Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 20 (1963)
Heft: 12

Artikel: Gesunde Kälte
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553324

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: 16.12.2025

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

durchstreifen, durch endlose Wüstenlandschaften fahren oder weite Meere durchgleiten, mag ihn der üppige Pflanzenreichtum einsamer Inseln umgeben oder mag ihn der Anblick stattlicher Palmen entzücken, nie wird er beim Durchkosten dieser fremden Naturschönheiten die zwingende Anziehungskraft seines eigenen Landes vergessen können. Im Gegenteil, er wird sie doppelt schätzen und lieben.

Ein Hochtal mit seiner weiten Klarheit sollte aber auch unsere Menschenherzen weiten. Aber manchmal scheint jedoch der geistige Blick nicht so weit zu reichen. Irgendwie mögen die Berge, die das Tal schützend umgeben, die Sicht begrenzen, erklimmt man aber die Gipfel der majestätischen Riesen, dann beginnt man das bekannte Dichterwort: «Auf den Bergen ist Freiheit, der Hauch der Grüfte steigt nicht hinauf in die reinen Lüfte !» zu verstehen. Die natürliche Schönheit und Grösse der Bergwelt sollte uns Menschen so in ihren Bann ziehen, dass wir uns dadurch gewissermassen geistig und seelisch formen lassen, indem wir alles Kleinliche und Hässliche abstreifen, um es tatsächlich den Grüften anheimzustellen. Aber leider haben die technischen Errungenschaften unseres Jahrhunderts dafür gesorgt, dass es mit Leichtigkeit dort oben von allerlei Geistern wimmelt, die von dem nichts verstehen, was die mächtigen Denkmäler der Vergangenheit in ihrer stillen Erhabenheit erzählen. Ein jeder bringt sein Herz mit, wohin er auch gehen mag. Der eine lässt die Erhabenheit der Schöpfung mit aller Macht auf sich einwirken, während der andere nur von sich eingenommen ist. Aber ob so oder so: unberührt stehen die stillen Zeugen gewaltiger Schöpfermacht da, um den zu preisen, der sie schuf.

Gesunde Kälte

Der begeisterte Anhänger der Kneippmethode wird mit dem Ausspruch, dass Kälte gesund sei, ohne weiteres übereinstimmen, während der greise Sebastian Kneipp wohlweislich erwidern würde: aber frieren sei schädlich. Er bezweckte nämlich, wie jeder Wassertherapeut, mit kalten Anwendungen in erster Linie eine bessere Durchblutung zu erwirken und somit Wärme zu erzeugen. Wenn ich nun in diesem Zusammenhange den Skisport von heute mit dem mühsameren aber gesünderen von früher vergleiche, dann bangt mir hauptsächlich um die weiblichen Sportlerinnen, weil die Bequemlichkeit des Skilifts den anstrengenden Aufstieg behebt. Diese Anstrengung aber hatte eine wunderbare Durchwärmung zur Folge, so dass keiner der Skifahrer durchfroren auf der Bergeshöhe ankam, sondern durch das Steigen schön durchwärmt war. Die Erleichterung, die der Skilift mit sich bringt, wird schwer erkauft, denn die grosse Zahl derer, die sich seiner bedienen, hat zur Folge, dass lange Kolonnen oft stundenlang warten müssen. Bis der einzelne endlich in die Höhe befördert wird, ist er so durchfroren, dass der gesundheitliche Nutzen dieses Wintersportes sehr beeinträchtigt wird oder gar null und nichtig geworden ist.

Dass dies besonders dem weiblichen Geschlecht schadet, ist begreiflich, denn Unterleibskatarrhe und Eierstockentzündungen können die Folge solcher Unvorsichtigkeiten sein. Oftmals nimmt man jedoch selbst solche Krankheitserscheinungen auf die leichte Achsel, weil man für deren Tragweite zu wenig Verständnis hat. Wer indessen solche Entzündungen nicht richtig mit feuchter Wärme und guten Naturmitteln behandelt, der kann bleibende Schwierigkeiten davontragen. Eileiterverwachsungen können dadurch entstehen, die Unfruchtbarkeit zur Folge haben.

Der Skisport kann nur gesundheitlich nützlich sein, wenn er die Kräfte nicht übersteigt und nicht zum Frieren Veranlassung gibt. Muss die Keilhose denn wirklich so eng anliegen, dass sie keine warme Unterwäsche erlaubt ? Das ist töricht. Wer es sich leisten kann, wird durch reinseidene Tricotwäsche wunder-

bar erwärmt und sicherlich nicht wesentlich dicker werden. Doch dies alleine mag nicht genügen. Wir werden auch noch nachhelfen mit weicher Angorawolle, während wir Nylon meiden, da dieser Kunstfaserstoff dem Wärmehaushalt in gesundheitlicher Hinsicht nicht dienlich ist. Wenn der Skilift nicht frei ist, sollte man doch wenigstens das erstemal den Aufstieg durch eigene Anstrengung wagen. Ist der Körper dadurch erst einmal richtig durchwärmt, dann kühlt er weniger rasch ab. Wer leicht schwitzt, vergesse nicht, trockene Unterwäsche zum Wechseln mitzunehmen.

Müssen wir also irgendwo in der Kälte zu lange warten, ohne dass die Sonne genügend Wärme spendet, dann sollten wir immer daran denken, dass wir uns durch Bewegung und Atmung Zirkulation und Wärme beschaffen müssen. Dies gilt somit für jede sportliche Betätigung, aber auch für jede andere Lebenslage. Wenn die Kälte die Blutzirkulation anregt, dann ist sie gesund, wenn wir aber frieren müssen, schaden wir uns, weshalb wir diesen Übelstand unbedingt vermeiden sollten. Wer in feuchter Gegend wohnt, wird sich viel wärmer kleiden müssen, damit er nicht friert, als jener, der sich bei grösserer Kälte in trockenen Gebieten aufhält. Nicht zu vergessen ist auch, dass die Wintersonne im Tiefland wenig Wärmekraft besitzt, während die Höhensonne förmlich zu heizen vermag. Sorgen wir also dafür, dass wir nie unvernünftig der Mode und Bequemlichkeit mehr Rechte einräumen, als diesen beiden zusteht. Wenn wir uns schon in die Kälte hinauswagen und irgendeinem Sport huldigen möchten, dann sollten wir trotz dem verlockenden Skilift auch tapfer den Aufstieg mit Fellen kennenlernen. Er erhöht die Bewegungsfreude und bringt gesundheitliche Belohnung mit sich.

Neue Gesichtspunkte in der Bodenpflege

Auf jedem Gebiet, das wir zu verbessern suchen, heisst Stillstand Rückgang, was sich vor allem auch bei den verschiedenen Erfahrungen biologischer Bodenpflege bewahrheitet. Bestimmt ist das Pflanzen und Bearbeiten des Bodens nicht überall gleich durchzuführen. In einer trockenen Wüstengegend und im sehr feuchten, tropischen Tropfurwald sind die Verhältnisse als äusserste Gegensätze zu bezeichnen. Auch in unserem gemässigten Klima sind gegenüber dem hohen Norden wieder andere klimatische Verhältnisse zu berücksichtigen. Aber gleichwohl gibt es einige Grundprinzipien, die bei einem biologischen Landbau überall gleich beachtet werden können. Auf meinen weiten Reisen freue ich mich immer wieder, wenn anerkannte Methoden und Grundsätze in der Bodenbearbeitung weltweite Bestätigung finden. Anderseits lernte ich mich auch freuen, wenn ich Ursache hatte, umzulernen und Verkehrtes abzulegen, denn nur dadurch können Fortschritte erzielt werden, indem man hinzulernt und wenn nötig verbessert.

Alte Methoden

Die Methode, die der Indianer beim Maisanbau teilweise heute noch anwendet, hat mich früher immer in Erstaunen versetzt. Sie lockern dabei nämlich die Erde nicht auf oder brechen sie gar um, sondern lassen sie sein, wie sie ist, und legen das Maiskorn nur in ein Loch, das sie mit einem spitzen Stock in die Erde machen und gleich wieder zudecken. Haben sie auf diese Weise ein Beet angepflanzt, dann schütten sie darum einen kleinen Erdwall auf, um dadurch die Niederschlagsfeuchtigkeit aufzuhalten. Gewissermassen als Düngung legen sie allerlei verwesbares Material, wie Blätter und dergleichen auf die angepflanzte Fläche. Das sind die ganzen Vorbereitungen, die sie treffen, um einen schönen Mais ernten zu können.

In Arabien konnte ich eine andere, bewährte Methode bewundern, die von den alten Nabatäern benützt wurde und mancherorts heute noch angewendet wird. Um die Bäume wie auch um die