

**Zeitschrift:** Zürcher Illustrierte  
**Band:** 13 (1937)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Von der Erkaltung zur Erkältung  
**Autor:** Löbel, Josef  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-751584>

### **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:** 02.05.2026

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

# Von der Erkaltung zur Erkältung

Von Dr. med. Josef Löbel

Für den Physiker, und mag er vor Frost noch so sehr mit den Zähnen klappern, gibt es eigentlich keine Kälte. Die Menschen können Wände bauen, zwanzig Meter dick — so sagt er —, aber in einem Hause, das unbesetzt ist, wird es genau so kalt sein wie draussen, und wir können einen Eisblock in Watte packen, er wird davon nicht wärmer. Nichts kann die Kälte «abhalten», weil die Kälte eben nichts ist, wenigstens nichts Positives; sie ist höchstens etwas Negatives, nämlich die Abwesenheit von Wärme.

Aus dieser etwas spitzfindigen Theorie geht doch etwas Praktisches hervor: wir schützen uns gegen die Kälte am besten, nicht indem wir sie vermeiden, sondern indem wir uns bemühen, unsere Wärme zu behalten. Der Mensch verfügt über jene wunderbaren Einrichtungen, durch welche die Körperwärme reguliert wird, teils mechanisch mittels Verdunstung, teils chemisch, indem er sich innerlich heizt. Alles, was zu dieser komplizierten Regulierung erforderlich ist, tun wir rein instinktiv. Da das Heizmaterial aus Nahrung besteht, so essen wir, ohne uns viel zu überlegen, warum, und trinken heisse Flüssigkeit. Zur Unterstützung bewegen wir uns reflektorisch und erzeugen dadurch Hitze, zu welchem Zwecke wir von einem Bein auf das andere treten, die Arme zusam-

menschlagen oder einzelne Muskeln in Bewegung setzen, was man als Zittern bezeichnet.

Wenn das alles aber nicht hinreicht, um den Wärmeverlust auszugleichen, so kann schwerer Schaden entstehen. Zum Glück betrifft die Erkaltung nur in Ausnahmefällen den Körper in seiner ganzen Ausdehnung. Um so häufiger sind aber leider bei abnormen Witterungsverhältnissen Abkühlungen einiger Körperpartien. Begreiflicherweise sind ihnen am ehesten die peripheren, am weitesten vom Zentrum gelegenen Teile des Körpers ausgesetzt, die Finger, die Zehen, die Ohren und die Nasenspitze. Diese schon an sich dünnen und schlecht durchbluteten Provinzen unseres Leibes sind zugleich die vor Wärmeverlust durch Kleidung am schlechtesten geschützten. Zwar wehren sie sich nach Kräften, ziehen ihre Blutgefäße zusammen, damit weniger Wärme verloren gehe, und werden infolgedessen zunächst blaß, sogar weiß. Aber auf die Dauer können sie diese krampfartige Zusammenziehung nicht aushalten, die Blutgefäße erlahmen, dehnen sich jetzt übermäßig aus, so daß die Haut nunmehr rot erscheint. In den erweiterten Adern fließt das Blut langsamer als gewöhnlich, bei dem verlangsamten Blutstrom wird der Sauerstoff aufgezehrt, bevor neues Blut, mit frischem Sauerstoff geladen, nach-

fließen kann. Dadurch entsteht jene dunkle Färbung, wie sie sonst nur dem Venenblute eignet, und die Ohren, die Zehen, die Finger werden blaurot.

Mit der Verfärbung hat es nicht sein Bewenden. Die erweiterten Gefäße werden, wenn die Erkaltung gar zu lange andauert, auch durchlässig, Blutflüssigkeit tritt durch ihre Wände durch ins benachbarte Gewebe, die betroffenen Partien schwellen an und bekommen die bekannte teigig elastische Konsistenz: der Frostballen ist da.

Jetzt gilt es, den Schaden wieder gut zu machen. Das Hauptaugenmerk ist dabei darauf zu richten, daß die Erwärmung der erfrorbenen Partie langsam geschehe. Zunächst ein Fuß- oder Handbad mit ganz kaltem Brunnenwasser unter Zusatz von Eis oder Schnee, erst nach einer Stunde mit gestandenerem Wasser oder Alkohol. Bleibt das Glied blaß und gefühllos, so hat dann eine Streichmassage einzusetzen und zwar in der Richtung «vom Herzen weg».

Freilich kann eine solche örtliche Behandlung nur bei örtlicher Erkältung Aussicht auf Erfolg haben. Zum Unglück aber wirkt sich die Abkühlung nicht nur unmittelbar an jeder Körperstelle aus, die sie trifft, sondern

Zwei neue Schürch Tabake für den anspruchsvollen Raucher.



50 rp.

Schürch leichter Holländer ganz besonders fein u. mild Parfümiert u. unparfümiert erhältlich.

Schürch englische Mischung Blumig u. hocharomatisch.

VEREINIGTE TABAKFABRIKEN A.G. SOLOTHURN



Sweatshirt sportlich und elegant

Man ahnt es . . . sie trägt Cosy-Unterkleider

**Bildung**  
ein wertbeständiges Kapital für Sohn und Tochter

Erziehung in schweizerischem Geiste bietet die voralpine Waldschule:  
**KNABEN - INSTITUT**

**„Felsenegg“ Zugerberg**  
1000 Meter über Meer — Gegründet 1903  
Höhenaufenthalt ohne Unterbrechung der Studien. Siml. Schulstufen. Interne staatl. Diplome: Handelsdiplom, Handelsmaturität, Sprachdiplom, Prospekt

**Französisch** ENGLISCH oder ITALIENISCH garant. in 2 Mon. in d. Ecole Tamé, Neuchâtel 31. Auch Kurse mit beliebiger Dauer zu jeder Zeit u. für jedermann. Vorbereitung für Staatsstellen in 3 Monaten Sprach- und Handelsdipl. in 3 u. 6 Monaten.

Allgemeine **AUSBILDUNG** und höhere für Beruf und Leben: Verwaltungs-, Handels- und Hotelbüro, Banken, Post-, Bahn- und Grenzdienst, Verkauf. Alle Sprachen für Fremdenverkehrsdiens. Diplom. Stellenvermittlung. Auskunft und Prospekt durch.

**HANDELSCHULE GADEMANN, ZÜRICH, GESSNERALLEE 32**

**Katarrh?**  
sofort gurgeln mit **Sansilla** dem Gurgelwasser für unser Klima

hemmt Entzündung und Infektion.  
Originalflaschen à Fr. 2.25 u. 3.50. Erhältlich in Apotheken

**Wer an Gicht**  
Gichtknoten, Gelenk- und Muskelrheumatismus

Ischias, Lähmungen, nerv. rheumatischen Schmerzen, Neuralgien, Migräne etc. leidet, schicke sein Wasser (Urin) und Krankheitsbeschreibung an das **Medizin- u. Naturheilinstitut Niederurnen** (Ziegelbrücke), Gegründet 1903. Institutsarzt: Dr. J. Fuchs.

**Keine Korkstiefel mehr!**  
Bei Beinverkrüppelungen, Lähmungen und allen sonstigen Bein- und Fußschäden verlangen Sie unsere Gratis-Broschüre Nr. 14. Eig. Patent. Jeder Ladenschuh verwendbar. **EXTENSION** Frankfurt/Main-Eschersheim.  
Niederlassung: Küttstrasse 4, Zürich 7

auch mittelbar auf weiter entfernte Teile. Es muß durchaus nicht die Nase naß werden, damit sie läuft: Erkältungen können zu Stockungen in den Blutgefäßen führen, die sich auf dem Wege der Nervenbahnen leicht auf weit abliegende Organe übertragen, und so kann es geschehen, daß eine Durchnässung der Füße zu einer Blutüberfüllung in den Nasenschleimhäuten Anlaß wird. Ähnlich wie jeder, der in winterlich überhitzten Eisenbahnen reist, schon erfahren hat, daß auch die warme Luft des Zuges die gleichen Folgen haben kann wie die kalte Zugluft, weil sie die ausgetrockneten Schleimhäute des natürlichen Schutzes beraubt, den eben der Schleim bietet. Durch Temperatureinflüsse veränderte Schleimhäute können aber für Bakterien durchlässig werden, und es leuchtet ein, daß solche, in tiefere Körperschichten gedrungen, dort Störungen hervorrufen, mögen sie an sich noch so harmlos sein. Aber es will nicht einleuchten, wieso wir diese Störung auf einen anderen Menschen übertragen, sobald wir ihm die Bakterien durch Anhusen übermitteln. Sind seine Schleimhäute doch intakt, nicht durch Erkältung geschädigt, und die Bakterien selbst unschuldig! Sie müssen also ihre Unschuld durch irgend etwas verloren haben, um aus den gewohnt harmlosen Bewohnern unserer Nase plötzlich zu deren Widersachern geworden zu sein. Wodurch?

Eine neue, erst vor wenigen Jahren aufgestellte Theorie sagt: durch die Kälte. Die Kälte wirkt ja nicht nur auf uns ein, sondern auch auf unsere Bakterien; vielleicht wirkt sie sogar auf diese noch intensiver ein, auf

ihr ganzes Wesen, auf ihre Lebensbedingungen, kurz, auf ihre «Virulenz», so daß nicht wir uns erkälten: unsere Bakterien sind es, die sich erkälten. Wohl können wir durch Abkühlung in unserer Verteidigung geschwächt sein, sie aber werden dadurch in Angriff gestärkt. Und das erklärt alles. Man braucht dann nicht für ein und dieselbe Krankheit verschiedene Ursachen anzunehmen, einmal das Wetter und einmal die Ansteckung. Es ist eben immer die Erkältung, die uns die Erkältung beschert, ob wir nun nasse Füße gekriegt haben oder unser Bürokollege.

Darum ist gegen jede Erkältung, die allgemeine wie die örtliche, die unmittelbare wie die mittelbare das beste Mittel die Abwehr durch Abhärtung. Freilich ist dies nicht darin zu erblicken, daß man sich an Erkältung, an Wärmeentziehung zu gewöhnen sucht; vielmehr darin, daß man seinen Körper übt, einen plötzlichen Kältereiz möglichst rasch durch gesteigerte Wärmebildung auszugleichen. Gewöhnung an Kälte würde nur zur Abstumpfung führen, und gerade auf das Gegenteil kommt es an, auf das Training des Wärmemechanismus. Deshalb soll die Dusche oder Abwaschung nicht länger währen als eine halbe Minute und soll von starker körperlicher Bewegung, von Zimmerturnen, Spazierengehen in scharfem Schritt oder kräftiger Abreibung gefolgt sein. Denn Abhärtung kann nur den Sinn haben, uns hart zu machen, «hart im Nehmen», wie es der Boxer ist. Nur wer dies Ziel erreicht hat, darf hoffen, daß bei ihm nicht jede Erkältung zur Erkältung führen wird.

## Haben Sie Talent zum Kriminalisten?

Prüfen Sie selbst!

### Fall 7: Das Taschentuch des Täters

In einer europäischen Großstadt wurde eines Nachts ein schwerer Bankeneinbruch verübt. Die Kassenschänke und Tresors waren aufgebrochen. Die Diebe erbeuteten eine große Summe Geld.

Am Tatort wurde ein Taschentuch gefunden, das offenbar einer der Täter liegen ließ. Der mit der Untersuchung des Falles beauftragte Kriminalkommissar übergab sofort das Taschentuch dem chemischen Laboratorium zur genauen Untersuchung. Dort wurde mikroskopisch festgestellt, daß sich in dem Taschentuch kleine Rußpartikelchen, mikroskopisch kleine Stückchen Leim, ein winziges, mit dem bloßen Auge nicht sichtbares Bruchstück eines Haares, das vermutlich Roßhaar war, ferner winzige Spuren von Holz befanden.

Unsere Frage an die Leser lautet nun: In welcher Richtung würden Sie als Kriminalkommissar die Fahndung nach den Tätern führen?

(Die Lösung befindet sich auf Seite 121)

ALTHAUS

**braun sein  
aber ohne Brand**



**Wissenschaftliche Versuche haben erwiesen, daß gewöhnliche Crèmes vor den hässlichen Brandblasen mit ihren gefährlichen Folgen nicht schützen. Die Pigment-Schutzschicht «ultra» dagegen hält die verbrennenden Ultra-Violett-Strahlen ab und läßt nur die bräunenden Rotstrahlen durch. Genaue Beweise durch wissenschaftliche Atteste. Wer seinen Teint wohl bräunen aber vor Verbrennung wirksam schützen will, wählt Hamol-ultra-Oel, das normalen Teint bei Vorgebirgstouren schützt.**

**hamol ultra**

**Für Touren über 2000 m und für besonders empfindlichen Teint verwende man die Gletscher-Crème Hamol-ultra-2000, die den Schutzstoff in besonderer Konzentration enthält. - Jede Packung trägt die formelle Garantie:**

**Garantie:** Hamol-Ultra absorbiert die ultra-violetten Strahlen der Wellenlängen 2500-2900 Angström, schützt also gegen stärkste Sonnenstrahlung in Strandbad und Vorgebirge und widersteht Schweiß wie Wasser. Für Höhen über 2000 m und für besonders empfindliche Personen dient Hamol-Ultra 2000, die Gletschercreme. Hamol A.-G., Zürich



**Hotel Kurhaus Elm** Kt. Glarus, 1000 m ü. M., 2 Stunden von Zürich  
Eig. mod. Eisfeld. Wochenarrangement alles inbegriffen 7 Tage Fr. 50.—, mit fließ. Wasser Fr. 55.—  
Zentralheizung, Autogarage, Skilehrer im Hause.  
Über Silvester Orchester, 100 Betten. Prosp. durch den Besitzer J. HUBER · KÜCHENCHEF

**glims**  
Fall Ferien mit Freude im sonigen  
Postauto-Stunde von Chur. Skischule, Skitext, Geführte Skibummel, Eisfeld, Orchester. Auskunft Verkehrsbureau Elm

**Hotel Eiger Mürren**  
Schneesicher und doch sonnig, bestens organisiert und die Kosten hierfür im Preise eingeschlossen. Pauschalpreis pro Woche Fr. 98.— bis 110.—. Tel. 4640. A. von Allmen

**Sedrun Sporthotel Krone**  
Geplantes modernes Haus. Zentrum des Sedruner Sportlebens. Glänzend organisierte Skischule. Eigenes Orchester. Pension von Fr. 9.— bis Fr. 13.—.

**ZUOZ** Das KURHAUS  
der schneesichere Wintersportplatz im Engadin (1712 m ü. M.)  
**Rietbad** TOGGENBURG  
im Säntisgebiet erfreut den Wintersportler durch sein zünftiges Skigelände, seine bekannt gute Küche und seine günstigen Wochenarrangements ab Fr. 80.— inkl. Skischule. Verlangen Sie den neuen Prosp. (Tel. Nesslau 73.191)

**Adelboden Sporthotel Schönegg**  
Das heimelige Zweitklasshaus mit allem Komfort bietet Ihnen zu billigem Preis unvergleichliche Winterferien. Verlangen Sie Prospekt. Es lohnt sich!

**Hotel Holdener Oberiberg**  
• ideales Skigebiet 1135 m ü. M.  
• Wochenpauschal Fr. 63.— u. 67.—  
• Autoboxen, Telefon Nr. 9

**SCHNARCHE GUT!**  
Mich störst Du nicht mehr im besten Schlaf, ich habe ja **OHROPAX-Geräuschschützer** im Ohr. Weiche, plastisch formbare Kugeln zum Abschließen des Gehörganges. Schachtel mit 6 Paar nur Fr. 2.50. **Erhältlich in Apotheken und Drogerien**