

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 27 (1970)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Unerwartete Erkältungen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969568>

#### 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:** 21.02.2026

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

Junge Menschen haben es daher nicht so leicht, sich an bestehende, feste Grundsätze zu halten, weil kritische Geister nicht nur eine Sache zu ergründen suchen, sondern als Folge oft auch die Grundlage moralischer Festigkeit beseitigen möchten. Die Behauptung, Gott sei tot, scheint ihnen dabei die einfachste Lösung der Probleme zu sein, denn dadurch treten sie selbst massgebend und entscheidend in den Vordergrund. Die Mehrzahl der Jugend neigt heute mehr dazu, sterblichen Menschen, so beispielsweise ihren hochgestellten Professoren, Glauben zu schenken als dem machtvollen Urheber alles Bestehenden. Diese Einstellung hinterlässt jedoch eine unbehagliche Unsicherheit, die so stark auf das Gemütsleben abzufärben vermag, dass sich keiner dieser Jugendlichen, mag er noch so strebsam sein, wirklich glücklich und befriedigt fühlen kann. Solche jungen Menschen, meist Studierende, geben es denn auch offen zu, dass dem so sei, nur scheinen sie nicht zu wissen, dass ein solcher Zustand auch die Gefahr einer inneren Spannung in sich birgt, was sehr leicht zu jener Nervosität, die man doch so entschieden ablehnen wollte, führen kann.

### Sinnvolle Betrachtungen

Schwingt sich die Lerche zur Sommerszeit nicht aus freudigem Antrieb jubelnd in die Luft? Wer gab ihr das Bewusstsein, dass solche Dankesbezeugung für sie vollauf gebührend ist? – Wer stattet die Schar der Zugvögel für ihre erstaunlichen Reisen aus? Haben sie sich selbst das Rüstzeug zugelegt? Sind es wir Menschen oder nicht vielmehr jener, der sie erschuf? Wo würden sie mit unserem Geist verneinen-

der Kritik landen? Ohne vorheriges Studium und ohne Forschersinn erreichen sie jedoch jeweils ihr sicheres Ziel. Wer befähigte sie dazu? Wer beherrschte überhaupt den weiten, stillen Luftraum, bevor ihn der Mensch mit dem Lärm wuchtiger Maschinen eroberte?

War dieses Gebiet nicht restlos der schlichten Vogelwelt zugeteilt, damit sie sich lautlos in die Höhe schwinge und ohne technische Kenntnisse und deren Hilfsmittel, nur mit den Fähigkeiten ihres eigenen Körpers ausgestattet, die grössten Strecken zurücklegen könne? Mag auch der anmassende Geist der heutigen Menschheit jene erhabene Schöpferwürde verleugnen und als tot erklären, das Universum mit seiner sich gleichbleibenden, genauen Regelmässigkeit weist auf entgegengesetzte Tatsachen hin.

Müssen Jünglinge, die sich von dieser Kraftquelle entfernen, nicht von peinigender Unruhe geplagt, schliesslich doch nervös werden? Ehrlichkeit gibt dies zu. Es wurde festgestellt, dass Materie konzentrierte Energie ist, der Quell der Energie aber ist Gott. Warum sich also durch verkehrte Schlussfolgerungen von dem entfernen, der uns mit der notwendigen Kraft ausstatten kann. Je mehr wir uns der Quelle der Energie nähern, um so gesicherter ist unser Kraftbezug. – Wir können wohl anstreben, geistig stark zu werden, doch nützt es uns nichts, unseren inneren Halt von Menschen erkaufen zu wollen, denn der Mensch ist wie die Blume, die heute ist und morgen vergeht. Wenn wir uns indes bei der Kraftquelle des Universums ständig zu stärken suchen, werden wir auch nicht der Aussichtslosigkeit nervöser Jugend anheimfallen.

### Unerwartete Erkältungen

Mag es auch widersprechend erscheinen, dennoch ist es so, dass man sich in den Tropen viel leichter erkältet als bei uns, jedoch nicht tagsüber, sondern des Nachts. Besonders in feuchten Gegenden empfindet man die Abkühlung als eindringlicher und unangenehmer, während man in trok-

kenen Gebieten die Kälte viel weniger gewahr wird. Das ist übrigens auch bei uns so, den im sonnenbeschienenen, trockenen Engadin friert man bei grosser Kälte unter null Grad oft weniger als im nebelreichen Tiefland, mag dort die Temperatur auch wesentlich über null stehen. Dass

man viel empfindlicher auf feuchte Kälte ist als auf trockene, bedenken viele nicht und sie vergessen oft genug, sich mit warmer Kleidung oder entsprechendem Bettzeug zu versehen, wenn sie umsiedeln. Sie sind dann nur erstaunt, dass es auch an Orten, die sie als restlos heiss betrachten, empfindlich kalt werden kann. Oft, wenn man sich in solchen Gegenden auf sein Nachtlager zur Ruhe begibt, mag es noch dermassen heiss und schwül sein, dass man das Empfinden hat, die eigene Haut gebe noch zu warm. Befürchten wir nun aber, die schlimmen Moskitos könnten einen Weg durch das Moskitonetze finden, dann decken wir uns trotz der Hitze gleichwohl noch vorsorglich mit einem Leintuch zu. Nachdem man den Schlaf gefunden hat, erwacht man in der Regel um 2 oder 4 Uhr morgens etwas fröstelnd, denn die Nächte können sehr frisch werden. Legt man sich abends vorsorglich die Wolldecke zurecht, dann findet man sie leicht im Halbschlaf, um sie über sich zu decken, bevor man sich zu sehr abgekühlt hat. Auf diese Weise unterliegt man weniger einer Erkältung. Wer sehr empfindlich ist, kann sich auch mit einer leichten Daunendecke, die vorteilhaft mit einem Überzug aus Rohseide versehen sein kann, schützen. Dies ist besonders in feuchtheissen Gegenden zu empfehlen, weil dies die Kälte der Nacht schön abhält, so dass man sich dadurch kaum eine Erklärung zuziehen wird. Bei grosser Luftfeuchtigkeit friert man schon, wenn es nachts auf 18–20 Grad über null abkühlt. Selbst in trockenen Wüstengegenden kann die nächtliche Abkühlung so stark sein, dass sich auch junge Leute mit tiefem Schlaf erkälten können, weil sie nicht erwachen und sich somit durch zusätzliche Decken nicht schützen können. Wüstenbewohner, die diesen Umständen Rechnung tragen, wissen sich vorsorglich durch weite, wollene, mantelartige Kleider gegen die nächtliche Kälte zu schützen, während ihnen diese Kleidung tagsüber bei sengender Hitze gegen starke Sonnenstrahlen Schutz gewährt. Man sollte sich also nie der Täuschung hingeben, die Tropen seien gleichmässig heiss. Zu gewissen

Zeiten kann, je der nach Gegend, ein empfindlicher Wechsel stattfinden, und zwar in der Regel nachts. Prüft man jedoch mit Hilfe des Thermometers die Anzahl der Grade, dann kann man nur staunen, dass man den Gefrierpunkt noch lange nicht erreicht hat; aber gleichwohl friert man, wenn man nicht genügend zugedeckt ist. Was wir bei uns in der Schweiz noch als angenehme Zimmertemperatur empfinden, kommt uns in den Tropen oft schon als Kälte vor, weil wir tagsüber schwitzen und der Unterschied zwischen Tag- und Nachttemperatur eben sehr gross sein kann. Wo immer man sich aufhält, muss man sich daher anzupassen und zu schützen wissen, wenn man sich keinen Schaden zufügen will, denn auch in den Tropen kann man sich, wie soeben erklärt, erkälten. In der Tat weiss man sich dort oft weniger zu helfen als bei uns, da alles, was unerwartet ist, seine Probleme mit sich bringt. Wer daher nicht Bescheid weiss, kann sich auch nicht genügend vorsehen. Obwohl wir durch den Wechsel der Jahreszeiten bei uns gewohnt sind, uns nach der Kälte zu richten, bringen, wie wir schon des öfters beleuchtet haben, gewisse neuzeitliche Neuerungen auch für uns neue Probleme mit sich, denken wir nur an unsere oft mangelhafte winterliche Bekleidung im Freien. Weil unsere Häuser durch die Zentralheizungen oft überhitzt sind, wagen wir es selbst auch zur Winterszeit, verhältnismässig leichte Kleidung zu tragen. Wir setzen uns dadurch oft zu starker Abkühlung aus, und die Folge ist meist eine unliebsame Erkältung. Sind wir jedoch auf unsere Gesundheit bedacht, dann versehen auch wir uns, wie die Wüstenbewohner, mit genügend wärmenden Kleidern und Mänteln und können so der winterlichen Kälte trotzen und ohne Erkältung standhalten, besonders, wenn wir täglich für genügend Bewegung an frischer Luft besorgt sind. Vernünftiges Denken und entsprechendes Handeln helfen gesundheitliche Schwierigkeiten überwinden; Unachtsamkeit und Modetorheiten mehren solche unnötig. Wir sollten uns stets nach den Umständen richten.