

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 10

Artikel: Schutz gegen feuchte Kälte
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553325>

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: 24.12.2025

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

für das Herz, und was seinen Vorzug noch mehr, ist, dass er sehr harmlos ist. Vor allem erhalten die Herzmuskeln eine willkommene Stärkung durch die Einnahme von Crataegisan, und es genügen dreimal täglich 10 bis 15 Tropfen.

Ein anderes, hilfreiches Mittel finden wir im Convallaria- oder Maiglöckchen-Extrakt. Dieser ersetzt bekanntlich das wegen seiner Kumulationsgefahr weniger sympathische Digitalis. Bei Verstärkung des erwähnten Extraktes mit Meerzwiebelextrakt kann man dem Herzen wieder vermehrte Vitalität verschaffen. Bei dieser Meerzwiebel handelt es sich um die echte *Scilla maritima*, also nicht um jene, die man früher bei uns zu Heilzwecken verwendete. Irrtümlicherweise war auch diese als Meerzwiebel bekannt, wiewohl sie nur der Wund- und Geschwürbehandlung diene und auch nicht vom Meer stamme. Verbindet man nun den Extrakt der echten Meerzwiebel mit dem Maiglöckchen-Extrakt, dann entsteht daraus das vorzügliche Convascillan, wovon 20 bis 30 Tropfen genügen, um dem Herzen kraftmässig den gleichen Dienst zu leisten, wie dies ein Futtersack voll Hafer für das Pferd bedeuten mag.

Wer stetig ein Stärkungsmittel benötigt, was besonders bei älteren Leuten der Fall sein mag, findet im Komplexmittel Cardiaforce eine willkommene Hilfe. Man braucht von diesem Mittel nur einen Esslöffel voll einzunehmen, und zwar mit etwas Wasser verdünnt, das man wenn möglich zuvor mit ein wenig Honig gesüsst hat, und schon fühlt man die

Schwäche des müden Herzens schwinden, weil sich wieder mehr Spannkraft einstellt. Dieses Mittel enthält nebst Crataegus noch den Wurzelextrakt von Arnika, ferner *Avena sativa*, *Lactus grandiflorus* und noch andere wirksame Pflanzenextrakte. Ein weiteres Mittel hat sich zur Kräftigung des Herzens sehr beliebt gemacht; es ist dies das Weizenkeimöl. Alles, was das Herz wesentlich zu stärken vermag, genießt unsere Beachtung und Aufmerksamkeit, denn es ist heute bei der oft ungesunden Inanspruchnahme unserer Lebenskraft mehr denn je angebracht, sein besonderes Augenmerk auf die Pflege des Herzens zu lenken. Natürlich kann man sich auch durch bewusste Selbstbeherrschung eine gewisse innere Gelassenheit erwerben, und auch dies kommt uns zur Einsparung unserer Spannkraft sehr zugute. Da man aber nie weiss, mit welcher unerwarteten Schwierigkeiten uns der Alltag aufwartet, sind die erwähnten natürlichen Hilfsmittel eine natürliche Kraftquelle. Der Herz- und Gefäßstod steht heute an erster Stelle der Todesarten. Der Herzschlag verschont nicht einmal jene, die erst in den Vierziger- oder Fünfzigerjahren stehen, denn die heutigen Verhältnisse helfen mit, erworbene oder ererbte Schwächen zu verstärken. Mancher Geschäftsmann, selbst mancher überlastete Arzt stirbt plötzlich, oft sogar während der Ferienzeit, weil das Herz seinen Dienst versagt. Zu den Hauptursachen solcher Todesfälle gehören oft Überanstrengung, Nikotin und Mangel an Sauerstoff.

Schutz gegen feuchte Kälte

Der nasskalte Sommer hat unserer Gesundheit oft empfindlich zugesetzt und uns daran erinnert, dass es notwendig ist, sich vor feuchter Kälte zu schützen, wenn wir uns nicht schädigenden Entzündungen aussetzen wollen. Da sich schon der Gesunde bei kaltem, feuchtnassem Wetter vorzusehen hat, indem er nicht etwa denken sollte, er sei ja stark genug, und zur Sommerszeit schade schlechtes Wetter nicht viel, sollte sich

vor allem der Kranke doppelt vorsichtig einstellen. Wer unter chronisch entzündlichen Prozessen leidet, muss Sorge tragen, dass er sich nicht immer wieder neuen Schwierigkeiten aussetzt. Auch wer schon Bekanntschaft gemacht hat mit Gicht und Rheuma, hat allen Grund, sich nach den klimatischen Verhältnissen zu richten. Sehr notwendig ist es auch für jene, die schon einmal Insassen eines Lungenanatoriums gewesen sind, dass

sie ihrer Veranlagung Rechnung tragen und nicht leichthin annehmen, sie seien für immer ausgeheilt. Wer sich nicht nach seinen eigenen Verhältnissen richtet, muss sich nicht wundern, wenn er sich gesundheitlich schädigt. Man muss nur einmal die Stadtbevölkerung an einem sommerlichen Regentag beobachten, um für die Gesundheit der einzelnen in Sorge zu sein, denn wenn man gewahrt wird, wie sich fast alle von ihnen trotz der Kälte in dünnen Sommerkleidern den Unbilden der Witterung aussetzen, dann kann man sich darüber tatsächlich verwundern. Schwitzen kann uns in der Regel nützen, aber andauerndes Frieren wird uns unter allen Umständen schaden und ist zudem doch so furchtbar unangenehm!

Vernünftige Einstellung gefordert

Mögen auch Jugendliche denken, sie seien den vielen klimatischen Änderungen, die hauptsächlich auch das Herbstwetter beeinflussen, gewachsen, dann mag es sein, dass sie noch etwas widerstandsfähiger sind als jene, die bereits 40 Lebensjahre hinter sich haben. Viele, die unter Verwachsungen und Vernarbungen in der Eierstockgegend leiden, empfinden feuchte Kälte als sehr unangenehm. Da viele auch bei feuchtkaltem Wetter ihre Gartenarbeiten nicht aufgeben wollen, ist es für diese zum mindesten angebracht, Holzschuhe anzuziehen und sich vor dem Durchnässen durch Regenschutz vorzusehen, auch sollten sie unbedingt warme Unterwäsche tragen. Richtet man sich nicht nach den Witterungsverhältnissen, dann können sich ziehende und stechende Schmerzen einstellen, die sich besonders in der Gegend von Narben zeigen, und man muss sich

über die alsdann entstehenden Schädigungen keineswegs wundern. Oft ist man ganz selbst schuld, wenn man seine Schwächen unnötig herausfordert. Es sind vor allem die Frauen, die diese verkehrte Haltung einnehmen, da sie sich fürchten, ihr elegantes Aussehen einbüßen zu müssen. Lieber leiden sie Ungemach, als sich vernünftig zu kleiden. Wiederholen sich die Schädigungen, die man auf diese Weise den Unterleibsorganen immer wieder zumutet, dann ist es für diese sehr leicht, in ein chronisches Stadium überzugehen.

Selbst Jugendliche, die sich stark fühlen mögen, wissen nie, ob ihnen die heute vorherrschenden Miniröcke infolge ihrer mangelhaften Isolierungsmöglichkeit des Unterleibes nicht erheblichen Schaden zufügen werden. Besonders die Eierstöcke können dadurch sehr empfindlich betroffen werden. Wenn abends die Bise einsetzt oder feuchte Kälte durch die Täler zieht, dann sollte man dies als dringliches Warnungszeichen betrachten und sich den Verhältnissen entsprechend vernünftig kleiden. Wir können schlechtes Wetter und feuchte Kälte nicht beeinflussen, was uns jedoch möglich ist, das ist die Berücksichtigung jener kleinen Vorsichtsmassnahme, die je nach den Umständen warme Kleidung von uns fordert. Wir bleiben ja auch nicht möglichst stark entkleidet am Strande liegen, wenn das warme Wetter umschlägt, sondern wir verziehen uns in die schützende Behausung. So sollten wir denn auch einen vernünftigen Unterschied machen zwischen heissen oder gar schwülen Tagen, die leichte Bekleidung rechtfertigen mögen, während man feuchter Kälte besonders auch im Herbst mit entsprechend warmen Kleidern begegnen sollte.

Anpassungsfähigkeit oder Leiden?

Es ist interessant zu beobachten, dass Pflanzen, die aus einem anderen Land stammen, das ein anderes Klima und andere Höhenverhältnisse aufweist und ebenfalls über eine ganz andere Luftfeuchtigkeit nebst anderer Sonnenbe-

strahlung verfügt, einige Zeit Mühe bei uns haben, sich den neuen, veränderten Verhältnissen anzupassen. Ich brachte aus Amerika, aus Asien und Afrika Heilpflanzen oder deren Samen mit, um sie bei uns in drei verschiedenen klimati-