Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 11

Artikel: Winterliche Vorbereitung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553538

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

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. Voir Informations légales.

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. See Legal notice.

Download PDF: 25.05.2025

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

Winterliche Vorbereitung

Wenn sich der Winter in den Bergen vorbereitet, mag es sein, dass er mit dem Schnee noch etwas zögert, aber immerhin liegt dieser bereits in der Luft.

Empfindliche Menschen, die nicht viel Kraft zur Verfügung haben, tragen in dieser Zeit des Jahres viel schwerer an ihren Beschwerden. Es ist, als ob sie sich verdoppeln würden, wenn sich die Sonne nur noch spärlicher zeigt und immer öfterer im Nebel verschwindet.

Man staunt über Bilder vom Matterhorn und erinnert sich an seine letzte Begegnung mit ihm am Stellisee. Da konnte man noch gesunde Wandertouren vornehmen, denn noch lud der warme, trockene Herbst dazu ein. Jetzt aber erwarten die herbstlichen Fluren den ersten Neuschnee und das Matterhorn begrüsst die Nebelschwaden, als wäre es ihm eine Lust, sich in ihnen zu verstecken. Erst wenn genügend Winterschnee zur Erde fiel, erstrahlt es wieder herrlich in der warmen Höhensonne. Das ist auch für den Kranken ein erneuter Auftakt zum Erstarken, während ihn die Zeit des Schneefalls oft noch kränker werden lässt.

Wie anders darf da der Gesunde empfinden! Er liebt den wirbelnden Flockentanz inmitten der Stille eines lautlosen Wintertages. Er liebt auch die trauten Abende beim Lampenschein, und wenn der graubedeckte Himmel seiner Schneelast enthoben ist, lacht dem Gesunden trotz der Kälte die freudige Aussicht, Kraft und Gesundheit in winterlichem Sport zu stärken. Könnte er nur den Kranken ein wenig von seinem überschüssigen Frohsinn abtreten, damit sie die winterlichen Vorbereitungstage besser zu überstehen vermöchten!

Jugendliche und Sportler mögen die vermehrte Feuchtigkeit weniger stark empfinden, weil sie immer mehr oder weniger in Bewegung sind, und doch begegnet man in den kalten Bahnhofhallen und auf den zügigen Bahnsteigen oft frierenden Leuten, die viel zu wenig warm gekleidet sind. In farbigen Tricothosen, die man früher als Pijama benützte, laufen junge Mädchen im Freien herum und meinen, sie müssten nicht frieren, weil sie es sind. — Es ist gefährlich für unsere Gesundheit, sich aus überhitzten Räumen in mangelhafter Bekleidung der winterlichen Feuchtigkeit oder gar unerbittlicher Kälte preiszugeben. Frieren bis zum Schlottern heisst nicht, sich abzuhärten, sondern in genügend warmer Kleidung der Kälte durch Bewegung standzuhalten, bedeutet, sich auf den Winter gut und richtig vorzubereiten.

Bakterien, die Heinzelmännchen in deinem Garten

Die Sonne ist ein Feind der meisten Bakterien, und wir sind dankbar über ihre desinfizierende Kraft. Wenn wir es verstehen, die Heilkraft der Sonne richtig anzuwenden, kann sie uns sehr dienlich sein. Das gilt auch für unseren Garten. Vergessen wir, dass die Sonne Bakterien töten kann, dann mögen wir unserem Garten dadurch allerlei Schaden zufügen, denn gewisse Bakterien sind für die Pflanzen von grosser Wichtigkeit. Wenn wir umspaten und die Erde nackt liegen lassen, setzen wir sie der Gefahr der Verarmung im Mikrobenleben aus, denn es gibt viele nützliche Bakterien, die durch Sonne und Trockenheit zerstört werden. Wo in der Natur keine Menschenhände tätig sind, ist die Erde immer bedeckt, entweder mit Gras oder mit Laub. Wenn wir, nachdem wir einen Wald umgeschlagen und gerodet haben, die Erde umpflügen würden, so dass sie einige Zeit der Sonne ausgesetzt wäre, bis wir sie mit Waldbäumen wieder neu anpflanzen könnten, dann wäre dieses Vorhaben infolge unseres vorherigen unvorsichtigen Vorgehens sehr erschwert. Waldbäume brauchen eine bakterienreiche Erde, um gedeihen zu können, und dies gilt auch für die Bodenbeschaffenheit unseres Gartens.