

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 27 (1970)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Furcht vor kalter Luft  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969673>

### **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:** 22.02.2026

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



Hochland von Mexiko, zwar allerdings nur in unseren Kulturen, wo sie immer wieder die entsprechende Pflege benötigt. Wenn wir das Mittel stets in unserer Hausapotheke vorrätig haben, sind wir gegen alle entzündlichen und leicht septischen Zustände gut eingedeckt, bei gleichzeitiger Verabfolgung von Urticalcin als organisch gebundenem Kalk.

Wir brauchen es jedoch mit einer Angina nicht so weit kommen zu lassen, dass sie

uns unnötige Schwierigkeiten bereitet, denn wir können sie schon vorbeugend bekämpfen. Dies geschieht, indem wir jeweils morgens und abends den Hals mit Molkosan auspinseln. Das wirkt ausgezeichnet desinfizierend. Bei gleichzeitiger Einnahme von Lachesis D12 in Verbindung mit Echinaforce kann man mit einem raschen Erfolg rechnen, besonders, wenn man mit dieser Pflege frühzeitig begonnen hat.

### Furcht vor kalter Luft

Besonders schwächliche Menschen, die Erkältungen leicht erliegen, fürchten sich vor kalter Luft. Ängstlich schliessen sie daher zur Winterszeit alle Fenster, in der Wohnung, im Büro und selbstverständlich auch im Eisenbahnzug. Zugegeben, die Zugluft ist für viele Menschen eine zu grosse Abkühlung und Frieren ist ohnedies ungesund. Wir können jedoch die Kälte richtig anwenden, worauf sie einem Heilmittel gleichgestellt werden kann. Auf alle Fälle erfordert sie eine bessere Blutzirkulation, weshalb es nötig ist, mehr Sauerstoff aufzunehmen, was durch tiefes, gewissenhaftes Atmen erreicht werden kann. Dies wiederum erfordert dringlich frische Luftzufuhr. Da nun das Heizen und Erwärmen der Luft Sauerstoff verbraucht, ist auch das Lüften der geheizten Räume immer wieder notwendig. Wenn wir uns nun angewöhnt haben, durch die Nase zu atmen, haben wir die kalte Luft weniger zu befürchten, während die Abkühlung infolge Atmung durch den Mund gefährlich ist, denn sie verursacht Schleimhautreizungen, die zu Entzündungen und Katarrhen führen können.

Bekanntlich sind wir mit natürlichen Schutzmassnahmen ausgestattet, da unsere Nase eine eigene, echte Klimaanlage besitzt. Diese nun vermag die Luft vorzuwärmen, so dass sie für die Schleimhäute erträglich wird. Wenn wir für warme Kleidung sorgen, dass wir in der Kälte nicht zu frieren brauchen, wird uns auch die kalte Luft nicht schaden, insofern wir

sie durch die Nase einatmen. Es ist für uns vorteilhaft, die trockene Kälte des Winters richtig auszuwerten. Wenn wir uns statt der Mode den klimatischen Verhältnissen anpassen, indem wir uns vernünftig kleiden, brauchen wir uns auch vor der kalten Luft nicht zu fürchten, bekommt sie unserer Gesundheit doch besser als überhitzte Räume. Wenn wir uns tagsüber mehr im Haus als im Freien aufhalten müssen, sollten wir von Zeit zu Zeit immer wieder für gute Durchlüftung besorgt sein.

Manch einer besitzt empfindliche Schleimhäute und fürchtet sich deshalb vor der kalten Luft, denn entzündete Schleimhäute sind sehr schmerzhaft. Auch Neigung zu neuralgischen Gesichtsschmerzen können jemanden vor der Kälte zurückschrecken lassen. Ein hilfreicher Schutz gegen schädigende Abkühlung des Gesichts wie auch der Schleimhäute ist ein sorgfältiges Einfetten mit einer guten Wollfettcreme. Bei besonderer Empfindlichkeit sollte man sich daher immer, bevor man an die kalte Luft hinausgeht, das Gesicht gut mit Bioforce-Creme einreiben, wobei man von der Salbe auch etwas in die Nase einführen kann, da dies bei allfälligen Entzündungen erleichternd und heilsam wirkt. Selbst Gesunden ist diese Vorsichtsmassnahme dienlich. Wer zu Bronchitis neigt, mag sich vor der Kälte ebenfalls unwillkürlich fürchten. Regelmässige Einnahme von Imperasan wird seine Sorgen vermindern helfen, denn die Meisterwurz hat schon manchen von seinem Leiden befreit.