Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 11

Artikel: Klimaanlagen und die Gesundheit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969310

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: 13.12.2025

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

abends vor dem Zubettgehen einige frische Schösschen zu überbrühen und mit Honig zu süssen. Das ergibt für gross und klein einen wunderbaren Schlaftee, wohltuend und mild in seiner Art, beruhigend und einschläfernd. Diese günstige Wirkung können wir noch steigern, wenn wir dem Tee einige Tropfen Avena sativa beigeben. In dringenden Fällen kann man auch zum verstärkten Ginsavena greifen. Auf alle Fälle wird man dadurch mit einem ruhigen, tiefen Schlaf rechnen können, es sei denn, man habe sich mit chemischen Mitteln allzu sehr geschadet.

Die Melisse sieht der Brennessel wie auch der Taubnessel fast ein wenig gleich. Zerreibt man ihre Blätter, dann kommt ihr angenehmer Geruch zur Geltung. Unwillkürlich wird man dadurch an das Aroma der Zitrone erinnert, weshalb diese Melissenart auch den Namen Zitronenmelisse erhalten hat. Die Wirkung der Pflanze ist nicht nur beruhigend, sondern auch krampfstillend. Dieser Vorzüge wegen dient der Melissentee bei nervösem Herz und vor allem auch bei nervösem Magenleiden ausgezeichnet. — Kein Wunder, dass ich sowohl in Italien als auch in Griechenland die Zitronenmelisse neben anderen Heilpflanzen in alten Klostergärten angetroffen habe, denn früher war es üblich, dass sich die Klosterinsassen meist auch mit Heilkräuterpflanzen befassten, weshalb sie teilweise gute Kenntnisse darüber besassen.

Der bereits erwähnte feine Geruch der Zitronenmelisse kommt vom ätherischen Ölgehalt her. Destilliert man die Melissenblätter, dann erhält man den Melissengeist. Früher war es üblich, diesen tropfenweise auf Zucker einzunehmen. Bekannt war damals auch der Karmelitergeist, der ein Destillat aus Melisse und andern Kräutern ist. Da man ihn heute nur noch mit Zitronellöl herstellt, kann er sich mit dem Karmelitergeist, den ehedem die Klöster zubereiteten, nicht ohne weiteres messen. Alles ändert infolge Hast und Eile und es scheint, die Zeit reiche nicht mehr aus zur Herstellung altbewährter Rezepte. Um so tröstlicher ist es, dass die Natur ihre Rezepte nicht ändert. So kann uns die Zitronenmelisse ungeschmälert weiter dienen, wie sie es vor Zeiten schon gewohnt war.

Klimaanlagen und die Gesundheit

Da wir in der Schweiz mehr unter Kälte als unter Hitze leiden, sollten wir wohl eher bei uns wie auch in verschiedenen andern europäischen Ländern das Heizungsproblem zur Sprache bringen. Als man die Zentralheizung noch nicht kannte, fanden sich in einem Haus oft nur zwei geheizte Räume vor, nämlich Wohnzimmer und Küche. Man konnte sich also in seinem ungeheizten Schlafgemach nicht verweichlichen. Da heute Geschäfts- und Privathäuser besonders in den Städten mit wenigen Ausnahmen gesamthaft geheizt, ja vielfach sogar überheizt werden, muss man seine meiste Zeit in Räumen zubringen, die selbst im Winter eine leichtere Kleidung ermöglichen. Gelangt man dann aber ins Freie, wo eine winterliche Temperatur herrscht, dann ist der Wechsel zwischen warm und kalt meist durch genügend warme Kleidung zu wenig ausgeglichen. Man setzt sich daher ungewollt Erkältungen und verschiedenen anderen Krankheiten viel leichter aus.

Umgekehrt verhält es sich in warmen oder vormerklich heissen Ländern, denn in den tropischen und subtropischen Gebieten ist es vor allem bei Amerikanern üblich, die Wohn- und Arbeitsräume sehr stark künstlich zu kühlen. Das war früher nicht der Fall, da man sich damals noch einer einfacheren Kühlungsvorrichtung bedienen musste, und zwar mittelst Propellern, die die Luft bewegten. Auf diese Weise war es möglich, eine gewisse Abkühlung zu erreichen, so dass die Hitze an schattigen Plätzen, vor allem im Hause, erträglicher wurde.

Unbedachte Nachteile

Wenn das Barometer einmal auf 40 bis 45 Grad Celsius steht, was bei uns kaum je vorkommen wird, dann begreift man die Vorliebe für einen kühleren Raum. Aber es scheint bei Abkühlungen wohl noch schwerer zu sein, Mass zu halten, als beim Heizen. Wer daher in Gegenden leben muss, die solcher Hitze preisgegeben sind, sollte sich gut überlegen, was er sich erwählt, denn der krasse Wechsel zwischen allzukühlen Räumen und übermässiger Hitze im Freien kann sich auf unsere Gesundheit, vor allem auf die Schleimhäute der Atmungsorgane sehr ungünstig auswirken. Es ist möglich, dass dadurch eine vermehrte Empfindlichkeit für Katarrhe und auch Schleimhautentzündungen in Erscheinung tritt. Auch Menschen, die unter Gefässkrankheiten oder Kreislaufstörungen leiden, beeinflusst starker Wechsel von übermässig heisser Luft zu starker Abkühlung sehr nachteilig. Oft können solche Patienten feststellen, dass sie in den gekühlten Räumen vermehrtem Schweissausbruch ausgesetzt sind. Dies ist so, weil der stete und rasche Wechsel den ganzen Körper sehr stark beansprucht, so dass er nicht rasch genug umschalten kann. Dies erinnert an die Reaktion, die der Wechsel aus überhitzten Räumen in das kalte Winterwetter hinaus bei gewissen Krankheitserscheinungen auslösen kann. Die künstliche Kühlung scheint jedoch den Körper noch mehr zu belasten als die natürliche Kälte. Wer daher in den erwähnten heissen Gebieten während der heissesten Jahreszeit täglich seine Einkäufe in allzukühlen Räumen vornehmen muss, hat, wenn er ins Freie kommt, den Eindruck, er trete in eine Sauna ein oder er befinde sich in einem heissen Backofen. Der Körper muss sich förmlich wieder umstellen, bis ihm die natürliche Temperatur wieder vertraut ist. Je mehr man sich aber in allzu kühlen Räumen aufhält, um so weniger kann sich der Körper der natürlichen Hitze anpassen.

In Anbetracht der erwähnten Schwierigkeiten wäre es in heissen Ländern äusserst günstig, die vorhandene Abkühlungseinrichtung sehr weise zu gebrauchen, denn dies fordert unsere Gesundheit. Stellt man daher die Abkühlung nur sehr schwach ein, läuft man weniger Gefahr, sich zu verweichlichen, also noch unempfindlicher zu werden. Während wir eine Zimmertemperatur von 18 bis 20 Grad immer noch als angenehm empfinden, friert man bei dieser Temperatur in den Tropen, und zwar hauptsächlich der höheren Luftfeuchtigkeit wegen. — Es wäre angebracht, die Luft jeweils nur so weit abzukühlen, dass man nicht mehr schwitzen muss. Auf diese Weise ist der Unterschied zur Aussentemperatur nicht mehr so krass, wodurch der Körper besser im Gleichgewicht bleiben kann. Menschen, die sich an eine zu starke Abkühlung gewöhnt sind, können sich oft der direkten Sonnenbestrahlung kaum mehr aussetzen. Statt dass ihnen die Hitze eine Wohltat bedeutet, schrecken sie förmlich davor zurück. Wer sich aber daran gewöhnt, indem er die Abkühlung möglichst meidet, schadet sich weit weniger und kann auch manche angesammelten Giftstoffe herausschwitzen.

Besonders unangebracht ist vor allem auch in den Flugzeugen die meist allzustarke Abkühlung. Fahrgäste, die sehr wärmebedürftig sind, sich deshalb auch der Hitze nicht entziehen, können sich bei einem solchen Flug infolge der Abkühlung schmerzhafte Gesichtsneuralgien, wenn nicht gar eine heftige Migräne zuziehen. Es ist dies wie überall, alles Übertreiben kann zum gesundheitlichen Nachteil gereichen. Warum sollte sich jener, der stark und gesund ist, nicht ein wenig dem Schwächeren anpassen, statt alles, was ihm angenehm ist, mit lauter Forderung zu verlangen? Der kränkliche Mensch wird dadurch rücksichtslos an die Wand gedrückt und sich von dem entstandenen Schaden oft kaum mehr erholen. Er kann sich höchstens dadurch schützen, dass er sich in stark abgekühlten Räumen entsprechend warm anzieht, mag diese Vorkehrung auch der verkehrten Welt lachhaft erscheinen.