

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 60 (2003)
Heft: 12: Warmer Winterduft : Zimt

Rubrik: Was? Warum? Wie?

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: 18.01.2026

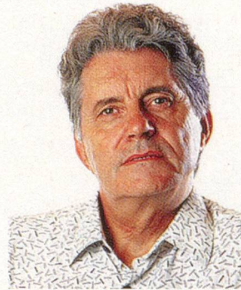
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Viele Menschen – und nicht nur die mit Glatze oder dünnem Haupthaar – kennen das: Schon nach einem kurzen Winterspaziergang überfallen einen plötzliche heftige Kopfschmerzen. Das kommt daher, dass sich die dünnen Muskeln, die direkt unter der Kopfhaut den Schädel bedecken, durch den Kältereiz krampfartig zusammenziehen. Vorbeugend hilft natürlich eine warme Kopfbedeckung, passiert es aber unerwartet, weil man z.B. den kalten Wind unterschätzt hat, hilft nur der schnelle Rückzug in die Wärme oder eine vorsichtige Massage, um die Muskeln wieder zu lockern.

Krank durch Kälte

Nicht alle Kälteschäden lassen sich so schnell beheben. Bei grosser Kälte können Erfrierungen entstehen, vor allem an den am schlechtesten durchbluteten Körperstellen wie Zehen oder Finger. Nicht damit zu verwechseln sind Frostbeulen. Die können sich schon bei feuchter Kälte mit Temperaturen um den Gefrierpunkt bilden. Frostbeulen sind rote bis bläulich verfärbte Schwellungen, die manchmal jucken und äusserst schmerzhaft sein können. Besonders, wenn man von der Kälte ins Warme kommt. Und wenn sie einmal da sind, kann es Wochen bis Monate dauern, bis sie wieder verschwinden. Sie entstehen am ehesten an Körperstellen, die weit vom Herzen entfernt und nicht von Fett und Muskeln geschützt sind (Zehen, Finger, Ohren, Nasenspitze, Jochbein). In diesen an sich schon schlechter durchbluteten Partien ziehen sich die Blutgefässe durch die Kälte extrem zusammen, werden dann noch schlechter durchblutet, die Kälte verursacht Schäden in den Hautzellen und es entsteht ein Ödem, also Flüssigkeit im Gewebe. Da Frostbeulen sehr empfindlich sind, sollte man nie daran drücken oder kratzen, denn sie entzünden sich leicht. Frostbeulen sollen langsam «auftauen», nicht reiben, kein plötzliches Erwärmen mit heissem Wasser oder an der Heizung. Und: Nie mit Schnee einreiben! Frostbeulen behandelt man mit Rheumasalben, mit Eichenrindenabsud, Rosmarin, aber auch mit Frost- oder Wundsalben. Talkumpuder nimmt den Juckreiz. • IZR

A.Vogel Gesundheitsforum



Diesmal erzählt Lukas Herzig, einer der Experten am Telefon, eine, wie er betont, wahre Geschichte und widmet sie den Müttern, die jeden Tag Hochleistungen vollbringen und kaum je eine würdige Anerkennung erhalten.

Ich nenne sie M-Grossartig und begleite sie in Gedanken durch einen ganz normalen Tag. 6.30 Uhr: M-Grossartig hat schon alle Hände voll zu tun, denn die bald 9-jährige Tochter muss den Bus um 7.15 Uhr erreichen. Um 7.30 Uhr ist natürlich auch die zweite Tochter (6 Jahre) mit allem versorgt, so dass man sie zur Schule bringen kann. Für den Kindergarten des Stammhalters (4) ist es noch zu früh, aber er muss mit, denn allein lassen kann man ihn nicht. In der verbleibenden halben Stunde saust sie mit ihm durchs Lebensmittelgeschäft, bevor er endlich seine überdimensionale Energie dem Kindergarten zur Verfügung stellen kann. Doch für M-Grossartig beginnt bereits ein neuer Wettlauf gegen die Zeit. Je eine Trommel Bunt- und Weisswäsche müssen bis Mittag gewaschen sein, denn um 12 stellt der Strom zum Waschen ab, und die Nachbarin hat schon signalisiert, dass sie Punkt 14 Uhr die auf Hochglanz gebrachte Maschine zu übernehmen gedenke. Zwischendurch Hausarbeit und Essensvorbereitung. Dann los, um die Kinder abzuholen. Alle drei Kinder am Tisch zu haben und manchmal sogar etwas Glanz in ihren Augen zu sehen, ist für M-Grossartig wie ein Dankeschön. Der Nachmittag verläuft hektisch wie der Morgen. «Ich hatte einen schweren Tag», sagt der Mann abends zur Begrüssung. «Und was hast du gemacht?» Eigentlich dürfte man(n) diese Frage nur mit einem Blumenstrauß in der Hand stellen. Oder mit einem Geschenk wie Vitaforce (in D: Vitalextrakt), Multivitaminen oder Apiforce. • L. Herzig