

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 47 (1990)
Heft: 2

Artikel: Warme Kleidung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554277>

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: 24.01.2026

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

Warme Kleidung

Ich möchte nicht versäumen während der Übergangs- und Winterzeit darauf hinzuweisen, dass wir immer für warme Kleidung sorgen sollten. Bei Kindern ist dies ganz besonders wichtig.

Vor allem sollte man immer warme Füße haben. Werden sie trotzdem kalt, ist – besonders am Abend – ein warmes Fussbad zu empfehlen. Nach sorgfältigem Abtrocknen werden die Füße mit Wacholderöl (Juniperus) oder Johannisöl (Hypericum) leicht massiert. Wenn man mit warmen Füßen ins Bett geht, dann schläft man viel besser und schneller ein. Eine Wärmflasche

kann natürlich zu Hilfe genommen werden. Eine Gesundheitsregel lautet: «Warme Füße und ein kühler Kopf».

Wenn man einmal mit kalten Füßen von der Arbeit oder vom Einkauf nach Hause kommt, dann ist ein warmes Fussbad angezeigt, zum Beispiel mit Thymian oder Rosmarin. Auf keinen Fall darf man mit kalten Füßen in der Wohnung sitzen. Obwohl es kleine, scheinbar unbedeutende Gesundheitsregeln sind, wirken sie sich auf das Gesamtbefinden günstig aus. Je älter man wird, je mehr muss man dies beachten. Wir können damit Erkältungen, vor allem aber der Grippe, vorbeugen.

AIDS – die Immunschwäche-Krankheit

Vor einigen Wochen fand in Montreal/Quebec (Kanada) die fünfte internationale Konferenz über AIDS statt. Ein Teilnehmer liess mir die nachfolgenden Eindrücke, die mich sehr nachdenklich gestimmt haben, zukommen.

Der erworbene Mangel an Abwehrkräften nimmt dem Patienten die Widerstandsfähigkeit gegen das sogenannte AIDS-Virus. Es ist also eine Schwäche des natürlichen Abwehrsystems – so behaupten Forscher – durch eine jahrelange, ungesunde Lebensführung. Dazu gehören auch falsche Ernährungsgewohnheiten.

Negative Auswirkungen entstehen aber auch durch leichtfertige Einnahme von Antibiotika, Cortison, Missbrauch von chemischen Medikamenten sowie unnötige Impfungen. Damit findet sich der Körper mit seinem sonst normalen Abwehrsystem nicht mehr zurecht. Man sollte wieder lernen mit Wickeln, Fastenkuren, Bürstenabreibungen – mit allen möglichen physikalischen Anwendungen – den Körper anzuregen, zu aktivieren, damit er seine eigene, innere Abwehrkraft mobilisiert.

Kneipp-Methoden

Der gute, alte Sebastian Kneipp hat ja diesbezüglich so viele Ratschläge gegeben, und

mit seinen einfachen Anwendungen hat er unzählige Erfolge erzielt. Man sollte diese bewährten physikalischen Therapien nicht aus den Augen lassen, bevor man eine ganze Menge chemischer Mittel zu sich nimmt. Die einfachen, natürlichen Möglichkeiten regen die eigene Regenerationskraft an.

Es ist grundfalsch, wenn man die Menschen zwingt, zur «wandelnden Apotheke» zu werden, um damit über die Runden zu kommen. Vergessen wir nie, dass das Aktivieren der eigenen Abwehrkräfte eine viel bessere und zuverlässigere Methode ist, als den Körper den Risiken der vielen chemischen Präparate auszusetzen.

Gesundheitsliteratur als Informationsquelle

Sollten wir gelegentlich unpässlich werden, dann studieren wir zuerst unsere Gesundheitsliteratur, die bestimmt im Bücherregal zu finden ist, zum Beispiel «Der kleine Doktor» oder das Kneipp-Buch. Alle Informationen, die wir auf diese Weise erhalten, zeigen, wie man die eigene Abwehrkraft stärken kann, um den Körper auf natürliche Art wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Durch Mobilisierung der eigenen Kräfte