Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 5

Artikel: Zwei gesundheitsschädigende Extreme
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969370

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: 16.07.2025

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

tion und Leben in die erkrankten Körperpartien, wodurch die Möglichkeit, eine Heilung zu erwirken, erneut gegeben ist. Wir sollten also auch in scheinbar hoffnungslosen Fällen den Mut nicht verlieren, sondern ihn im Gegenteil aufbringen, um durch Ableitungskuren der Natur die Gelegenheiten zu geben, die geheimen Kraftvorräte anzufachen.

Diese Ableitungsmethoden, die bei den Chinesen und verschiedenen Naturvölkern seit Jahrhunderten ebenfalls bekannt sind, haben schon manchen modernen Arzt infolge ihrer Wirkung in Erstaunen gesetzt. Die heutige Forschung sollte daher an diesem alten Erfahrungsgut nicht achtlos vorbeigehen, kann es doch der Natur die Mittel zu unerwarteter Heilung verschaffen.

Zwei gesundheitsschädigende Extreme

Die moderne Technik hat uns mit ihrer fortschreitenden Entwicklung manche Nachteile gebracht. Sowohl die überhitzten Häuser im Winter als auch die zu stark abgekühlten Räume im Sommer sind für unsere empfindlichen Schleimhäute ein grosser Nachteil. In heissen Gegenden ist es Regel geworden, alle Räume so stark abzukühlen, dass sich empfindliche Naturen trotz der Hitze, die im Freien herrschen mag, eine Erkältung zuziehen. Auch in den Flugzeugen ist die Abkühlung oft so stark, dass dadurch unangenehme Reizungen im Kopf entstehen können. Angestellte, die sich täglich dem schroffen Wechsel von Hitze und zu starker Abkühlung in den Büro- und Arbeitsräumen aussetzen müssen, ziehen es oft nach weiser Überlegung vor, lieber die Stelle zu wechseln, als sich ernstlicher Erkrankung preiszugeben, denn mit der Zeit können akute Erkältungserscheinungen, wenn man sich ihnen immer wieder aussetzen muss, auch chronisch werden, und in diesem Zustand ist ihnen oft schwer beizukommen.

Nicht besser ergeht es jenen, die kalte Winter durchzukosten haben. Eine Leserin unserer Nachrichten schreibt darüber: «Bei uns ist es in der Übergangszeit zu kalt und im Winter zu heiss. Das gibt Schnupfen und erzeugt einen ausgetrockneten Hals». Sie beklagt sich dann ernstlich über die übertriebene Heizerei, die auch in den Ladenräumlichkeiten vorherrscht. Wegen eines kleinen Einkaufes ist es möglich, aus einem überhitzten Raum, je nach der Reaktion des Körpers, schweissgebadet herauszukommen, was sehr unvorteilhaft ist, wenn man sich auf der Rückkehr einem scharfen Winde aussetzen muss. Der unnatürliche, willkürliche Wechsel kann eine Schockwirkung zur Folge haben, dass man infolge der zu grossen und zu raschen Abkühlung zu schlottern beginnt. Es wird daher gut sein, wenn man sich auch für kleine Einkäufe, die ganz in der Nähe getätigt werden, mit gutem Windschutz vorsieht. Man kann sich diesen dann beim Verlassen der überhitzten Ladenlokale rasch überziehen, um vor dem Wind, der draussen eine empfindliche Kälte verbreitet, genügend geschützt zu sein.

Wenn wir gesundheitsschädigenden Einwirkungen ausgesetzt sind, ohne dass wir sie ändern oder ihnen ausweichen können, hilft uns oft kluge Überlegung, einen schützenden Ausweg zu finden. Viele Menschen vergessen auch, dass das Heizen den notwendigen Sauerstoff verbraucht. Dies geschieht auch durch das Wohnen in einem Raum. Man sollte daher von Zeit zu Zeit gut lüften, damit man dadurch die Luft wieder erneuern kann, indem man die Kohlensäure und Ausdünstungsstoffe, die die verbrauchte Luft förmlich durchschwängern, durch das geöffnete Fenster entweichen lässt. Eine sauerstoffreiche Luft ist besonders zur Winterszeit eine Notwendigkeit für unsere Gesundheit. Durch einen tüchtigen Lauf in frischer, wenn auch kalter Luft erwärmen wir uns weit besser als in überhitzten Lokalen.