

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Kalte Muskeln  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969100>

#### **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:** 10.02.2026

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

eine Angina mit ihren schlimmen Folgen behoben, wenn man sie sofort mit Molkosan und Lachesis D 10 kupiert.

### Physikalische Anwendungen

Neben den Mitteln sind bei Erkältungsscheinungen auch Wasseranwendungen sehr vorteilhaft. Eine heisse Dusche, ein Schwitzbad oder der Besuch der Sauna vermögen die Lungen- oder Brustfellentzündung, die sich angemeldet hat, in ihren ersten Anfängen beheben, so dass die Krankheit nicht ausbricht, weil man rechtzeitig eingriff, bevor sie sich ent-

wickeln und entfalten konnte.

Es ist somit unachtsam, zuzuwarten, bis sich die Bakterien in solchem Masse vermehren, dass die Krankheit unvermeidlich ist. Man wartet bei einer Maschine ja auch nicht, wenn sie bei einer Welle knarrt, bis sie heiss wird und das Metallpulver herabstääbt, bevor man die Fettbüchse neu füllt und gut fettet. Aber eben, man wendet solchen Maschinen wie auch den Autos viel mehr Aufmerksamkeit und Sorgfalt zu als dem eigenen Körper, der doch soviel wertvoller ist und uns ein ganzes Leben hindurch dienen muss !

### Kalte Muskeln

Wem ist schon einmal in den Sinn gekommen, dass er auf kalte Muskeln achtgeben sollte? In der Regel denkt man nicht daran und weiss auch nicht, warum dies wichtig sein soll. Erst, wenn man sich einen Muskelriss zugezogen hat, weiss man, warum man vorsichtig sein sollte, sobald die Muskeln kalt geworden sind. Diese haben nämlich mit Gummibändern etwas Gemeinsames, und zwar nicht nur, weil beide elastisch sind, sondern vor allem, weil beide in kaltem Zustande gerne reissen.

Das ist ein Umstand, den besonders sportbegeisterte Menschen unbedingt beachten sollten. Aber viele von ihnen vergessen dies vor allem beim Wintersport nur zu leicht, wenn sie überhaupt Kenntnis von der bestehenden Gefahr besitzen. Bänder- und Muskelrisse treten heute häufiger auf als früher, weil man beim Skifahren nicht mehr genötigt ist, mit den Fellen in die Höhe zu steigen. Statt sich also durch das Aufwärtssteigen genügend zu erwärmen, hängt man sich oft erst nach längerem

Warten durchfroren an den Bügel des Skilifts. An vielen Orten muss man meist auch lange Zeit in der Kälte warten, bis man in der Bahn Platz findet, um durch sie mühelos in die Höhe zu gelangen. Durch die dünnen, eleganten Hosen bläst unbarmherzig der kalte Wind, wenn nicht gerade die Höhensonnen scheint und einen kleinen Ausgleich schafft. Kalte Muskeln werden bekanntlich hart und steif, und da man sich vor der Abfahrt in der Regel nicht erst warmläuft, kann man sich bei einem allfälligen ungeschickten Sturz einen Muskelriss oder sogar einen Knochenbruch zuziehen.

Mit der Bahn oder dem Lift oben angelangt, sollte man daher nicht völlig durchfroren die Abfahrt wagen. Gymnastik und Tiefatmung auf dem Gipfel helfen nebst einem heissen Tee mit, wieder warm und geschmeidig zu werden, und erst, wenn man soweit ist, sollte man sich zur Abfahrt rüsten, weil man auf diese Weise eher gegen die erwähnten Vorkommnisse gefeit ist und sie daher besser verhindern kann.

### Nachteile der Rohkostnahrung

Es ist bekannt, dass ein Rohöl unter Umständen mehr Energie entwickeln kann als ein Raffinadeprodukt. Aber es muss dabei berücksichtigt werden, dass ein dementsprechender Vergaser vorhanden

sein muss, damit es verarbeitet werden kann. So ist es auch um die Rohkost bestellt, denn es gibt kranke Menschen, die ganz herabgewirtschaftete Verdauungsorgane besitzen, weshalb solchen die