Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 45 (1988)
Heft: 11

Artikel: Kälte und Wärme
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553348

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: 12.12.2025

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

Kälte und Wärme

Wechselnde Erinnerungen

Wenn wir an Kälte denken, mag uns manch Unangenehmes vor Augen treten. Wir erinnern uns womöglich an einen Schneesturm im Hochgebirge, der uns halb erfroren in der Hütte landen liess. Wie angenehm indess, dass wir uns dort ans Feuer setzen konnten, um uns Hände und Füsse warm zu massieren. Eine weitere Erinnerung aus früher Jugendzeit taucht in uns auf, und wir sehen uns wieder auf ungenügend gefrorenem Eise Schlittschuhlaufen und einbrechen. Wie ungemütlich, nass und frierend nach Hause laufen zu müssen, ängstlich der Dinge wartend, die kommen mochten! Unsere Erinnerung an Kälte steht auch in Verbindung mit tanzenden Schneeflocken, mit Eisblumen an gefrorenen Fenstern, mit blauroten Kindernäschen, steifen, kalten Kinderhändchen und weinenden Kindergesichtchen, denn die Kälte kann erbärmlich schmerzen.

Denken wir anderseits aber an Wärme, dann erinnern wir uns leicht der molligen Gefühle unter der Bettdecke oder an die warme Geborgenheit unter einem Heuschöchlein. Wie wohlig war uns jeweils im Süden, wenn uns von aussen die Sonnenstrahlen erwärmten, während wir uns innerlich sonnen konnten durch das liebe Umsorgtsein mit dem uns unsere Angehörigen umgaben. Aber auch die feuchtheisse, schwüle Luft der Tropen mag uns bei der Erinnerung an Wärme in den Sinn kommen, denn dort schwitzt man bekanntlich von morgens bis abends ununterbrochen, so dass wir oft kaum unsern Atem erleichtern können inmitten des berauschenden Duftes der Vanillepflanzen, der Orchideen und anderer blühender Herrlichkeiten.

Verschiedene Heilmethoden

Aber auch noch andere, wichtigere Vorstellungen können in uns wach werden bei der Erinnerung an Wärme und Kälte. Unwillkürlich sehen wir Männer vor uns stehen, die unserer Leiden gedachten und Wärme und Kälte als Heilfaktoren erfassten und für uns nutzbar anzuwenden suchten. Vor unserem Geist erscheint die Bärennatur eines Sebastian Kneipp, der in seiner Art für uns das Symbol der Kältetherapie darstellt. Ein Priessnitz mag uns seine wunderbaren Wickel vorführen und Rickli, der getreue Vertreter bodenständigen Schweizertums, zeigt uns seine bewährten Anwendungen, welche die moderne Zonentherapie in ihren Wirkungseffekten noch besser zu erklären vermögen, als wir dies bis anhin konnten. Vergessen wir bei diesen Vorstellungen auch Frau Maria Schlenz nicht, die mit beharrlicher Konsequenz ihre warmen Anwendungen mit Erfolg durchführte. Sie war es, die der Wissenschaft den Weg zu den erfolgreichen Überwärmungsbädern wies.

Im Blut ist das Leben, so sagt es die Bibel, und wo das Blut hinkommt, da kommen auch die lebenerhaltenden Stoffe und somit die natürlichen Nahrungs- und Heilfaktoren hin. Sorgen wir dafür, dass zu allen Organen, ja zu jeder Zelle genügend Blut hinkommt, dann bringen wir zugleich auch alle im Blut enthaltenen Stoffe, die sie zu erhalten, zu regenerieren und zu heilen vermögen, zu ihnen hin. Eine Zelle und somit auch jedes einzelne Organ als Zellenstaat kann nur leistungsfähig und gesund bleiben, wenn die Zufuhr und Abfuhr von Material und Energiefaktoren gut und störungslos vor sich geht. Jede Verkehrsstörung und Stauung in unserem Transportsystem kann eine Krankheit mit Leiden und Schmerzen auslösen.

Die beste Methode zum Beheben solcher Funktionsstörungen sind die physikalischen Anwendungen, vor allem diejenigen mit Licht, Luft und Wasser, somit also mit Wärme und Kälte. Beide lösen sie physikalische Reize aus, die Stauungen und Verkehrs-, also Zirkulationsstörungen zu beheben vermögen. Mit beiden Methoden will man darniederliegende Funktionen beheben. Da nicht jeder Mensch infolge seiner körperlichen oder seelischen Eigenart oder Konstitution mit den gleichen Anwen-

dungen behandelt werden darf, braucht es ein gutes Einfühlungsvermögen und vor allem Erfahrung, um in jedem Fall feststellen zu können, welche Anwendung in Frage kommt, wie stark und wie oft sie durchgeführt werden darf.

Wärme- und Kältetypen

Es gibt Typen, die nur mit Wärme behandelt werden dürfen und dies sind vorwiegend feingliedrige, stark geistig eingestellte Naturen, die in der Regel lieber hinter Büchern und Musikinstrumenten sitzen, als sich auf dem Sportplatz herumzutummeln. Auch im Alter, also nach dem Überschreiten der Altersgrenze von 50 Jahren, sind in der Regel die warmen Anwendungen am Platz, wenn schon in jüngeren Jahren die kalten gut und gerne ertragen wurden. Nach dem Grundsatz, dass Kälte gesund, frieren aber schädlich ist, sollten kalte Anwendungen nur bei jenen Personen angewendet werden, bei denen sie rasch Wärme zu erzeugen vermögen. Wir werden dabei also mehr Ernährungs- und Sporttypen ins Auge fassen, also Menschen, die an und für sich schon eine intensivere Blutverbrennung haben. Wenn wir auf diese Weise die Menschen in Kälte- und Wärmetypen einteilen, will dies nicht heissen, das wir bei einem Kältetyp keine warmen und bei einem Wärmetyp keine kalten Anwendungen vornehmen können. Wichtig ist es aber auf jeden Fall bei einem Wärmetyp zu beachten, dass mit einer warmen Anwendung begonnen wird und eine kalte Anwendung erst nach kräftiger Durchwärmung und Durchblutung folgen darf. Als gute Richtlinie gilt das eigene Empfinden des Patienten. Der Wärmetyp hat von Natur aus eine Abneigung gegen jede kalte Anwendung. Nach einer warmen Anwendung aber, so vor allem nach einer Sauna, kann man ihn geschickt und liebevoll zu einer kalten Dusche oder einem kalten Bad veranlassen. Meist wird er allerdings dieser Einladung nur mit einer gewissen Zurückhaltung Folge leisten, ist dann aber in der Regel erstaunt darüber, dass eine solch kalte Anwendung nach einer warmen wirklich als sehr angenehm empfunden werden kann. Auf diese Weise ist eine kalte Anwendung nutzbringend und wohltuend. Bei einem Wärmetyp sollte man keinen kalten Wickel durchführen, wie dies leider sogar in Spitälern und Heilanstalten oft stereotyp vorgenommen wird, so dass der Patient im Wickel friert und schlottert, und er sich nachher eine Lungenentzündung oder eine andere Erkrankung zuzieht.

Auch heisse Anwendungen dürfen nicht bei jedem Patienten in gleicher Weise durchgeführt werden. Der eine fühlt sich beispielsweise in einem Schlenzbad bei 40 Grad Celsius völlig wohl, während ein anderer schon bei 39 Grad starkes Herzklopfen und Übelkeit bekommt. In bezug auf die Höhe der Temperatur, wie auch hinsichtlich der Zeitdauer einer Anwendung muss man sich bei jedem Patienten sehr individuell einstellen. Es ist besser, man beginnt immer unter dem Maximum von dem, was der Patient ertragen kann und steigert langsam, denn mit dem fortschreitenden Gesundungsprozess steigert sich auch die Widerstandskraft des Patienten.

Warme und kalte Anwendungen

Kalte Anwendungen sind meist von kurzer Dauer, während warme länger ertragen werden. Bei Wechselanwendungen ist man in der Regel soviele Sekunden im kalten Wasser, als man zuvor Minuten in warmem war. Wer Wasseranwendungen richtig durchführt, wird abgehärtet und viel weniger auf Erkältungen anfällig sein. Patienten, die sich immer wieder erkälten, bestätigen mir, diese Veranlagung verloren zu haben, nachdem sie einige Monate lang meinen Rat befolgt und regelmässig die Sauna benützt hatten. Oft schon musste ich den Einwand hören, dass die Naturvölker ohne Badeeinrichtungen gesund seien. Diese Ansicht nun beruht auf einem Irrtum, denn gerade die Naturmenschen haben viel mehr physikalische Anwendungen als wir. Erstens laufen sie halb oder ganz nackt herum und geniessen deshalb Licht, Luft und Sonne in Hülle und Fülle, zudem durchstreifen sie Gewässer und mooriges Gelän-

de und erhalten somit Wasser- und Mooranwendungen. Regen fällt auf ihren Körper und beim Durchstreifen der Wälder erhalten sie durch das Blattwerk von Bäumen und Sträuchern eine völlig natürliche Massage.
Wenn indes wir kultivierten Menschen gesund und stark bleiben wollen, dann müssen wir unserem Körper eine gewisse Ersatzleistung bieten, für das, was wir ihm entsprechend unseren Verhältnissen an natürlichen Anwendungen vorenthalten müssen. Dazu gehört in erster Linie eine Dusche in der eigenen Wohnung mit der Möglichkeit, kalte oder warme Anwendungen durchführen zu können. Leider gibt es in Europa noch allzuviele, die sich rühmen, nie unter einer Dusche oder in einer Badewanne gewesen zu sein. Hierin haben uns die Vereinigten Staaten von Amerika etwas voraus, denn in jeder Wohnung, die ich bis jetzt bei arm oder reich besucht habe, fand ich eine Duschgelegenheit vor. Das Duschen ist für gewisse Kranke weniger gefährlich als das Baden in der Wanne. Mancher Herzkranke oder Arteriosklerotiker erträgt ein gut warmes Bad nicht, es wird ihm übel dabei, während ihm eine viel wärmere Dusche nichts anhaben kann.
Auch in unseren Wohnungen sollten wir stets einen guten Ausgleich von Kälte und Wärme schaffen. Wenn wir nicht gerade in einer Bäckerei arbeiten müssen, sollten wir dafür besorgt sein, unsere Arbeitsräume auch im Winter nicht zu warm zu heizen, ja nicht einmal die Wohnräume, denn je grösser der Unterschied zwischen Innen- und Aussentemperatur ist, um so grösser ist die Gefahr der Erkältungen. Natürlich sollten wir in unsern Räumen nicht frieren, weshalb wir sie bei sitzender Tätigkeit wärmer heizen müssen, als jene, in denen wir uns beim Arbeiten nur bewegen. Oft machen jedoch besonders Frauen, die immer elegant aussehen wollen, den Fehler, sich zu mangelhaft zu kleiden. Auch die Kleidung sollte sich stets den klimatischen Verhältnissen anpassen. Im Sommer besteht weniger Gefahr, unrichtig gekleidet zu sein, höchstens an kühleren Abenden, wenn man sich nicht vorsieht und nicht etwas Wärmeres anzieht. Die Übergangszeit ist am gefährlichsten, bis sich der Körper auf kühlere Tage eingestellt hat, weshalb man dies unbedingt durch wärmere Bekleidung berücksichtigen sollte. Auch im Winter ist eine gut wärmende Kleidung besser als überhitzte Wohn- und Arbeitsräume in nahezu sommerlichem Anzug. Besonders die Frauen muss man immer wieder darauf aufmerksam machen, dass warme Strümpfe und Unterwäsche gesundheitlich zweckdienlich sind, selbst wenn die Mode das Gegenteil vorschreiben mag. Ein in Pelz eingehüllter Oberkörper wird uns vor Erkältungen und gesundheitlichen Schädigungen nicht bewahren, wenn wir im übrigen ungenügend bekleidet sind, ja, womöglich fast halb nackt herumlaufen. Dies ist allerdings an sich nicht ungesund, wenn man dabei nicht friert, sondern warm hat. Es gibt Indianer, die im Winter bei 0 Grad barfuss und ohne Beinkleider herumlaufen. Sie frieren keineswegs dabei und erleiden daher auch keinen Schaden. Wir aber dürfen uns nicht mit solch zähen Naturmenschen vergleichen, denn sie haben eine ganz andere Blutverbrennung und eine von Jugend an trainierte, starke Konstitution. Zudem geht bei diesen Naturvölkern durch die harten Lebensbedingungen alles Schwache zugrunde, so dass nur das Starke übrig bleibt.

Da die wenigsten von uns so abgehärtet sind, dürfen wir zu unserem eigenen Wohle nicht vergessen, dass Kälte und Wärme Gegensätze sind, die den biologischen Rhythmus des Lebens zu aktivieren und zu beeinflussen vermögen, wenn sie richtig verwendet und ausgenützt werden. Ohne den natürlichen Wechsel von Gegensätzlichkeiten wäre die Schöpfung arm an belebenden Reizen. An uns liegt es, alles in weiser Umsicht zu unserem Wohl zu gebrauchen.