

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 12

Artikel: Wasseranwendungen und Bewegung im Kampf gegen die Kälte
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969446>

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: 07.02.2026

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

kleidung, Dr. Jäger, wies vor Jahrzehnten darauf hin, dass Wäsche aus einem Stück, vor allem die bekannten Combinaisons, dem Wärmebedürfnis viel besser entsprechen als kleinere Einzelstücke. Nicht durch Frieren erlangt man nämlich die gewünschte Abhärtung, sondern viel eher durch eine wärmende Kleidung, die das Frieren verhindert, so dass man sich selbst in kältester Luft schön warm fühlt. Der Skisport hat es mit sich gebracht, dass sich auch Mädchen und Frauen das Tragen von Hosen an Stelle von Röcken angewöhnt haben. Sie fühlen sich besonders bei winterlicher Kälte in dieser Aufmachung geschützter. Wenn sie jedoch nur enganliegende Hosen aus Trikotgewebe tragen, wird es mit der erwarteten Wärme nicht weit her sein, denn solche Stoffe sind porös und daher winddurchlässig. Oft sind diese Beinkleider auch so eng, dass kaum ein wärmendes Wäschestück darunter Platz findet. Wer sich daher auf diese Weise vor Kälte schützen will, der geht sicher falsch vor.

Sehr günstig sind besonders für Rheum- und Arthritiskranke jene warmen Wäschestücke aus Angorawolle, da diese nicht nur vor Kälte schützen, sondern auch bei Schmerzen ein angenehmes

Wohlbefinden auslösen. Sie besitzen einen denkbar günstigen Einfluss, denn so lange man sie trägt, scheinen sich die Schmerzen mehr und mehr zu verzieren. Die Regel heisst bei diesen Erkrankungen ohnedies, sich vor jeglicher Abkühlung völlig zu schützen, und dazu verhilft die Angorawolle wunderbar. Sie ist deshalb auch in vorbeugendem Sinne zu empfehlen, und manche klugen Eltern ersparen sich und ihren Kindern unliebsame Erkältungen, weil sie sich damit eindecken, bevor sie durch Krankheit dazu genötigt werden.

Wenn wir uns von den bestehenden Verhältnissen nicht einfach nur beherrschen lassen, sondern uns weise überlegen, was gerade unserer Veranlagung und unserem Organismus bekömmlich ist, dann können wir uns auch die kalte Winterszeit angenehm gestalten, ohne uns unnütz zu schädigen und darunter leiden zu müssen. Sind besonders unsere Gelenke empfindlich und wärmebedürftig, dann sorgen wir für warme Bedeckung, auch wenn die Mode diese Schwäche nicht berücksichtigt. Wir müssen auf alle Fälle klüger sein als sie, denn sie soll uns dienen, nicht aber wir ihr.

Wasseranwendungen und Bewegung im Kampf gegen die Kälte

Grosse Kälte kann bei besonders empfindlichen Menschen gewisse Körperfunktionen förmlich lahmlegen, so dass sie immer frieren und frösteln und schwer haben, die notwendige Wärme aufzubringen. Auch wer nur in bescheidenerem Mass dem Frieren rasch erliegt, sollte unbedingt seinen Blutkreislauf durch tägliche Wasseranwendungen unterstützen und fördern. Menschen mit starker Blutverbrennung ziehen es vor, im Anschluss an eine warme Wasseranwendung noch kurz eine kalte folgen zu lassen, da dies ein gewisses Wohlbefinden bei ihnen auslöst. Wer jedoch schwer hat, gut durchwärmst zu werden, reagiert sehr oft ungünstig auf kalte Anwendungen. In solchem Falle ist der Wechsel von warmen

Anwendungen zu ansteigend heissen zu empfehlen, da die sich allmählich steigernde Hitze die gleiche Wirkung auslösen kann, wie der Wechsel vom Warmen zum Kalten. Es ist daher sehr vorteilhaft nach dem morgendlichen Erwachen eine ansteigend heisse Dusche zu nehmen, bevor man sich ankleidet. Diese durchwärmst so schön, dass man bei vernünftiger Bekleidung nachher den Kälteeinflüssen standhalten kann, ohne wie üblich rasch abzukühlen und ins Frösteln zu kommen. Die tägliche Regelmässigkeit solcher Duschen hat zur Folge, dass sich die Durchblutung immer mehr normalisiert, so dass das Wärmegefühl den ganzen Tag andauern kann.

Wer sich durch Erkältung eine Unter-

leibsentzündung zugezogen hat, wird mit einer Dusche alleine nicht auskommen. Ihm hilft ein zusätzliches Kräutersitzbad mit Beifügung von Echinaforce. Man wird bei einer Zeitdauer des Bades von ungefähr einer halben Stunde durch Nachgießen von heissem Wasser dafür besorgt sein, dass die Temperatur immer auf einer Höhe von 37 Grad bleibt. Zur allgemeinen Erwärmung folgt nachher noch die ansteigend heisse Dusche. Solche Sitzbäder haben eine erfrischende Wirkung und heben auch den allgemeinen Gesundheitszustand. Mit der Behebung der Entzündung weichen auch Müdigkeit und allfälliger Druck im Kopf. Sobald die Beschwerden behoben sind, wird der Organismus weniger mehr der Kälte erliegen. Das Sitzbad wirkt sich aber auch zur allgemeinen Gesundheitspflege überaus günstig und kräftigend aus, weshalb man es möglichst nicht vernachlässigen sollte. Eine günstige Steigerung der Durchblutung erfährt man nach den Wasseranwendungen auch, wenn man noch trockene Bürstenabreibungen durchführt und sich nachträglich mit einem biologischen Massageöl einreibt. Diese Anwendungen sind billig und leicht durchführbar. Sie benötigen nur Ausdauer und Zeit, aber sie lohnen sich, denn sie sind gleichzeitig eine wunderbare Gesundheitspflege, und allmählich weichen dadurch auch chronische Beschwerden. Es lässt sich ein wesentlicher Unterschied im körperlichen Wohlbefinden zwischen jenen Tagen, an denen man die Pflege durchführt, und jenen, an denen man sie vernachlässigt, feststellen. Auch der Schutz, den diese Anwendungen gegen übermässiges Kälteempfinden ermöglichen, steigert sich mit der Zeit, da sich die Blutzirkulation dadurch wesentlich verbessert.

Bewegungsmöglichkeiten

Gleichwohl sollte man aber bei ständig sitzender Betätigung noch zu einer anderen Hilfe greifen, und zwar zur Bewegung in frischer Luft. Die vielen Fahrgelegenheiten von heute und die knapp bemessene Zeit bringen es mit sich, dass man viel

zu viel fährt, statt zu gehen. Es ist ja allerdings auch kein Vorteil, in Städten, grösseren Ortschaften und auf Landstrassen viel zu gehen, da der zunehmende Autoverkehr die Luft so sehr mit Gasen durchschwängert, dass man sich dadurch höchstens schädigt, statt den notwendigen Sauerstoff einatmen zu können, denn auch dieser führt dazu, dass man weniger friert. Wer daher weise ist, bedient sich der Fahrzeuge, um Zeit zu gewinnen, und diese gewonnene Zeit sollte er alsdann für einen tüchtigen Lauf an frischer, unverdorbener Luft auswerten.

Vorteilhaft ist es, seine Winterferien in erfrischender Bergluft, fern von Autogassen, auf stillen Wanderwegen zu verbringen, insofern man nicht dem Skisport ergeben ist. Man kann sich dadurch gesundheitlich sehr fördern. Oft ist die Sommerzeit sonnenarm, ja sogar so kalt, dass man nicht ohne Heizen auskommen kann.

Wenn schon die ständig erwärmte Heizluft im Winter ihre Nachteile mit sich bringt, ist sie im Sommer noch lästiger und trägt nicht zu unserer Kräftigung bei. Darum ist es bei den schlechten sommerlichen Wetterverhältnissen vorteilhaft, sich wenigstens sonnige Winterferien zu beschaffen und diese durch gründliche Bewegung an unverdorbener Luft tüchtig auszuwerten. Wer keinen Wintersport betreibt, findet beispielsweise in Zermatt wunderbare Gelegenheit zum Wandern auf unbefahrenen Wanderwegen.

Auch dem Sportler muss im Zusammenhang mit dem Ertragen von Kälte noch eine gute Mahnung auf den Weg gegeben werden, denn es haben sich auch auf diesem Gebiet Bequemlichkeiten eingeschlichen, die der Gesundheit keineswegs bekömmlich sind. Schon oftmals haben wir darauf hingewiesen, möchten es aber gleichwohl nochmals wiederholen. Früher gehörte der Skisport zu einer reichen Fundgrube von Bewegungsmöglichkeiten. Weder Skilifts noch viele Bergbahnen erleichterten den Aufstieg. Man musste sich mit den Fellen selbst anstrengen, in die Höhe zu gelangen. Das verschaffte reichlich Bewegung und gründliche Durchwär-

mung, bevor man sich die leichtbeschwingte Abfahrt verdient hatte, und das war gut so, weil man nie, wie bei der heutigen Aufwärtsbeförderung, völlig durchfroren oben anlangte. Die überfüllten Bergbahnen und besetzten Skilifte verlangen oft ein langes Anstehen und Warten, bis man endlich an die Reihe kommt, weshalb es kein Wunder ist, wenn man nachträglich die Folgen einer allzustarken Abkühlung auskosten muss. In der Wartezeit könnte man ruhig wie

ehedem mit Fellen den Weg unter die Füsse nehmen und sich durch einen gesunden Aufstieg gesundheitsfördernde Bewegung verschaffen, aber die Furcht vor der Anstrengung lässt eine solche Überlegung gar nicht aufkommen, schade, denn der Skisport büsst dadurch einen grossen Teil seines gesundheitlichen Wertes ein. Lassen wir es uns also unter allen Umständen gesagt sein, dass Frieren nicht nützt, sondern schadet, weil es die Widerstandskraft wesentlich vermindert.

Weisskraut zur Winterszeit

Unser Kabis, der andernorts als Weisskraut bekannt ist, stellt bekanntlich in vitaminarmer Zeit eine grosse Hilfe dar. Wenn unser eigener Garten mit Schnee bedeckt ist und uns kein Frischgemüse mehr liefern kann, sind wir auf die eingekellerten oder tiefgekühlten Erzeugnisse angewiesen, denn ausländisches Gemüse ist nicht nur teuer, sondern auch vom biologischen Standpunkt aus nicht immer einwandfrei. Während dieser Zeit kann uns der Kabis eine grosse Lücke ausfüllen, da er bekanntlich sehr kalkreich ist. Er wird daher als Kalklieferant einspringen, wenn wir den Kalk am dringlichsten benötigen, doch auch das geschätzte Vitamin C enthält er reichlich, weshalb er uns den Winter hindurch sehr dienlich ist, ohne dabei unsere Haushaltkasse gross zu belasten.

Nicht allen ist bekannt, dass das Weisskraut auch ziemlich viel organisch gebundenen Schwefel enthält, so dass es für Ekzem- und Hautkrankre als Diätnahrung bezeichnet werden kann. Es hat ferner einen Gehalt an Jod und kann somit unserer Schilddrüse dienlich sein, denn organisch gebundenes Jod wird von unserem Körper zweckdienlich verarbeitet. Amerikanische Wissenschaftler haben auch einen Stoff im Kabis gefunden, der auf die Magen- und Darmschleimhäute regenerierend wirkt, weshalb er bei Magen-, besonders aber auch bei Zwölffingerdarmgeschwüren als hervorragender Heilfaktor in Frage kommt. Bereits ist

uns bekannt, dass der rohe Kartoffelsaft in ähnlicher Weise wirkt, und daher seit Jahren bei Magengeschwüren mit Erfolg Anwendung findet. Wir können also sowohl den rohen Kartoffel- als auch den rohen Kabissaft zu diesem Zwecke als natürliches Heilmittel gebrauchen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass der Kabissaft bei Zwölffingerdarmgeschwüren zwar noch etwas stärker wirkt als der Saft der rohen Kartoffel. Diese Heilwirkung besitzt der Kabis jedoch nur in rohem Zustand. Durch das Kochen geht sie verloren, auch kann das Gemüse in gekochtem Zustand Gärungen verursachen. Wenn wir also seiner Heilwirkung habhaft werden wollen, müssen wir den rohen Saft verwenden oder aber daraus rohen Salat zubereiten. Dies soll indes ohne Salz und Essig geschehen, da diese Zutaten die Wirkstoffe schädigen können. Öl und Zitronensaft oder Molkosan genügen zur Zubereitung des Salates, denn die Milchsäure der Molke greift weder das Vitamin C noch die anderen Wirkstoffe an und das Vitamin G der Zitrone ist höchstens eine zusätzliche Vitaminbereicherung. Auch die Milchsäuregärung, die bei der Sauerkrautbereitung in Erscheinung tritt, benachteiligt die Wirkstoffe nicht. Aber auch bei dieser Zubereitungsart gilt die gleiche Regel, dass man nämlich das Sauerkraut ebenfalls in rohem Zustand genießen sollte, weshalb wir unbedingt auf ein richtig gewürztes Reformsauerkraut angewiesen sind, denn dieses ist sowohl