

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 12

Artikel: Schutz vor winterlicher Kälte
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969198>

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>

Gedanken auf dem Berge Nebo

Da standen sie, die dunkeläugigen Beduinenkinder, Nachkommen Sems, und begrüssten uns scheu, als wir auf dem Berge Nebo ankamen. Ahnungslos wachsen sie hier oben als Kinder der Natur zwischen den Überresten römischer Baukunst auf. Mit baren Füßchen trippeln sie auf dem letzten Bestand des einst kostbaren Mosaikbodens herum. Eifrig zupfen ihre Händchen die kleinen, gelben Ivablumen, die zwischen den Mauern hervorwachsen, ab. Der würzig balsamische Duft dieser Heilpflanze erfreut nicht nur die Kinder, sondern vor allem auch die Mutter, die daraus einen guten, heilwirkenden Tee zuzubereiten versteht. Unter uns rechts liegt Jericho, links das Tote Meer und dahinter in den Bergen Jerusalem.

Lange bevor die alten Römer aus Pietät einem grossen Manne gegenüber hier oben eines ihrer vielen Prunkgebäude errichteten, stand Moses, der grosse Strategie seines Gottes, an dieser Stelle und blickte über das weite Land, das nach göttlicher Verheissung jenem Volke, das 40 Jahre unter seiner Führung gestanden hatte, zugeschrieben war. Nun musste er dieses Josua, einem Manne, der Jahrzehnte jünger war als er, anvertrauen. Die Generation, die er aus Ägypten, wo der Geist durch harte Sklavenarbeit geprägt worden war, herausgeführt hatte, war inzwischen vom Schauplatz des Lebens verschwunden, und eine junge, starke Nation, die in der Freiheit geboren und auf-

gewachsen war, ersetzte sie, besser befähigt, die zukünftigen Aufgaben zu lösen. Die anspronnende Abschiedsrede, die Moses als hochbetagter Mann, denn er war bereits 120 Jahre alt, der jungen Generation hielt, zeugte von geistiger Frische, die ihn immer noch belebte. Auch seine Körperkraft war trotz seinem hohen Alter noch keineswegs erschöpft, denn sonst hätte er wohl den beschwerlichen Aufstieg zum Berge Nebo auf Befehl seines Gottes nicht durchführen können. Aber gleichwohl sollte hier sein Leben enden, denn er durfte seinen Fuss nicht über den Jordan setzen. Einmal, beim Schlagen des Wassers aus dem Felsen, hatte er sich im Zorn gegen das murrende Volk Ehre zugelegt, die einzige seinem Gott gebührte, und dieses Versagen berabtete ihn des Vorrechtes, mit seinem Volke in Kanaan einziehen zu dürfen. Niemand fand seine sterbliche Hülle, und keiner hat seine Grabstätte je gesehen. Wir standen an der historischen Stätte, nicht ohne uns auch dessen zu erinnern, dass dieser getreue Führer seinem Volke aus seiner Mitte heraus einen noch grösseren Propheten verheissen hatte. Auf diesen sollten sie in allem hören, was er von ihnen forderte, denn dieser Gehorsam sollte ihre bleibende Zukunft, ja selbst jene der Nationen bestimmen. Heute mag wohl der Einzelne diese Warnung beachten, nicht aber ein Volk als ganzes, weder die Israeli noch die Nationen.

Schutz vor winterlicher Kälte

Wie schön sind die Erinnerungen an frühere Dezembertage! Welch ein Vergnügen bedeutete es für uns als Kinder, die Nase an die Fensterscheiben zu drücken, um in der warmen Stube dem Tanz der Schneeflocken zuzuschauen. Fein schmeckte uns das natürliche, bescheidenne Essen, wenn wir vom Schlitteln mit knallroten Backen heimkamen. Der Winter war für uns eine Erholung, besonders bei trockenem, kaltem Wetter mit herr-

lichem pulverigem Schnee. Sind wir schwächer geworden oder bringt der Winter heute gesundheitlich grössere Risiken mit sich? Wir treiben noch immer gerne Sport, aber das Tragen geeigneter Kleidung ist zum Problem geworden, weil sich die Forderung, sich gut, warm und praktisch zu kleiden, nicht immer gleichzeitig mit modernen Modeansichten vereinbaren lässt. Wenn wir nur noch wie früher die Anstrengung des Aufstiegs auf

uns nehmen würden, dann wären wir vor gesundheitsschädigendem Frieren und vor damit verbundenen Erkältungen gewappnet! Aber soll man denn dieserhalb den bequemen Lift meiden? Zugegeben, man muss oft lange anstehen und warten, bis man von ihm hochgezogen wird, denn heute geht nicht nur der einzelne skifahren, sondern die Menge. Wenn sich die Sonne hinter den Wolken verbirgt oder wenn ein bissiger Wind bläst, während man warten muss, kann das für die Gesundheit tatsächlich verhängnisvoll werden. Könnten wir daher nicht ausnahmsweise einmal gehen? Die gesunde Bewegung wäre sehr gut für uns, aber es braucht viel Schneid und Überwindung, einmal ausnahmsweise auf den Lift zu verzichten und die Mühe des Aufstiegs auf sich zu nehmen, mit dem Vorzug allerdings, dass man sich nicht erkältet und weder einen Katarrh noch eine Angina mit nach Hause bringt.

Auch ältere Leute sind in Gefahr, sich zu erkälten, während sie dem sportlichen Treiben zuschauen. Selbst die geliebte Fahrt auf dem Pferdeschlitten kann verhängnisvoll werden, denn das Wetter kann wechseln und Wind und Kälte können empfindlich schaden, wenn man sich

unterwegs vor dem Frieren nicht genügend schützen kann. Noch schwieriger ist das Problem für kranke Leute, die allzuviel an das Leben in der geheizten Stubenluft gebunden sind. Wenn sie nicht regelmässig lüften, fehlt es an frischem Sauerstoff. Die Folge von sauerstoffarmer, verbrauchter Luft führt trotz der warmen Stube oft genug zur Erkältung. Tatsächlich ist es verkehrt, wenn man sich vor der Kälte fürchtet und nur gut geheizte Aufenthaltsräume bevorzugt, statt sich in guter Kleidung mit genügend Bewegung in frischer, wenn auch kalter Luft soviel als möglich aufzuhalten. Frieren ist schädlich, aber Kälte ist gesund, wenn wir uns gegen sie richtig vorsehen. Wenn wir die Kälte benützen, ohne zu frieren, kann sie uns abhärten und erstarken lassen, aber es braucht dazu genügend Umsicht, warme Kleidung, tüchtige Bewegung und gute Atmung. Auf diese natürliche Weise schützen wir uns vor dem Frieren. Diese Regel gilt unseren Kindern, der sportbegeisterten Jugend, dem Vater, der Mutter, den Grosseltern und auch den Kranken. Wer dies begreift und berücksichtigt, kann dem Winter ruhig entgegensehen, denn er wird auf diese Weise nicht viel Zeit und Kraft für kranke Tage verlieren müssen.

Die Schlenzkur (Überwärmungsbäder)

Als ich seinerzeit den greisen Gymnasialprofessor, Rudolf Schlenz, auf der Hungerburg in Innsbruck kennenlernte und mich kurz danach auch mit seinem Sohn, Dr. med. Jos. Schlenz, über die Schlenzmethode unterhalten konnte, empfand ich noch etwas von dem Geiste der damals erst kurz verstorbenen Mutter, Maria Schlenz, der Begründerin der sogenannten Schlenzkur.

Frau Schlenz war weder Ärztin noch Naturärztin, sondern bloss eine einfache Hausfrau und Mutter. Sie war indes mit einem verständnisvollen Sinn für die Natur nebst einer guten Beobachtungsgabe ausgestattet. Die Sorge um ihre Kinder, die für kalte Kneippanwendungen zu zart waren, führte sie auf den Weg zu Heiss-

wasseranwendungen. Verschiedene Ärzte hatten bereits vor und nach ihr mit Überwärmungsbädern gute Erfolge erzielt, aber die Schulmedizin ihrer Heimat brachte gleichwohl kein Verständnis für die Erfahrungen dieser Frau auf. Später lernte ich in Berlin persönlich Dr. med. Devrient kennen. In seiner Begeisterung für die Schlenzmethode veröffentlichte er ein Buch, das über Schlenzbäder und die Sauna in der Praxis Auskunft gab. Er nahm darin Bezug auf Erfahrungen von Fachkollegen wie Dr. Wilhelm Winsch und Walenski. Dr. Devrient, der bei Dr. Keller-Hörschelmann zeitweise kurze Ferienablösung durchführte und deshalb mit der schweizerischen Volksmedizin in Berührung kam, war ein über-