

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Achtung, Kälte  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969193>

#### 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:** 08.02.2026

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

findens in harmonischem Gesang zum Ausdruck verhelfen.

Aber noch etwas anderes muss die Zunge lernen, weil sie es in schwierigen Zeiten können muss. Sie muss schweigen, wenn es darum geht, den Freund und Bruder nicht zu verraten. Sie muss ferner im Schweigen geübt sein, um des Feindes vernichtende Absichten zu durchkreuzen und die Macht des Bösen zu brechen. Selbst ein törichter Mann wird als weise betrachtet, wenn er schweigen kann. Dies erklärten schon Salomos Sprüche. Darum sagt wohl auch der Volksmund, dass reden Silber, schweigen aber Gold sei. Zum Schweigen ist auch für viele tatsächlich eine grössere Kraft nötig als zum Reden.

Wie eigenartig, dass ein solch kleines Glied, wie es die Zunge ist, einem solch vielseitigen Gebrauch dienen kann. Sie kann uns Trank und Speise wertvoll ge-

stalten, kann uns vor schädigendem oder gar giftigem Genuss bewahren, denn wenn wir unserem Gaumen nicht unnatürliche Genüsse zumuten, wenn wir von ihm nicht verlangen, dass er Schlechtes als gut bezeichnet, dann lohnt er es uns mit gesundem Beurteilungsvermögen. Gleich verhält es sich auch mit der anderen Aufgabe, die diesem kleinen, menschlichen Glied zugedacht ist, mit dem Ausdrucksvermögen des Empfindens. Die Zunge kann somit ein überaus nützliches, aber auch ebenso verwerfliches Instrument unseres Körpers sein. Ob wir sie als Sprachrohr unseres Herzens zum guten oder schlechten Gebrauch anwenden, hängt vom Zustand unseres Herzens ab, weshalb uns Salomo weise beriet, als er uns empfahl, das Herz mehr zu bewahren als alles andere, was zu bewahren ist, denn von ihm aus sind die Ausgänge des Lebens, und aus der Fülle des Herzens redet der Mund.

### Achtung, Kälte

En wenig Durchzug, etwas kalte Füsse, ein hastig getrunkenes, kaltes Getränk und schon sind sie wieder da, die unangenehmen Schmerzen, die der eine Arzt als Rheuma, der andere als Schleimhautentzündung und ein dritter als chronische Nervenentzündung bezeichnet. Ist das bisschen Kälte wirklich die Ursache dieser immer wieder in Erscheinung tretenden Störungen und Schmerzen? Vielleicht haben jene recht, die behaupten, Kälte sei in solchen Fällen nur das auslösende Moment? Wäre es vielleicht nicht besser, einmal den eigentlichen Ursachen nachzugehen, statt nur immer wieder symptomatisch eine Linderung und Hilfe zu suchen?

#### Ursachen

Je älter der Mensch wird, um so empfindlicher und anfälliger ist er auf Störungen eingestellt. Genau so ist es auch bei Maschinen, die uns schon viele Jahre treuen Dienst geleistet haben. Maschinen kann man ersetzen, dem Körper, der das

ganze Leben hindurch aushalten muss, sollte man jedoch genügend Pflege und Sorgfalt entgegenbringen. Fehler in der Ernährung zählen von Jahr zu Jahr mehr. Auch nervliche Belastungen fallen bedeutend schwerer ins Gewicht als früher, weshalb man es vermeiden sollte, spät ins Bett zu gehen, weil man glaubt, die gesellschaftlichen Belastungen nicht abschütteln zu können. Auch auf die Kleidung sollte man besser achten, da sie nicht der Jahreszeit, sondern der Wittringung angepasst werden muss, wenn man sich durch unnötige Abkühlung nicht empfindlich schaden will.

Sehr beachtenswert ist auch der grosse Fehler, den wir heute immer mehr begehen, indem wir uns zu wenig Bewegung und Atmung verschaffen. Das führt zu Mangel an Sauerstoff und dieser erhöht die Bereitschaft für Erkältungen wesentlich. Des Weiteren sind heute Ärger, Kummer und Sorgen an der Tagesordnung, und sie alle führen zu Spasmen und stören die Leberfunktion. Die blutreinigende Tätig-

keit der Leber vermindert sich durch den seelischen Druck und die geistige Bedrängnis, was anderseits wieder zur Folge hat, dass die Empfindlichkeit für Erkältungen sehr stark steigt.

Auch starke Übermüdungen sowie ein Schlafmanko können den Körper derart schwächen, dass dadurch die Bereitschaft für Erkältungen viel grösser wird.

### Kleine Abhilfe

Als Grundregel merke man sich, dass Erkältungen mit Wärme bekämpft werden müssen.

Die beste Abwehr und Hilfe gegen die

Folgen von Erkältungen bieten heisse Dauerduschen, warme Sitzbäder mit einer Dauer von 30 Minuten, ein Saunadampfbad sowie alle Arten feuchtheisser Anwendungen, insofern solche sofort erfolgen. Gute Kräutermittel wie Usneasan und Santasapinasirup oder bei Schmerzen Einreiböl und Symphosan verhelfen den physikalischen Anwendungen zu raschrem Erfolg. Wichtig ist es vor allem, dass man sofort eingreift, denn je rascher die Anwendungen erfolgen, um so leichter ist es, die jeweilige Störung erfolgreich zu beheben.

## Die Wärme als Heilmittel

Es ist heute eine anerkannte Tatsache, dass physikalische Wärme als Heilmittel vielseitige Verwendung findet. Leider ist jedoch die seelische Wärme als erfolgreiche Heilquelle weniger bekannt. Es wird daher nützlich sein, unser Augenmerk einmal auf sie zu lenken. Unwillkürlich kommt mir in diesem Zusammenhang ein altes, krankes Mütterchen in den Sinn, das als unheilbar im Spital lag und jeglichen Lebenswillen verloren hatte. Als nun aber der Sohn aus Übersee zurückkam, um die Mutter zu besuchen und sie mit Liebe zu betreuen, lebte die alte Frau wieder auf; ihre Abneigung dem Leben gegenüber verlor sich, das Interesse am Dasein wachte erneut auf, und zum Erstaunen der Ärzte genas die Frau wieder, geheilt durch den Sonnenschein der Liebe und Fürsorge, die ihr der heimgekehrte Sohn entgegenbrachte.

### Die seelische Wärme als Heilfaktor

Das ist kein Einzelfall, denn während vier Jahrzehnten meiner Praxis erlebte ich manch Interessantes auf diesem Gebiet. Die heutige Unruhe und Hast im Leben des modernen Menschen verschüttet diese Heilquelle zwar immer mehr und mehr. Die heilende Wirkung durch liebendes Verstehen kann nur zur Anwendung kommen, wenn wir Menschen uns dieser heilsamen Hilfe bewusst sind und sie pflegen.

Allgemein wird sie jedoch viel zu wenig gekannt und kann daher auch nicht geschätzt und in Betracht gezogen werden. Das ist wirklich sehr schade, denn liebevolles Verständnis verscheucht nicht nur Sorgen und hilft Probleme lösen, sondern spendet auch noch Wärme, die belebt und auferbaut. Oft ist diese Wärme auch versteckt, weil Hemmungen sie nicht ans Tageslicht kommen lassen, aber im stillen ist sie doch da und kann im Notfall die Schranken durchbrechen. Die seelische Wärme, die wir einem benachteiligten Menschen durch richtiges Verständnis entgegenbringen, kann bei diesem eine solch wohltuende Wirkung auslösen, dass sein endokrines Drüsensystem nebst anderen Funktionen des Körpers besser zu arbeiten beginnt. Dadurch können Spasmen verschwinden und in vielen Fällen kann diese Umstellung eine spontane Änderung, oft sogar eine Heilung des Zustandes erwirken. Wir sollten deshalb dem Kranken gegenüber nicht mit wärmender Liebe sparen, helfen wir ihm dadurch doch, seine Probleme besser zu lösen. In leidendem Zustand sieht mancher seine Aufgaben und Pflichten in düsterem Licht, weil er sich ihnen gegenüber nicht gewachsen fühlt, aber ein entsprechender Ansporn kann bereits genügen, um den Mut und Lebenswillen zu beleben. Es kommt meist auf unsere Überlegungen