

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 61 (2004)

Heft: 12: Heilen mit Honig

Vorwort: Editorial

Autor: Rawer, Claudia

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: 20.02.2026

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

Wintersaison ist eine Zeit der Kälte und Hitze. Die Kälte kann zu Frieren führen, die Hitze zu Schwitzen. Beide Phänomene sind physiologisch bedingt und nicht unbedingt mit einer gesundheitlichen Problematik verbunden.

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Brr, ist das kalt! Ohne dicke Jacke und gefütterte Schuhe wage ich mich nicht nach draussen. Kommt es ganz hart, müssen es sogar lange Unterhosen sein, ich gestehe es mit einem leisen Erröten. Drinnen hülle ich mich in warme Pullover und am Abend noch in eine Decke. Gut, dass die Kater als lebendige Wärmflaschen fungieren! Trotzdem denke ich immer wieder daran, ein zweiwöchiges heisses Bad zu nehmen oder ans Mittelmeer auszuwandern.

Sie haben es erraten: ich gehöre zu den Menschen, die leicht frieren. Es regt mich richtig auf, wenn liebe (meist männliche) Zeitgenossen sagen: «Aber es ist doch gar nicht so kalt!» Leider gibt es beim Kälteempfinden keine Objektivität. Den Kollegen, der noch im Dezember mit T-Shirt herumläuft, die Damen, die an der Haltestelle nylonbestrumpfte Beine zeigen, die Jugendlichen, die immer noch «nabelfrei» tragen, bestaune ich ungläubig und mit einem leisen Erschaudern.

Da finde ich doch Trost darin, dass es für dieses winterliche Leiden wenigstens eine wissenschaftliche Erklärung gibt. Frauen frieren tatsächlich leichter als Männer, kleine Frauen erst recht. Ein kleiner Körper strahlt nämlich verhältnismässig mehr Wärme ab als ein grosser. Das ist gut bei Hitze, aber schlecht bei Kälte. Der Anteil der Muskelmasse ist bei Frauen durchschnittlich kleiner als bei Männern – die Muskeln sind aber sozusagen unsere innere Heizung. Und schlanke Menschen sind durch ihre vergleichsweise dünne Unterhautfettschicht

nicht so gut gegen Auskühlung isoliert. So ist es also tatsächlich kein hysterisches Gejammer, sondern objektiv begründbar, dass Frauen (und kleine Männer) schneller frieren. Der liebenswürdige Verfasser dieser Erklärung schliesst mit den Worten, ein Gentleman spotte nun also nicht, sondern lege seiner Dame den wärmenden Mantel um die Schultern.

Ein weiterer Trost: gegen zu grosse Hitze gibt es kaum eine Hilfe – ausziehen und abkühlen kann man sich nur bis zu einem gewissen Grad. Gegen Kälte aber gibt es doch viele Hilfsmittel: bei der Kleidung den attraktiven Zwiebellook bevorzugen, Fussbäder mit Rosmarin, Kater als Wärmflaschen und nicht zuletzt der Luxus einer geheizten Wohnung. Und da ich nun im Appenzell lebe, hat mir auch ein Ratschlag des Optimisten Alfred Vogel viel Vergnügen bereitet: «Wer in schneereicher Gegend wohnt, wird sich jeden Morgen daran erfreuen können, in frischer Luft Schnee zu schaufeln. Wie herrlich warm ist nachher der Raum und wie leicht wird die viele Kopfarbeit geleistet ... ». Und dann bedauert er auch noch diejenigen, die «sich dieses Vergnügen nicht leisten können». Na, dann mal her mit dem Schnee!

**Bleiben Sie gesund!
Herzlichst Ihre**

Claudia Rawer

