

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 15 (1958)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Untertemperatur  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552245>

### **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:** 06.02.2025

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

härten, so daß man dann das Barfußlaufen im Freien ohne Störung durchführen kann. Die Ferienzeit ist dazu angetan, regelmäßiges Barfußlaufen zu pflegen, erst im weichen Wiesenland oder auf moosigem Waldboden, dann allmählich auf härterem unebenerem Gelände. Die Fußmassage ist dem Fuße sehr bekömmlich. Die Muskulaturen werden weich und elastisch, und der ganze Fuß wird wesentlich gestärkt. Er bekommt dadurch auch eine viel bessere Form.

#### Weitere Ratschläge

Das Barfußlaufen hilft auch bei Ueberarbeitung, da es den Druck im Kopf hinwegnimmt. Diese Methode ist besser als Kopfwehtableten schlucken, denn sie hilft entspannen und zieht das Blut nach unten. Auch abends, solange der Fußboden noch schön warm ist, kann eine Barfußwanderung Uebermüdung, Kopfweh und Nervosität vertreiben, so daß diese Maßnahme einen ruhigen, entspannenden Schlaf verschafft. Der Erdmagnetismus ist somit ein wunderbarer Kräfteerneuerer und natürlicher Heilfaktor. Wir finden ihn aber nicht etwa auf Zementböden, vor denen wir uns wohlweislich hüten müssen, denn sie sind wie ein ungesunder, kühler Strom, der leicht nach unten zieht. Kein Wunder, daß der Zementboden Rheuma verursachen kann, also, meiden wir ihn. Laufen wir vor allem nie mit baren Füßen darauf herum. Wenn wir uns darauf aufhalten müssen, dann können wir uns durch eine Holzpritsche oder einen Hohlräum davor schützen. Granitboden, also natürlicher Stein, wird uns dagegen nicht schaden. Was aber das liebe Barfußlaufen auf der weichen Mutter Erde anbetrifft, ist es, wie soeben eingehend beleuchtet, eine gesunde Erholung, die wir uns in unserer nervenkraftraubenden Zeit möglichst oft beschaffen sollten.

### Heiße Bäder

Es kommt vor, daß Kranke glauben, sie könnten sich durch heiße Bäder gesundheitlich einen guten Dienst erweisen. Kürzlich erst berichtete mir ein Patient, er sei, um auf seine Kreislaufstörungen günstig einwirken zu können, bei 40 Grad ins Bad gestiegen, und er habe sich dabei eigentlich ganz wohl gefühlt, trotzdem sein Herz kräftig geschlagen habe, und obwohl er gefühlt habe, wie der Puls etwas hämmerte. Der Patient war aber gleichwohl der Meinung, richtig gehandelt zu haben, da man, wenn man Erfolg haben wolle, eben etwas in Kauf nehmen müsse. Leider wissen und begreifen nicht alle, wie schädlich, ja sogar gefährlich ein solches Vorgehen sein kann und zwar besonders für ältere Leute, für Herzranke und vor allem für Arteriosklerotiker. Die Schockwirkung eines heißen Bades kann derart stark sein, daß als Folge ein bleibender Schaden in Erscheinung zu treten vermag. Jedes Bad, selbst das Ueberwärmungsbad, sollte am besten mit 37 Grad, also ungefähr mit Bluttemperatur begonnen werden. Langsam darf man mit der Temperatur durch Zufuhr von heißem Wasser ansteigen. Wenn der Gesamtgesundheitszustand und dadurch die Widerstandskraft gut ist, so daß vor allem auch Herz und Nerven durch eine allfällige Belastung nicht versagen, dann kann man die Temperatur ruhig bis auf 40 Grad steigen lassen. Durch eine solche Steigerung, die langsam innert 10—20 Minuten vorsichgehen sollte, kann sich der Körper allmählich an die erhöhte Temperatur gewöhnen, wodurch Schädigungen verhindert werden können. Wer die Badedauer zulange ausdehnt, läuft Gefahr, den anfangs erwirkten Erfolg wieder in Frage zu stellen.

Ein Sitzbad darf ruhig eine halbe Stunde dauern und zwar sollte dabei die Temperatur durch zeitweiliges Nachgießen von heißem Wasser auf 37 Grad gehalten werden. Auf diese Weise kommen Zusätze von Kräutern, Moor, Meersalz oder andern heilwirkenden Naturmitteln wirksam zur Geltung. Selbst das Sitzbad kann zum Schwitzen führen, wenn man die Temperatur ansteigend

erhöht. Ein Vollbad kann ohne Nachteil 10—20 Minuten dauern und sollte nur in seltenen Fällen länger ausgedehnt werden.

Wer unter Basedow und gewissen starken Herzstörungen leidet, muß sich nicht nur vor heißen Bädern, sondern überhaupt vor Bädern hüten. Eine milde Dusche mag ihm dienlich sein, noch besser ist für ihn das bloße Abwaschen des Körpers.

Widerstandsfähige Naturen duschen gerne kalt, denn sie erzeugen dadurch vermehrte Wärme im Körper. Wer aber nervös und empfindlich ist, sollte warm duschen. Er kann sogar die Temperatur allmählich ansteigen lassen, darf aber niemals von Anfang an heiß duschen, da ihm dies ebenso wenig dienen würde, wie das kalte Bad. Viele duschen sich nach einem warmen Bade noch kühl oder kalt ab, um sich vor allfälligem Erkälten zu schützen. Auch das ist für Empfindliche nicht ohne weiteres zuträglich. Wer sich nach dem Baden gut einölt, wird sich auch kaum erkälten.

Belauschen wir also unsern Körper gut, denn gerade vom richtigen Baden hängt der erwünschte Erfolg ab. Seien wir immer auf der Hut, nichts zu forcieren. Das Baden ist eine individuelle Angelegenheit. Dem Abgehärteten mögen kalte Bäder gut tun, während sie dem Empfindlichen schaden. Heiße Bäder indes werden keinem bekömmlich sein, sondern nur ansteigend heiße. Sehr vorteilhaft ist es auch, wenn man das Vollbad nicht von Anfang an auffüllt. Man sollte, bevor das Wasser bis zum Herzen reicht, sich bereits schon an das höhersteigende Wasser gewöhnen können. Dadurch wird vor allem das Herz geschont.

### Untertemperatur

Man liest oft über Maßnahmen, die bei Fieber vom naturheilkundlichen Standpunkt aus ergriffen werden müssen. Sehr wenig aber hört man über die Untertemperatur und wie man ihr zu begegnen hat. Ich habe oft die Beobachtung gemacht, daß Patienten Untertemperatur bekommen, wenn sie unter gewissen Leberstörungen leiden, weil dann die Ausschüttung von Glykogen, also von Blutzucker in das Blut durch die Leber gestört ist, weshalb der Körper zu wenig Verbrennungswerte aufweist, so daß die Temperatur sinkt. Oft sah ich auch bei migräneartigen Krankheiten eine Untertemperatur auftreten, die ziemlich tief hinuntergehen kann und zwar bis nahe an die gefährliche Tiefe heran. Was soll man da am besten unternehmen? Nach meiner Erfahrung hat sich das Ueberwärmungsbad, also das Schlenzbad, als eine ganz vorzügliche Maßnahme dagegen erwiesen. Es ist unbedingt notwendig mit einer Wärmetherapie einzugreifen, wie sie uns im Schlenzbad zur Verfügung steht, da sie ausgezeichnet geeignet ist, um eine Untertemperatur rasch zu beseitigen. Kalte Anwendungen sind hingegen zu riskant und müssen gemieden werden. Kürzlich machte ich mit einer Methode, die ich schon an mir selbst angewandt habe, eine wirklich erfreuliche Erfahrung. Sie ist allerdings nicht für alle Menschen durchführbar, sondern nur für Leute mit viel Energie, mit Durchhaltewillen und einer gewissen zähen Natur.

Diese Methode aber empfahl ich einer Frau, die im Zürcher Landgebiet wohnt, weil sie mir telephonisch mitteilte, daß sie an Untertemperatur leide und Fieber nebst Schüttelfrost habe. Es mochte sich um eine Art Grippe handeln, an der auch noch die Leber beteiligt war. Auf jeden Fall war da ein ganzer Komplex undefinierbaren Krankheitsgeschehens vorhanden, über den sich die Kranke zu beklagen hatte. Ich empfahl ihr nun einen ganz besonderen Versuch, vorzunehmen, dem sie zwar zuerst etwas skeptisch gegenüberstand. In erster Linie mußte sie sich sehr gut anziehen, vielleicht etwas mehr als der Außentemperatur entsprechend nötig gewesen wäre. Hierauf mußte sie einen tüchtigen Lauf mit kräftigem Marschieren und tiefem Atmen unternehmen. Dies

hatte sie durchzuführen, bis der Körper in Schweiß ausbrach und ein anhaltendes Schwitzen in Erscheinung treten konnte. Bald nach diesem erteilten Ratschlag telephonierte mir die Patientin, daß sie trotz dem schönen Frühlingstag winterlich gekleidet, meinen Rat befolgt habe. 1½ Stunden war sie deshalb stetig am Waldrand hin und her gelaufen, so daß die Leute, die sie beobachten konnten, bestimmt dachten, sie sei nicht mehr recht im Kopfe. Zuerst war es schwer für sie, eine große Müdigkeit und Schlaptheit zu überwinden, damit die Atemgymnastik richtig durchgeführt werden konnte. Nach einiger Zeit hätte die Patientin daher den Kampf gerne aufgegeben, aber sie wollte unter allen Umständen durchhalten. Nach 1½ Stunden war sie von oben bis unten naß, so daß sogar die Kleider zum Teil durchnäßt waren. Nun war es an der Zeit, nach Hause zu gehen. Dort nahm die Patientin nach dem erteilten Rat eine warme Dusche, frottierte sich gut, ölte sich mit unserem roten Hautfunktionsöl ein und ging dann ins Bett. Nachträglich fühlte sich die Patientin so wohl wie lange nicht mehr. Die ganze Grippe und alles, was sonst noch störend gewirkt hatte, kurz sämtliche Schwierigkeiten waren wie weggeblasen, so daß die Genesene wieder arbeitsfähig war. Es war zwar eine Roßkur, aber eine, deren Erfolg nicht ausblieb.

Auf die erwähnte Weise kann manches überbrückt werden, denn durch das Laufen und Atmen bekommt der Körper richtig Sauerstoff zugeführt, weshalb er sich dadurch auch genügend entgasen kann. Die Giftstoffe kommen heraus und zwar einestheils durch den Schweiß, andertheils durch den Urin. Untersucht man diesen vor und nach der Kur, dann wird sich ein auffallender Unterschied im Untersuchungsergebnis zeigen, denn das Wasser enthält nach der Kur konzentrierte Giftstoffe, die zuvor darin nicht vorgefunden wurden. Würde man auch noch den Schweiß untersuchen, dann würde auch diese Untersuchung ganz interessante Ergebnisse zeigen. Es ist also nicht immer angebracht, wenn man im Krankheitsfalle einfach ohne weiteres nachgibt und ins Bett liegt, um dort zu schlottern und zu frösteln und womöglich falsche Anwendungen durchzuführen. Wer sich stark genug fühlt, um seinen Motor auf Tourenzahl zu bringen, damit er auf diese Art und Weise eine innere Blockade durchbrechen kann, der wird in kurzer Zeit einer Attacke, wie wir sie soeben erwähnten, mit großem, befriedigendem Erfolg begegnen können.

Solch drastische Anwendungen veranlassen den Körper zur richtigen Gegenwehr zu greifen, wodurch er seine besten Hilfskräfte anspannt und durch gründliche Durchblutung, durch kräftiges Entgasen, durch tüchtiges Ausscheiden der Giftstoffe durch Haut, Niere und Darm die besorgniserregende Störung wieder zu beheben vermag. Es ist immer so, wenn wir den Körper in seinem Kampf richtig unterstützen und seine natürlichen Funktionen fördern, statt sie lahm zu legen, dann wird er uns auch mit dem entsprechenden Erfolge zu danken wissen. Allerdings muß man auch in solchen Fällen immer den gesunden Menschenverstand walten lassen, und um schädigende Verkehrtheiten zu meiden, erfahrenen Rat einholen.

### Kleiner Urwaldbericht

«Der kleine Doktor», dessen Aufgabe es ist, auf Reisen zu gehen, um seine vielseitigen Ratschläge allenthalben hilfreich auszubreiten, ist auch schon in Urwaldsdörfern vorgedrungen. So kam er auch nach Itapebi, das bei Bahia in Brasilien liegt. Auch dort ist die asiatische Grippe, die sich natürlich in den heißen Ländern doppelt tragisch auswirken kann, ausgebrochen. Fast alle Dorfbewohner wurden von ihr erfaßt, doch siehe da, «Der kleine Doktor» hatte schon zuvor bei einer Schweizerin, die früher als Krankenschwester tätig war, zusammen mit den «Gesundheits-Nachrichten» im Dorfe Einzug

gehalten. Echinaforce und der Fieberkomplex wirkten Wunder, so daß im Nu alle wieder auf den Beinen waren. Zusätzlich halfen auch Wadenwickel und vor allem auch Zitronenwasser, wie es «Der kleine Doktor» empfiehlt, zur schnellen Besserung erfreulich mit. Besonders die Kinder waren davon begeistert.

Sehr erschwert wird den dortigen Urwaldbewohnern das Leben durch das schlechte Wasser. Zwar besitzt unsere Schweizerin einen Riesensfilter, gleichwohl aber muß zur Bewässerung des Gartens frisches Flußwasser verwendet werden, wodurch das Gemüse leider verunreinigt wird. Kein Wunder daher, daß die Bewohner der Gegend unter vielen Darmparasiten zu leiden haben. Von Amöben und allen möglichen lästigen Darminsassen werden sie geplagt. Der Rat, die Blätter und Früchte der Papayapflanze anzuwenden, fand guten Anklang. Vorteilhaft wirkte dabei der Papayablättertee für Darmklistiere. Leider bewirkte aber in einem Falle der Genuß einer unreifen Frucht starke Darmkrämpfe. Diese wurden indes durch die Einnahme einer zu großen Menge hervorgerufen. Ein Fingerhut voll reicht nämlich als Tagesdosis, um gegen Darmparasiten als gutes Mittel zu wirken. Von der reifen Papayaf Frucht kann man indes täglich ruhig 1—2 kg essen, denn sie ist sehr gesund und hat keine Nebenwirkungen. Die unreife Frucht dagegen darf, wie bereits erwähnt, nur in kleiner Dosis verwendet werden, dann vermag sie als Medikament ausgezeichnet zu wirken. Auch die Papayablätter können als Heilmittel gebraucht werden. Da sie indes sehr groß sind, viel größer als die Feigenblätter, genügt ein Fünftel, ja sogar ein Zehntel eines Papayablattes als Tagesdosis. Weil die Papayuspflanze bei uns nicht gedeiht, kommen wir nicht in Versuchung, sie unrichtig anzuwenden. Damit wir ihres Vorteiles aber nicht verlustig gehen müssen, dient uns das Papayapräparat Papayasan vorzüglich. So besteht immer wieder die Möglichkeit einer ausgleichenden Hilfeleistung, indem wir ausgesprochen südliche Früchte als Medikamente verarbeiten können, während wir als Gegenleistung unsere Ratschläge zur vielseitigen Hilfe aussenden.

Es ist in der Tat erfreulich, wenn man aus subtropischen und tropischen Gegenden, aus Südamerika, aus Australien, aus dem Urwald von Afrika, Berichte erhält, daß auch dort die Ratschläge, die «Der kleine Doktor» und die «Gesundheits-Nachrichten» zum Wohle vieler erteilen, auch dort einfach, gut und zuverlässig wirken.

### Ein Zeitproblem

#### Die Judenfrage

Es ist vormerklich die Christenheit, die aus Mangel an Nächstenliebe schwerwiegende Rassenprobleme heraufbeschwor. Erst in jüngster Vergangenheit hat sich die moderne Judenverfolgung ein unrühmliches Denkmal gebaut, das in der heutigen Weltgeschichte eine verurteilende Stellung einnimmt. Wieso kam es, daß vor allem die Juden einen solch großen Haß auf sich zogen? Ist die Furcht vor ihrer sprichwörtlichen Geschäftstüchtigkeit berechtigt und war sie ihnen von jeher angeboren? All diese Fragen können besser beantwortet werden, wenn wir zuvor der Vergangenheit dieses Volkes kurz unsere Aufmerksamkeit schenken.

#### Geschichtlicher Rückblick

Von seinem Stammvater Abraham heißt es rühmlich, daß er sich in dem Lande der Verheißung wie in einem fremden Lande aufhielt und in Zelten wohnte, weil er seine Hoffnung auf das Vorhaben seines Gottes setzte und dessen Reich der Gerechtigkeit erwartete. Er war also freiwillig ein Nomade, obwohl ihm und seinen Nachkommen das Land, in dem er weilte, als Eigentum zugesagt war. Wenn er und seine unmittelbaren Nachkommen auch große Herden von Kamelen, Rindern, Eseln und Kleintieren besaßen, konnten sie doch nicht als geschäftstüchtige Männer bezeichnet werden. Sie waren