

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Durchkühlungen im Alter sind gefährlich  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969841>

### **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:** 02.04.2026

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

zendes Beruhigungsmittel für unsere Nerven. Man muss es nur längere Zeit einnehmen, bis die Wirkung spürbar wird.

In gewissen Gegenden, wo die Pflanze im Garten gedeiht, ist es sogar üblich, dass man morgens einige Blätter kleinschneidet,

im kalten Wasser ansetzt und abends diesen Kaltauszug trinkt. Dies soll noch wirksamer sein als die überbrühten Blätter. In der heutigen Zeit mit ihrer Unruhe und Hast wird uns die Passiflora bestimmt gute Dienste leisten.

## **Durchkühlungen im Alter sind gefährlich**

Wenn man älter wird, fällt es oft schwer zuzugeben, dass man eben nicht mehr so leistungs- und widerstandsfähig ist wie früher. Nicht selten mutet man sich zuviel zu. Sich körperlich zu betätigen ist bestimmt sehr gut, weil es die Blutzirkulation und den Kreislauf anregt. Wenn man aber einige Zeit nicht trainiert hat und plötzlich wieder starke, körperliche Arbeit leistet, dann hat das häufig Muskelzerrungen, sogar Muskelrisse zur Folge, und die sind oft sehr schmerzhaft, solange sie durch Einreiben und Massage mit Wallwurzinktur oder Wacholderöl nicht wieder behoben werden.

### **Unterkühlung im Winter**

Was sich aber sehr schlimm auswirken kann, das sind Durchkühlungen und Kälteeinflüsse. Ich habe dies im November selbst erleben müssen, als ich auf einer Vortrags-tournee in Holland war. Ich war sehr gut im Schuss, fröhlich und guter Dinge. Das grosse Interesse, das mir entgegengebracht wurde, hat mich riesig erfreut, und es ist wirklich ein erhebendes Gefühl, eine berufliche Befriedigung, wenn man vor vielen begeisterten, wissenshungrigen Menschen über eine gesunde Lebens- und Heilweise sprechen darf.

Ich wurde dann von meinen Freunden in einem Hotel einquartiert. Das Zimmer war sehr wahrscheinlich schon einige Tage nicht geheizt worden, dabei war es kühl und feucht, wie oft im Herbst. In den Hotels ist es heute gang und gäbe, dass man nur ein Leintuch und eine dünne Wolldecke zur Verfügung hat, aber keine richtige Daunendecke, wie wir es in der Schweiz gewohnt sind. Dabei besteht dann die grosse Gefahr,

dass man sich nachts unterkühlt. Man geht müde ins Bett und infolge der Müdigkeit sinkt man in einen tiefen Schlaf, und merkt erst einmal nachts oder gegen Morgen beim Erwachen, dass man völlig durchkühlt und durchgefroren ist.

### **Alte Schäden reaktiviert**

Bei solchen Unterkühlungen ist das Unangenehme, dass alte Schäden, die man früher erlitten hat, wie Brustfellreizungen, alte, bereits auskurierte entzündliche Zustände wieder von neuem aufflackern. So erging es auch mir. Ich bekam eine zünftige Nieren- und Blasenreizung infolge der Ermüdung und Unterkühlung und hatte dementsprechend ungenügende Abwehrkräfte im Körper. Es entstand kein Fieber, sondern Untertemperatur. Diese Zustände können einem, wenn man älter ist, in sehr unangenehme, ja sogar riskante Situationen bringen.

### **Sofortmassnahmen notwendig**

Ich habe am Morgen sofort ein Schlenzbad genommen, das heisst ein Überwärmungsbad. Das ist das einzig Richtige, das man unbedingt zur Vermeidung eines grösseren Schadens tun sollte. Nachher empfiehlt sich eine heisse Dusche und das Einreiben mit Johannisöl. Aber damit ist nicht alles behoben. In der Regel hat man einige Tage gegen diese unangenehmen, bohrenden Schmerzen anzukämpfen. Wenn man einmal - auch in der Jugend - eine richtige Brustfellentzündung gehabt hat, bilden sich oft Narben. Durch eine Unterkühlung entstehen die sogenannten Narbenschmerzen, das sind stechende, bohrende Schmerzen bei jeder Bewegung. Ein entzündlicher

Zustand in der Niere oder Blase verursacht ziehende Schmerzen im Kreuz und in der Bauchgegend. Es dauert einige Tage, bei regelmässiger Einnahme von Echinacea und Solidago, bis diese schmerzhaften Zustände einigermaßen wieder abgeklungen sind und bis die Untertemperatur wieder auf den Normalstand von zirka 36,5 Grad angestiegen ist.

### **Risiken im Alter**

Solche Zustände sind im Alter sehr riskant. Ich habe schon oft bei älteren Patienten und Freunden gesehen, dass es ihnen, besonders, wenn die Untertemperatur länger andauerte, den Lebensfaden nicht nur verkürzt, sondern zerrissen hat. Darum hüten wir uns also vor Unterkühlungen und Erkältungen, denn sie sind alles andere als harmlos und können sehr riskante Folgen haben, weil sie eben alte Schwächen reaktivieren und wieder akut machen. Wenn man da nicht ganz geschickt eingreift, können sich kritische Situationen ergeben. Manche

unerwartete Katastrophe kann als Folge einer Durchkühlung in Erscheinung treten. Gerade wenn man übermüdet und erschöpft ist, und in diesem erschöpften Zustand schläft, merkt man nicht, wie der Körper durch feuchte Kälte geschädigt und der Kreislauf behindert wird.

### **Gegenmassnahmen ergreifen**

Unbedingt wird es da nötig, wenn man das richtige Verständnis dafür hat, dass man sofort mit Wärme Gegenmassnahmen ergreift und mit dem Einsatz von Echinacea, Petasites und anderen guten Naturmitteln die entstehenden Stauungen und Verkrampfungen wieder behebt. Dabei muss man streng darauf achten, dass die Temperatur wieder normalisiert wird. Fieber ist in solchen Situationen viel günstiger und zweckdienlicher als Untertemperatur. Neben all den oben erwähnten Massnahmen muss man bei der Untertemperatur mit Tiefatmungsgymnastik nachhelfen.

## **Erkältungen vermeiden durch gesunde Unterwäsche**

Diesen Herbst hatte ich wieder Gelegenheit, meine Lebensbatterien aufzuladen, indem ich im Engadin bei der intensiv wirkenden Höhensonne Wanderungen unternehmen konnte. Wenn man so drei oder vier Stunden die schönen Fusswege hinaufwandern kann, durch Arven- und Lärchenwälder, an Alpenrosen, Eriken und all den herrlichen Alpenpflanzen vorbei, dann ist es einem so richtig wohl. Dieses Wohlbefinden wird auch verursacht durch das Einatmen der ätherischen Öle von Wacholder, Thymian, Arven und Lärchen. Das ständige Aufwärtssteigen im gleichmässigen, sogenannten Bergführersschritt lässt einen nach kurzer Zeit die Müdigkeit vergessen.

### **Gesundes Schwitzen**

Man steigt leicht, atmet tief, der Kreislauf wird angeregt und die Transpiration, das heisst die Ausscheidung von Schweiß wird ganz natürlich gefördert. Und da ist es vor

allem wichtig, dass man keine Kunstfaser-Unterwäsche trägt, denn diese nimmt absolut keine Feuchtigkeit auf, währenddem eine gute Baumwolle, aus ägyptischen Fasern, bis zu 65 Prozent des Eigengewichtes an Feuchtigkeit an sich binden kann. Diese enorme Saugfähigkeit einer guten, feinfaserigen Baumwolle sorgt dafür, dass enorm viel Schweiß durch die Unterwäsche aufgenommen wird, dass sie dabei weder kratzt oder juckt, noch Allergien hervorruft. Durch eine sehr ausgeklügelte, technische Vervollkommnung moderner Strickmaschinen wurde es möglich, eine Webart zu schaffen, die innen, in direktem Kontakt mit der Körperhaut, ein Baumwollgewebe aufweist und aussen ein reines Wollgewebe aus feinsten australischer Wolle. Insgesamt hat dies den Zweck, mit der Baumwolle die Feuchtigkeit vom Körper aufzunehmen, um sie dann an die Wolle abzugeben. Die Wolle transportiert die Feuchtigkeit weiter