

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Gesundheitskleider  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552232>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

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

doch das Ihrige getan. Nun war es eben Pech, dass ich solch unbeherrschten Skiern begegnen musste!

### Vermeidungsmöglichkeiten

Nachfolgende Betrachtungen zeigen, wie Unfälle, vor allem beim Skisport, vermieden werden können. Der menschliche Muskel ist wie ein Gummiband, nur viel wunderbarer konstruiert, aber in gewisser Hinsicht benimmt er sich ähnlich. Er ist in kaltem Zustand nicht so elastisch, wird jedoch durch Kneten weich und dehnbar. Knetet man ihn daher oder massiert man ihn warm, dann lässt er seine elastischen Eigenschaften erkennen. Es ist daher unvernünftig, sich mit kalten Muskeln an eine Abfahrt zu wagen. Wenn man zuvor lang am Lift stehen musste, ist ein nachträglicher Sturz bestimmt gefährlich, weil er einen Muskelriss zur Folge haben kann. Auch Knochenbrüche können unter Kälteeinwirkung viel rascher in Erscheinung treten. Lymphatische Typen, die oft einen gesunkenen Kalkspiegel aufweisen und sehr leicht Erkältungen ausgesetzt sind, brechen die Knochen doppelt so leicht als jene, die über ein gut arbeitendes Lymphsystem verfügen.

Alle diese Umstände sollte man berücksichtigen und immer etwas weniger wagen, als man im Notfall zu leisten imstande wäre. In übermüdetem Zustand ist man nicht so geschickt wie sonst, weshalb man sich viel eher einen Unfall zuziehen kann. Gesundheitssport besteht aus Spannung und Entspannung in vernünftigem Wechselspiel. Bei schlechtgelaunter oder niedergedrückter Stimmung sollte man sich nur auf Langlauf einstellen, also keine Abfahr-

ten wagen, weil diese ein Risiko bedeuten würde. – Wer infolge übermässiger Eiweissnahrung, die womöglich noch zu fett war, eine Leberstörung bei sich feststellt, sollte seine Felle anschnallen und den Berg hinaufsteigen, selbst wenn er dabei das Abonnement in der Tasche hat. Bewegung und Atmung beseitigt die Störung auf natürliche Weise. – Jene, deren Lunge und Niere nicht einwandfrei arbeiten, müssen sich unbedingt vor Kälte und bissigen Winden hüten, wenn sie nicht gleichzeitig die Möglichkeit haben, sich durch Bewegung warm zu halten. Fühlen sie sich in Ordnung, dann können sie dadurch eher einen Sturz oder gar einen Unfall verhüten. – Nervöse, nervenschwache Menschen sollten sich nicht in das Tempo gesunder Sportler einspuren lassen, weil eine solche Unvorsichtigkeit ihre ganzen Reserven verbrauchen könnte, was Unfälle richtiggehend herausfordert.

Es gibt Menschen mit angeborener Gemütlichkeit, weil ihr Herz einen gemüthlichen Rhythmus aufweist. Was ist für diese vernünftiger, als eben auch gemüthlich Sport zu treiben! Um nicht aus der Rolle zu fallen, dürfen sich solche nicht mit jenen messen, deren Herz mit einem starken, hoctourigen Motor vergleichbar ist. Dies wäre Vermessenheit und würde die Unfallgefahr verdoppeln. – Nicht nur der Leistungssport benötigt langsam aufsteigendes Training, sondern auch der Gesundheitssport. Das sogenannte Einlaufen ist Bedingung, weil man dadurch Unfallgefahren auf ein Minimum herabsetzen kann. Etwas Vernunft und ehrliche Einschätzung der eigenen Fähigkeiten trägt viel zur Verhütung von Unfällen bei.

### Gesundheitskleider

Wer vor 50 Jahren das alte, schöne Sanatorium von Dr. Lahmann in Dresden besuchte, hatte Gelegenheit, sich über Gesundheitswäsche aufklären zu lassen. Auch das Buch von Professor Jäger über Kleiderfragen zeigte klar, von welcher grossen Bedeutung Wäsche und Kleidung für die

Gesundheit sind. Was immer man tragen mag, Wolle, Baumwolle, Seide oder Leinen, es übt seinen Einfluss auf unser Wohlbefinden aus. Aus den Physikstunden unserer Jugendzeit könnten wir noch wissen, insofern wir nicht geträumt oder gar geschlafen haben, dass man durch Reibung

Elektrizität erzeugen kann. Wer noch ein Rohseidenhemd besitzt, kann abends im dunklen Schlafzimmer beim Ausziehen beobachten, dass es knistert, Funken sprühen und sogar etwas aufleuchten kann. Dieser Umstand wird bei Leinen- oder Baumwollhemden nie so stark auftreten, da jede Art von Stoff durch Berührung und Reibung mit unserem Körper unterschiedlich fest elektrostatisch aufgeladen wird. Gerade an dieser elektrostatischen Aufladung mag es liegen, warum wir uns in dem einen oder anderen Stoffe wohler fühlen.

Interessant ist die Feststellung aus Schriften des Altertums, denen gemäss die Mischung verschiedener Gewebe miteinander nicht als günstig bewertet wurde. Sogar biblische Aufzeichnungen lehnten das gleichzeitige Tragen verschiedener Stoffarten ab. Vor 50 Jahren herrschte auch die Ansicht, dass sich eng gewobener Stoff gesundheitlich nicht so gut auswirke wie jener, der porös gehalten war. Wer daher auf Gesundheitswäsche eingestellt war, trug porös gewobene Hemden und Unterwäsche im Sinne von Prof. Jäger oder Dr. Lahmann. Auch die groben, porösen Stoffe schottischer Handweberei wurden bevorzugt.

### Neuzeitliche Veränderungen

Vergleicht man nun all jene Erfahrungen mit den neuzeitlichen Ansichten, dann muss man sich wirklich fragen, ob sich denn der moderne Mensch in seiner Art und seinen Bedürfnissen so grundlegend ändern können, dass ihm das, was heute zur Verfügung steht, nicht schaden kann? Bei genauer Prüfung verhält es sich nun allerdings so, dass sich das, was naturgesetzlich begründet ist, nie ändert, weshalb das, was sich einst als richtig erwiesen hat, noch heute gilt und wahr ist. Aber die beste Erkenntnis auf diesem Gebiet nützt nichts, wenn wir die notwendigen Materialien nicht mehr, nur schwer oder nur unerschwinglich teuer erhalten können.

Heute bedient man sich so vieler Kunst-erzeugnisse gegenüber frühern Zeiten, in denen man noch eher auf gesunde Natur-

lichkeit Wert legte, und zwar auch im Körperlichen. Der allgemein geschädigte Gesundheitszustand bringt es mit sich, dass heute schon eine grosse Anzahl junger Leute nicht mehr über die eigenen Zähne verfügt. Wie es allgemein um die Haartracht bestellt ist, wissen wir ja, denn wie oft müssen wir uns fragen, ist das jetzt ein Jüngling oder ein Mädchen? –

Wo früher noch rote Wangen von frischer Gesundheit zeugten, herrscht heute künstliche Gesichtsfarbe vor; künstliche Augenbrauen sollen das Aussehen interessanter gestalten; um die Augen herum sollen die Schatten dunkler Farbe faszinierend wirken, wenschon dadurch ein sonst liebliches Mädchenantlitz eher den finsternen Ausdruck einer Eule annimmt. Lässt man sich auf diese Weise durch solch künstliche Eingriffe freiwillig verunstalten, ist es auch nicht besonders verwunderlich, wenn man es sich gefallen lässt, dass die Gewebe von Wäsche und Kleidung nur noch aus Kunstfasern bestehen. Statt dass wir natürliche Baumwolle tragen können, wie dies früher üblich war, wird diese vielfach zu Sprengstoffen verwertet.

### Unvorteilhafte Folgen

Die elektrostatische Reaktion, die sich durch das Tragen von Kunststoffen einstellt, äussert sich ganz anders als bei Naturgeweben. Darin liegt auch der Umstand, dass viele Menschen Kleidung, Wäsche und Strümpfe aus Nylon und ähnlichen Stoffen nicht ohne weiteres ertragen können. Oft stellen sich dadurch rheumaartige Schmerzen ein, und solche können sogar zu typischen Nervenschmerzen, den gefürchteten Neuralgien, führen. Wer ohnedies grosser Empfindlichkeit unterworfen ist, merkt mit der Zeit, woher die Störungen kommen mögen. Bis vor kurzem haben indes die Aerzte Patienten, die sich über derartige Beschwerden beklagten, gerne als Einbildungskranke oder Psychopathen beurteilt.

Wer nun aber nach dem Tragen einer gewissen Art von Wäsche irgendein Unwohlsein verspürt, wer übermässig nervös wird oder ein Brennen, Beissen, über-

mässige Hitze oder leichtes Frieren feststellen kann, soll einmal eine einfache Prüfung vornehmen, indem er die früheren Kleidungsstücke aus Naturgewebe wieder anzieht. Verschwinden dadurch die Störungen, dann kann er dies als gewissen Anhaltspunkt betrachten, denn mit den Kunststoffen muss da etwas nicht stimmen. Um aber sicher zu gehen, wird er diese nachträglich nochmals einige Zeit tragen. Kehren dadurch die gleichen Störungen zurück, dann wird dies seine erste Schlussfolgerung bestärken. Er kann diesen jeweiligen Wechsel zur Prüfung einige Male vornehmen, um sicher zu sein, dass die Ursache der störenden Symptome wirklich auf die neuen Stoffarten zurückzuführen ist. Ob der Schaden, den diese bei ihm verursachen, nun elektromagnetisch oder elektrostatisch bedingt ist, ändert wohl nichts an der Sache. Wohlklingende, technisch wissenschaftliche Namen spielen keine Rolle, wohl aber die Feststellung einer Störung.

Es ist indes heute angebracht, einmal diese unerfreulichen Umstände zur Sprache zu bringen, kann man doch darüber nicht genug staunen, wieviele Leute sich Kunst-

stoffen aller Art anvertrauen, vom Nylon bis zum Plastik.

Skihosen und Jacken bestehen aus glänzenden unporösen Kunstmaterialien, dass man sich fragen muss, wie es solchen Menschen überhaupt noch wohl sein kann? Wer beim Tragen solcher Kleidung nicht über Störungen und Schmerzen klagen muss, gehört allerdings nicht zu den Empfindlichen, obgleich auch bei solch Unempfindlichen ein gewisses Unbehagen in Erscheinung treten kann. Wer indes beim Tragen irgendwelcher Kleidungsstücke aus Kunstfaserstoffen ernstliche Beschwerden feststellen kann, sollte sich ganz einfach bewusst werden, dass für ihn solcherlei Materialien nicht zweckdienlich sind. Statt lange nach anderen Störungsursachen zu suchen, wird es besser für ihn sein, wenn er sich bemüht, für seine Kleidung Naturgewebe anzuschaffen. In Sport- und Konfektionsgeschäften wird er bald nichts mehr dergleichen auftreiben können. Wer will ihm bei dem handwerklichen Personalmangel den geeigneten Stoff verarbeiten? Ja, wir sind trotz dem vielseitigen Wohlstand in gesundheitlicher Hinsicht gewissermassen arm geworden.

## **Zeitmangel zum Essen fordert Zeit zum Kranksein**

Heute leiden viele Menschen unter der Gewohnheit, hastig zu essen. Dadurch werden wir indes die Nahrung nur schlecht auswerten können, doch die wenigsten Schnellesser überlegen sich dies. Sie bedenken oder wissen auch nicht, dass Nahrung, die man infolge der üblichen Hast ungenügend einspeichelt, auch schwerer verdaut werden kann. Magen und Darm haben infolgedessen mehr Mühe, auch können wir dadurch die Organe unnötig überlasten. Es ist Tatsache, dass sich Schnellesser Magen- und Darmbeschwerden ziehen können, doch sucht meist selbst nicht einmal der Arzt den Grund beim schnellen Essen. Das alles beruht auf Mangel an eingehender Kenntnis unserer vorzüglichen, wohlbedachten körperlichen Einrichtungen.

### **Vorzüge der Speicheldrüse und des Speichels**

Wer weiss beispielsweise seine Speicheldrüsen richtig einzuschätzen, weil er ihre Aufgabe kennt? Die wenigsten denken über eine solch scheinbar geringfügige Angelegenheit nach, und doch arbeiten diese Drüsen auf interessante Weise, indem sie die so wertvollen Alkalien ausscheiden. Mit diesen ist es möglich, saure Stoffe zu neutralisieren, Fette zu lösen und zu emulgieren, weshalb man richtiggehend von einer Vorverdauung sprechen kann. Der Mundspeichel entlastet die Bauchspeicheldrüse, denn er entwickelt ähnliche Eigenschaften wie diese. Wenn nun die Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse mangelhaft ist, dann kann sie gutes Einspeicheln der Nahrung bis zu einem gewissen Grade ent-