

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

**Artikel:** Erkältungen vermeiden durch gesunde Unterwäsche  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969842>

#### **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>**

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 Höhensonnen 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 Bergführerschritt 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 Vervollkommenung 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 feinster 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

nach aussen, so dass man bei leichtem Schwitzen am Körper überhaupt nicht nass wird. Somit können Erkältungen vermieden werden.

### **Erkältungen vermeiden**

Ist man auf dem Gipfel des Berges angelangt oder geniesst man im Schutz einer Hütte die warmen Strahlen der Gebirgsonne, dann kann man ruhig das Hemd und Unterleibchen ausziehen, um es auf einer Bank oder einem Stein trocknen zu lassen. Den Körper reibt man mit einem guten Salböl ein. Später zieht man die Wäsche wieder an und tritt den Rückweg an. Auf diese Art und Weise kann man bei Wanderungen und sportlichen Veranstaltungen Erkältungen vermeiden.

Solche Wäsche heisst «Vier-Jahreszeiten-Wäsche», weil sie gesund ist, zur Gesundheit beiträgt und für jede Jahreszeit geeignet ist.

### **Natur oder Chemie?**

Oft bekomme ich Anfragen, warum ich farbige Unterwäsche nicht empfehle. Ich habe erfahren, dass es nicht nur Menschen gibt, die auf Kunstfasern allergisch sind, sondern die auch auf Farben ungünstig reagieren. Farben sind schliesslich auch «Chemie». Ich habe bei den Indianern in Peru beobachtet, wie sie mit Naturfarben, mit Pflanzenfarben arbeiten. Auch im

Atlasgebiet wurde die Wolle mit Naturfarben gefärbt, ebenso konnte man das früher im Fernen Osten beobachten. Aber heute gehen die Pflanzenfarben immer mehr zurück. In der Industrie wird die Wolle durch Chemiefarben gefärbt. Diese Farben können bei sensiblen Patienten allergische Reaktionen auslösen. Zudem, warum soll eine Unterwäsche nun gerade rosa oder sonstwie farbig sein, wenn die Naturfarbe das Neutralste und das Risikoloseste ist, was man besonders bei Unterwäsche beachten sollte. Ich muss da immer an Professor Kollath denken, wenn er gesagt hat: «Lasst die Natur so natürlich wie möglich sein!»

### **Naturvölker als Vorbild**

Bei Wolle kann man ja auch Naturfarben benützen. Wenn schwarze mit weisser Wolle gemischt wird, bekommen wir ein schönes Grau. Wir haben auch rötliche Wolle, wir können auch Kamelhaarwolle benützen, auch von Lamas, Alpakas, diesen Wolltieren, wie ich sie in Peru beobachtet habe. Da haben die Indianer wirklich schöne Naturfarbzusammenstellungen mit viel Geschicklichkeit zustande gebracht. Das wäre eine Möglichkeit, wenn man etwas mehr Farbigkeit in die Kleidung bringen will. Aber für die Unterwäsche ist eine Farbe bestimmt unnötig, vor allem dann, wenn man zu chemischen Farben greifen muss.

## **Interessante Begegnung**

Auf dem Wanderweg zwischen Silvaplana und Sils im Engadin begegnete ich einem Touristen. Wir wechselten, wie dies so üblich ist, einige Worte und betrachteten den See. Obschon es erst anfangs September war, lag die gegenüberliegende Bergseite zum Corvatsch hin schon in völligem Weiss. Unerwartet hatte der Nordwind eine weisse Decke über die Bergwelt gebreitet. Dem weiteren Gespräch konnte ich dann entnehmen, dass dieser Wanderer in Silvaplana lebt, er ist Astmatiker und kann nur noch in dieser gesunden Bergluft, also in der Höhe, normal atmen. Hier fühlt er sich

befreit von seinem Asthma. Vor etwas über zwei Jahren war er noch über hundert Kilogramm schwer. Das Asthma plagte ihn derart, dass er einmal bei einer Wanderung einen Kollaps erlitt, so dass ihn die Rettungsflugwacht abholen musste.

### **Lebens- und Ernährungsweise, eine Hilfe bei Asthma**

Im Flugzeug war ein Engadiner Arzt, der ihn beobachtete und als er wieder zu sich kam, sagte er ihm auf den Kopf zu, dass er unter Cortison stehe. Das war tatsächlich