

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 24 (1967)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Erkältungen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553610>

#### 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:** 30.12.2025

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

## Erkältungen

Es handelt sich bei Erkältungen um ein weitverbreitetes Übel. Schon der Name verrät, dass die Erkältung etwas mit der Kälte zu tun hat, weshalb man meist der Ansicht ist, man werde sich in den Tropen und den Subtropen nie erkälten können. Diese Meinung entspricht jedoch nicht der Tatsache, konnte ich doch des öfters beobachten, dass sich die Bewohner heißer Gegenden manchmal noch leichter erkälten als dies bei uns in der gemässigten Zone der Fall ist. Aus Brasilien schrieben uns einmal Freunde, die sich während der Hitlerzeit dort angesiedelt hatten, dass sie fast monatlich einer Grippe erlegen seien. Das gab mir natürlich zu denken, und ich bin mit der Zeit zu folgendem Schluss gekommen. Ich beobachtete dabei abwechselungsweise die farbige und weisse Rasse gut und fand, dass der Unterschied in den Gewohnheiten der beiden anderen Ergebnisse zeitigt. Während sich die Farbigen nicht so gerne der prallen Sonne aussetzen, überhitzen sie sich nicht so stark wie wir. Denken wir dabei einmal an die Beduinen, die wir auch bei grellem Sonnenschein in ihren weiten Wollkleidern antreffen. Sie finden darin Schutz vor zu starker Bestrahlung. Auch das Stillen des Durstes handhabt der Beduine anders als wir. In keinem Beduinenzelt erhält der Besucher ein kaltes Getränk vorgesetzt. Die Erfahrung hat dem Wüstenbewohner gezeigt, dass er dem Durst nicht erliegt, wenn er auch bei starker Hitze nie etwas Kaltes trinkt. Wer daher bei starkem Durstgefühl statt Eiswasser oder Eistee heißen Tee geniesst, wird zu seinem nicht geringen Erstaunen erfahren können, dass sein Durst dadurch völlig gestillt werden kann. Sobald er sich aber eisgekühlten Getränken zuwendet, wird er den Durst kaum mehr los werden können. Er mag noch so viel Eiswasser trinken, den ganzen Tag hindurch wird er sich durstig fühlen. Getränke mit Eis können erfahrungsgemäss auch Veranlassung zu Erkältungen geben.

### Abkühlung und Überhitzung

Doch das Trinken ist nicht alleine schuld, wenn man sich in heißen Gegenden erkältet. Wie bei uns die Zentralheizungen verwöhnen und die natürliche Widerstandskraft zu schwächen vermögen, ebenso wirkt sich die künstliche Luftkühlung in heißen Ländern aus. Besucht man solche Gegenden vorübergehend, dann hat man den Eindruck, die Bevölkerung sei überhaupt der Hitze nicht mehr gewachsen. Alle Einkaufszentren, alle Büro- und Geschäftsräume, ja selbst bereits alle Wohnungen haben Kühlvorrichtungen. Besonders öffentliche Räumlichkeiten sind oft beträchtlich abgekühlt, was sich sehr unangenehm auswirken kann. Selbst in den Flugzeugen wird meist zu stark abgekühlt, was besonders im Gesicht zu unangenehmen Entzündungen führen kann. So wie bei uns die grossen Verkaufslokale oft dermassen überholt sind, dass man die winterliche Kälte im Freien doppelt unangenehm empfindet, ebenso unvorteilhaft wirken sich die Kühlvorrichtungen in heißen Ländern aus, sobald man im Freien wieder der natürlichen Hitze preisgegeben ist. Unwillkürlich beginnt man zu schwitzen, betritt man aber mit durchnässten Kleidern einen stark gekühlten Raum, dann schlägt diese unliebsame Abkühlung den Schweiß zurück und dieser Schock, der sich womöglich während des Tages einige Male wiederholt, führt leicht zu Erkältungen.

Wie bereits erwähnt, erleben wir bei uns während des Winters die gleichen Schwierigkeiten, jedoch in umgekehrter Weise. Die überhitzten Wohn- und Arbeitsräume sind verführerisch, denn sie veranlassen uns dazu, uns viel zu leicht zu kleiden, was zur Folge hat, dass wir uns im Freien einer schockartigen Abkühlung preisgeben, was zur Auslösung einer Erkältung führen kann. Es ist für uns weit vorteilhafter, unsere Kleidung der Außentemperatur anzupassen. Dadurch werden wir in der Lage sein, keine zu starke Zimmerwärme einzuschalten, was zu unserem ge-

sundheitlichen Nutzen gereichen wird, denn wir werden auf Erkältungen weniger anfällig sein. Wenn wir im Sommer oder auf winterlichen Touren schwitzen, sollten wir uns, nach Hause zurückgekehrt, heiss duschen können. Ist uns dies nicht möglich, dann müssen wir auf alle Fälle wenigstens die nasse Unterwäsche wechseln. Auf Skitouren nehme ich meist wenig Nahrung, dafür aber vorsorglich Unterwäsche zum Wechseln mit. Wenn man

in der Höhe durchnässt anlangt, ist es nicht nur eine grosse Wohltat, ein frisches, trockenes Hemd anziehen zu können, sondern es gehört auch zur notwendigen Körperpflege, denn der Körper bleibt dadurch während des nachträglichen Essens schon erwärmt, und man verhindert jegliche Erkältung. Eine natürliche Einstellung zu den Lebensbedingungen ist stets der beste Schutz gegen die gefürchteten Erkältungen.

## LSD

Zur heutigen Zeit gebraucht man viele Abkürzungen. Für den, der sie nicht kennt, lauten sie geheimnisvoll, und es ist dies auch nicht von ungefähr, denn oft bergen sie Unheimliches und Unheilvolles in sich. Gerade LSD ist eine solche Abkürzung, handelt es sich dabei doch um ein furchtbare chemisches Präparat, das bereits Tausende von Menschen derart süchtig werden liess, dass für sie dadurch der Weg zum Verbrechen, zur Prostitution und zum allgemeinen Verderben geöffnet wurde. Wie mag es wohl dem Erfinder eines solch teuflischen Mittels zu Mute sein, wenn er dessen schlimme Folgen, die es besonders bei der Jugend, bei der es besorgnisserregenden Eingang gefunden hat, reiflich bedenkt. Mir würde es in solchem Falle grauen, und ich würde keine ruhige Stunde mehr finden, aber es gibt leider Menschen, deren Gewissen so abgestumpft ist, dass sie nur noch den materiellen Gewinn sehen. Was ihre Erzeugnisse anrichten, lässt sie kalt. Das ist für jene, die einer solchen Gesinnung zum Opfer fallen, sehr tragisch.

Es sind jedoch weniger Kinder aus armen Verhältnissen, die diesem Rauschgift verfallen sind, sondern eher Buben und Mädchen von 14 bis 18 Jahren aus besseren Kreisen. Schlimm soll es in der Hinsicht vor allem in den Vereinigten Staaten von Amerika sein. Jene, die diesem Rauschgift hörig sind, äussern sich begeistert über seine Wirksamkeit, denn es verschafft ihnen, wenn auch bloss für verhältnismässig kurze Zeit, einen Sinnesgenuss, den sich ein normaler Mensch gar

nicht vorstellen kann. Das ist die Aussage von Süchtigen. Sobald aber die Wirksamkeit des Giftes verklungen ist, stellt sich ein Empfinden von abgrundtiefem, bodenlosem Unglücklichsein ein, so dass jener, der unter diesen Gefühlen leidet, alles daran setzt, erneut in den Besitz des Gifftes zu gelangen, um dem Abgrund der Verzweiflung entfliehen zu können und das betäubende Wohlgefühl wieder auf sich einwirken zu lassen. Manche Jugendliche werden dadurch zu Verbrechern, denn um sich das Gift wieder beschaffen zu können, schrecken sie nicht vor Überfall und Diebstahl zurück. Sie machen dadurch in den Staaten mancherorts das nächtliche Leben auf den Strassen unsicher. Die Anwendung des Giftes steigert nach kurzer Zeit die Leidenschaft dafür und die Abhängigkeit davon so sehr, dass man die Süchtigen, wenn immer möglich, einem entsprechenden Heilverfahren zu führen sollte, um ihnen helfen zu können. Noch sind die Erfahrungen mit diesem Rauschgift nicht alt, weshalb es jedoch schwierig ist, Abhilfe zu beschaffen. Gleichwohl machen sich in gewissen Ländern bemerkenswerte Bestrebungen geltend, um für diese geistig Schiffbrüchigen Entwöhnungsstätten zu schaffen. Aber es ist nicht leicht, dieser Art von Süchtigkeit beizukommen und heilsame Hilfe darzurreichen. Es gibt auch noch sehr wenige Institutionen, die hilfreich eingreifen können. Auf alle Fälle müssen Ärzte und Schwestern, die sich dieser schwierigen Aufgabe widmen, sehr geschickt vorgehen, um die Patienten vor der Verzweif-