

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Gesunde Kälte, schädliches Frieren  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551603>

### **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:** 23.02.2026

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



rungen keineswegs gewachsen sind, einbilden, sich dennoch an die schwere Aufgabe des Spitzensportes heranwagen zu können. Was dabei herauschaut, ist eine gesundheitliche Schädigung, im schlimmsten Fall handelt es sich für den Rest des Lebens womöglich um einen bleibenden Schaden. Also heisst es für solche unbedingt vernünftig zu sein und von zu grosser Belastung Abstand zu nehmen, bevor man sich unnütz schädigt. Warum sollte es für solche nicht genügen, wenn sie ihre Freude und Wertschätzung für den Sport einfach in vernünftigem Rahmen belassen? Warum müssen unbedingt

im Leben eines solchen Menschen Ruhm und Ehrsucht eine Rolle spielen? Sollte der Sport nicht unter allen Umständen der Gesundheit zur Stärkung dienen, statt uns umgekehrt mit Schädigungen zu belasten? Beim Turnsport achtet man viel eher auf schöne Leistungen, und diese Beurteilung sollte auch bei den anderen Sportarten zum Ziel werden. Sportliche Leistungen würden dann nicht mehr mit einem gesundheitlichen Risiko verbunden sein, auch würde dabei kein ungesunder, hochgezüchteter Ehrgeiz mehr eine Rolle spielen.

### **Gesunde Kälte, schädliches Frieren**

Es scheint sich bei dieser Ueberschrift um einen Widerspruch zu handeln, denn wie kann etwas, das schädigendes Frieren zu verursachen vermag, gleichzeitig auch gesund sein? Alle, die nicht inne werden, dass sie sich durch Nachteile schädigen lassen, werden so denken. Es sind dies besonders Mädchen und junge Frauen wie auch solche, die noch jung erscheinen möchten, denn die Zentralheizungen verschaffen in der Regel warme Wohnungen, die ganz vergessen lassen, dass es draussen kalt sein mag. So kommt es, dass man auch zur Winterszeit nicht mehr wie früher darauf bedacht ist, möglichst warme Kleidung anzuziehen. Der Moderuf der schlanken Linie befiehlt, und die Eitelkeit sagt noch so gerne ja dazu, denn in leichter Kleidung fühlt man sich viel beschwingter, und man lacht über die schwerfälligen Trachten alter Zeiten. Zwar ist die heutige Wendung der Mode zu weiten, langen Röcken nicht gerade ein Ausdruck von Wendigkeit, da sie nach der Minikleidung eher zum Stolpern veranlassen könnten. Allerdings schützen sie besser vor allzu starker Abkühlung, besonders, wenn man sich noch langer Mäntel bedient. Gehört man nun zu den Betagten der heutigen Generation, dann kann man sich eines erstaunten Lächelns oft nicht erwehren, denn man glaubt sich manchmal

wieder in die Wirklichkeit früherer Zeiten zurückversetzt. Zwar besteht gleichwohl ein wesentlicher Unterschied zu früher, da die heutige Kleidung auf Naturfasern verzichten muss, was eine zweite gesundheitliche Belastung darstellt. Es lohnt sich, dies alles zu erwähnen, sind wir doch heute mehr denn je empfindlichen Nachteilen ausgesetzt, weshalb ein entsprechender Hinweis manchem zu vernünftiger Ueberlegung dienlich sein mag.

### **Selbstverschuldete Erkältungen**

Es sollte uns bestimmt nicht schwerfallen, auf das unangenehme Frieren zu verzichten, indem wir uns genügend warm kleiden, wenn wir draussen mit grosser Kälte zu rechnen haben. Viele junge Leute wollen sich heute zwar die Unterwäsche möglichst ersparen. Sie glauben die Gewohnheiten heisser Länder ohne weiteres auf unser Klima übertragen zu können. Auch das leichte Strandleben färbt auf den Alltag ab, so dass manche lieber frieren, als sich durch passende Kleidung den Witterungsverhältnissen anzupassen. Wer sich warm genug kleidet, friert nicht einmal bei stürmisch-kaltem Winterwetter. Er empfindet es im Gegenteil angenehm, tief Atem zu holen und den kalten Winden mit innerem Wärmegefühl zu trotzen. Wer aber nur leicht angezogen ist, sollte



sich nicht wundern, wenn er durchfrozen und erkältet nach Hause zurückkehrt. Sowohl die Atmungsorgane als auch die Nieren und der Unterleib können auf diese Weise gefährliche Erkältungen erleiden, wenn man glaubt, der bestehenden mit Nachlässigkeit oder gar mit Spott begegnen zu können. Husten, Katarrh und Entzündungen in den Bronchien, ja sogar in der Lunge können sich melden. Auch die Blase kann sich mit einer Entzündung melden, die Nieren mögen Schädigungen davontragen und auch der Unterleib beginnt von den üblichen Schwächezuständen befallen zu werden. In der Regel sind solche Folgen nicht so rasch wieder behoben, besonders, wenn man nicht geschickt eingreift, können sie bleibende Schwächen zur Folge haben.

### **Natürliche Abhilfe**

Wer mit kalten Füßen völlig durchfrozen nach Hause kommt, kann sich schwerlich im Bett genügend erwärmen, um den erholsamen Schlaf zu finden. Am raschesten hilft für solchen Zustand ein warmes Kräuterbad oder mindestens ein Fussbad. Auch eine ansteigend heisse Dusche kann die erwünschte Durchblutung bewerkstelligen, und es ist bei starker Durchkühlung notwendig, auf die erwähnte Weise sofort Abhilfe zu beschaffen. Diese Empfehlung gilt natürlich auch in erster Linie für die Kleinen. Mütter sollten aus Eitelkeit nie die Gesundheit ihrer Kinder gefährden. Wenn es schon dem Erwachsenen schadet, sich leicht anzuziehen, wie viel mehr dann den Kindern. Auch wenn sie gesund sind, sollte man sie immer so anziehen, dass sie in der Kälte nicht zu frösteln beginnen, denn Kälte ist gesund, Frieren jedoch schädlich. Ja, es kann für solche Kinder unter Umständen sogar für das ganze Leben einen Schaden bedeuten. Durchfrozene Kinder sollte man ebenfalls sofort ins warme Kräuterbad stecken, wobei Thymian, bekannt auch als kleine Kosten, angenehm stärkend wirkt. Wie unglücklich ist doch ein Kind, wenn seine Händchen und Füße durch unerbittliche Kälte so

unerträglich zu schmerzen beginnen, dass es darob fast verzweifelt. «Hornigeln» nennt der Volksmund bei uns diesen Schmerz.

### **Zweckmässige Kleidung**

Es ist daher dringend nötig, Kleinkinder für draussen gut warm anzuziehen. Das will nun aber nicht heissen, dass Plastikkleider gesundheitlich vorteilhaft wären, weil sie keine Luft durchlassen. Als sich noch Dr. Lahmann, Professor Jäger und andere besorgte Forscher um gesunde Kleidung kümmerten, wurden wir angespornt, eher auf poröse Stoffe zu achten, damit die Luft zirkulieren kann. Diese erfordert indes natürliche, warme Stoffe, die auf das gesundheitliche Empfinden günstig ansprechen und daher den Blutkreislauf anregen, statt ihn zu hemmen. Kleiden wir die Kinder vernünftig und gesund, dann bedeutet es für sie auch bei grosser Kälte eine Lust, sich im Freien tüchtig zu bewegen und herumzutummeln. Kommt man aber bei ihnen noch nicht ohne Kinderwagen aus, dann sollte man diesen mit einwandfreiem Naturgewebe gut und warm auspolstern.

### **Einwandfreie Luft**

Das Spazierenfahren kommt den Kindern überall da zugute, wo frische Waldluft oder sonst eine gute Luft zu finden ist, nicht aber auf Strassen, auf denen man ständigen Autogasen ausgesetzt ist. Dies wirkt sich sogar für die gesundheitsbeflissene Mutter ungünstig, ja schädigend aus, wieviel mehr daher für ihre Kleinen.

### **Weitere Vorbeugung**

Wer sein Kind zuviel schlecken lässt, stört seinen Mineralstoffwechsel und fördert die Kalkarmut. Das hat zur Folge, dass sich solche Kinder viel rascher erkälten, als wenn sie über genügend Kalk und Vitamin D im Blute verfügen würden. Um besonders während der kalten Jahreszeit erfolgreich gegen einen solchen Kalkmangel anzusteuern, gebe man den Kindern nebst kalkreicher Naturkost auch regelmässig Urticalcin und Vitafor. Vor-



zügig sind auch Feigen und Datteln, besonders, wenn grosses Süssigkeitsbedürfnis vorhanden ist. All diese Vorsichtsmassnahmen stärken das Kind, und bekanntlich ist ein gesundes Kind viel weniger dem Frieren ausgesetzt, weshalb es der Kälte besser gewachsen ist und daher auch nicht rasch Erkältungen unterliegt. Sollte sich dennoch einmal ein solche einstellen, dann greift die Mutter vorteilhaft sofort zu Pflanzenheilmitteln. Santasapina- oder bei starkem Husten Drosinulasirup befreit Kinder wie auch Erwachsene viel schneller von lästigen Erkältungen, als wenn man glaubt, auf solche Hilfe verzichten zu können.

Beim Wintersport muss man sich angewöhnen, durch die Nase und nicht durch den Mund zu atmen. Besonders bei empfindlichen Schleimhäuten sind Usneasanbons sehr dienlich. Wer beim Skifahren an Lärchen vorbeikommt, kann sich den graugrünen Lärchenbart zunutze ma-

chen, hängt er doch freigebig von den Aesten herunter und ladet als Usnea zum ein. Dieses unscheinbare Moos enthält zu unseren Gunsten ein natürliches Antibiotikum. Bekanntlich lieben Hirsche, Rehe und Gamsen dieses Baummoos sehr, da sie ihr Instinkt fühlen lässt, was für sie gesund und heilwirkend ist. Man kann bei Tieren in der Hinsicht viel lernen, und es ist mir oft zugute gekommen, wenn ich solcherlei Beobachtungen prüfte, da sie in der Regel stimmen.

Vergessen wir also nie, der Kälte stets mit Wärme zu begegnen, weil wir uns dadurch möglichst vor Erkältungen zu schützen vermögen. Sind wir jedoch bereits erkältet, dann müssen wir auch die Erkrankung mit Wärme behandeln und gleichzeitig mit bewährten Pflanzenmitteln eingreifen, da uns diese einfache Unterstützung vor chronischen, langwierigen Leiden zu schützen und somit zu bewahren vermag.

### Förderung der Abwehrkraft

Wenn wir ernstlich erkranken, sollten wir immer im Auge behalten, dass unser Körper eine innewohnende Abwehrkraft besitzt, die wir je nach unserem Verhalten entweder fördern oder auch hemmen können. Zur vollen Auswirkung der Abwehrmassnahmen unseres Körpers müssen wir diesem unbedingt genügend Zeit zum Heilen einräumen. Selbstverständlich werden wir ihm gleichzeitig auch die günstigsten Heilmittel zur Verfügung stellen, also solche, die völlig risikolos sind, und demnach keine nachteiligen Nebenwirkungen aufweisen. Haben wir auf diese Weise richtig vorgesorgt, indem wir zudem noch mit physikalischen Anwendungen den Zustand zum Guten unterstützen, dann können wir ruhig abwarten, wie sich der Körper nun unter Zuhilfenahme seiner eigenen Abwehrkräfte benimmt. Es braucht Zeit für ihn, um all seine Reserven zu mobilisieren, damit er die Heilmittel als zusätzliche Waffen im Einsatz gegen die Krankheit anwenden kann, verhält es sich

bei ihm doch genau wie bei einer Heeresinheit, die neue, wirksame Waffen bekommen hat. Statt unser Vertrauen einem unerwünschten Risiko preiszugeben, sollten wir viel eher bestrebt sein, mit Verständnis und Geduld, die wunderbaren Abwehrkräfte unseres Körpers kennenzulernen, um sie zur vollen Entfaltung kommen zu lassen, damit wir sie in unserer Unkenntnis nicht etwa hemmen oder gar erdrosseln. Wir werden uns dadurch viel Nervenkraft und unnütze Schwierigkeiten ersparen.

### Zweckdienliche Hilfe

Allerdings ersparen wir uns nicht unbedingt auch gleichzeitig Schmerzen und Leiden, wenn wir dem Körper ermöglichen, seine regenerierenden Massnahmen anzuwenden. Wir werden demnach das reinigende Feuer des Fiebers nicht hemmen, sondern nur überwachen, damit es im nutzbringenden Rahmen bleibt. Auch werden wir dem Körper zudem keine