenn man sich darum nicht sorgfältig selbst verpflegt und nicht sehr wählerisch ist, kann man sich nicht geringen Störungen aussetzen. Viele bringen solchen Ueberlegungen nur ein mitleidiges Lächeln entgegen, wie wichtig aber die Beachtung genauer Regeln ist, verrät der kurze Hinweis unserer Schweizerin, die darüber wie folgt berichtet:

«Eben las ich die «Gesundheits-Nachrichten», und es war mir, als wenn ich einen Brief von Euch lesen würde. Der Artikel: «Die Kunst der Nahrungszusammenstellung» sagte mir sehr zu. Seit Jahren schon achten wir auf die Nahrungszusammenstellung, da ich früher immer an Darmstörungen litt. Und ich muß sagen, ich fühle mich dadurch ausgezeichnet. Mit Zuhilfenahme von Knoblauch konnte ich sogar meine chronische Migräne fast ganz ausschalten. Nur noch bei der Periode tritt sie regelmäßig auf. Ein homöopathischer Arzt sagte mir, daß mein linker Eierstock nicht arbeite.»

Dieser Bericht zeigt uns bestimmt, daß die Zusammenstellung unserer Mahlzeiten nicht bedeutungslos ist, denn nur jemand, der über eine ganz vorzügliche Verdauungsmöglichkeit verfügt, kann trotz Unachtsamkeit störungsfrei bleiben. Sehr oft stellen sich auch erst in einem gewissen Alter die Nachteile früherer Sorglosigkeit ein. Viele sträuben sich dagegen, eine gewisse Sorgfalt zu beachten, weil sie der Meinung sind, daß ihnen dadurch ein Genuß entgehe. Aber richtige Nahrungszusammenstellung hat nichts mit Askese zu tun. Wenn wir das genießen, was zusammenpaßt, brauchen wir noch lange nicht auf den Genuß schmackhafter Lieblingsspeisen zu verzichten. Im Gegenteil, diese werden uns noch besser munden, wenn der Gaumen vor Störendem verschont bleibt. Kinder sind da das beste Beispiel, weil sie einer Mahlzeit oft nicht zusprechen können, wenn die Zusammenstellung ihrem unverdorbenen Kindergaumen nicht entspricht. Auch der Gaumen kann erzogen werden. Er ändert sich je nachdem, was er zu kosten bekommt. Am besten läßt sich eine gesundheitliche Umstellung nach einer Fastenkur bewerkstelligen. Auf alle Fälle wird sie uns zugute kommen und ist daher nach reiflicher Ueberlegung eher anzunehmen, statt geringschätzig abzulehnen.

#### Asthma verschwindet

Wenn sich trotz aller Sorgfalt dennoch irgend ein Uebel einstellt, dann wird es zu unserem Nutzen sein, wenn wir der Ursache auf den Grund gehen. Daß dem wirklich so ist, zeigt der weitere Verlauf unseres Briefes. Er lautet: