

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 12

Artikel: Winterliche Kleidung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969445>

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: 17.05.2025

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

worben werden konnten, steht uns allen die Möglichkeit offen, Schatzgräber solcher geistiger Güter zu werden, nur sollte man

dabei stets darauf bedacht sein, dass sich die gehobenen Schätze nie im Widerspruch zu göttlichen Gesetzen befinden.

Winterliche Kleidung

Wieder hat der Winter seinen Einzug gehalten. Schnee und Kälte haben ihn getreulich begleitet, und mancher hat seine warmen Winterkleider hervorgeholt. Es ist ihm gleich, wenn er darin mollig dick aussieht, denn er will nun einmal nicht frieren. Ja, im Freien ist es schön, sich in warmer Bekleidung wohl zu fühlen. Wie kommt es aber dazu, dass sich einige mangelhaft bekleiden und daher in der oft bissigkalten Luft unwillkürlich zu schlottern beginnen? Nun, eine grosse, angenehme Bequemlichkeit ist daran schuld. Früher waren nur die wichtigsten Wohnräume eines Hauses heizbar, und einen Ofen im Schlafzimmer heizte man höchstens im Krankheitsfalle. So war man unwillkürlich gezwungen, sich warm zu kleiden, denn man kam bei sitzender Beschäftigung nicht zum Schwitzen.

Selbst beim Herumspringen im Hause benötigte man warme Unterwäsche, gute Strümpfe und dicke Wollkleider, denn allenthalben war es kühl, in den Gängen, dem Treppenhaus und in den ungeheizten Räumen. Niemand dachte daher daran, sich auch im Winter sommerlich zu kleiden. Dicke Wintermäntel und warme Kopfbedeckung halfen auch, draussen der Kälte standzuhalten. Keine bequemen Fahrzeuge standen allenthalben bereit, uns das Gehen zu ersparen, so dass die notwendige Bewegung unseren Blutkreislauf anregte und uns tüchtig erwärmte.

Neuzeitlicher Wechsel

Dies hat sich heute alles gründlich geändert, denn die Technik hat uns wunderbar geholfen, dass wir uns weniger mühen und plagen müssen, um das ganze Haus schön durchwärmt zu haben. Wenn wir auch die Schlafräume nur mässig erwärmen, erspart uns dies doch völlig die früher herrschenden Unannehmlichkeiten. Wir werden uns beim Erwachen nicht

in eisigkalter Luft sehr beeilen müssen, um dem Schlottern entgehen zu können. Zudem wird uns eine warme Dusche zur Verfügung stehen, um den Blutkreislauf günstig anzuregen. Im ganzen Hause begegnet uns die herrlich gleichmässige Wärme, so dass wir mit dem Kampf gegen die Kälte überhaupt nicht in Berührung kommen. Solange wir unsere Räume nicht überhitzen, mag das alles angehen, denn wir werden uns immerhin noch einigermaßen vernünftig kleiden. Wenn wir uns aber an unserer Arbeitsstätte in allzuheissen Lokalen aufhalten müssen, vergessen wir leicht, dass es draussen Winter ist. Wir beginnen uns sommerlich zu kleiden, denn auch bei künstlicher Wärme scheint uns dies völlig zu genügen. Für hitzige Naturen ist dieses Vorgehen begreiflich, besonders, da es zudem die Möglichkeit beschafft, die schlanke Linie zu wahren. Solange man immerhin noch warme Wäsche und gute Strümpfe trägt, kann man sich beim krassen Wechsel ins Freie vor der Kälte durch Wolljacken nebst dicken Mänteln, warmer Kopfbedeckung und starken Schuhen immerhin einigermaßen schützen, so dass wir draussen nicht frieren müssen. Leider umgehen aber viele, besonders Jugendliche, diese Vorsichtsmassnahmen während der kalten Winterszeit. Ungenügend warme Unterwäsche hat schon manchem Mädchen und mancher Frau chronische Unterleibsbeschwerden verschafft, mit denen sie sich nachträglich Zeit ihres Lebens herumplagen müssen. Hauchdünne Strümpfe sind recht an heissen Sommertagen, während sie zur Winterszeit, besonders bei durchdringend kalten Winden, eine zu starke Abkühlung bedeuten.

Allerlei Beachtenswertes

Der einstige Spezialist für gesunde Unter-

kleidung, Dr. Jäger, wies vor Jahrzehnten darauf hin, dass Wäsche aus einem Stück, vor allem die bekannten Combinaisons, dem Wärmebedürfnis viel besser entsprechen als kleinere Einzelstücke. Nicht durch Frieren erlangt man nämlich die gewünschte Abhärtung, sondern viel eher durch eine wärmende Kleidung, die das Frieren verhindert, so dass man sich selbst in kältester Luft schön warm fühlt. Der Skisport hat es mit sich gebracht, dass sich auch Mädchen und Frauen das Tragen von Hosen an Stelle von Röcken angewöhnt haben. Sie fühlen sich besonders bei winterlicher Kälte in dieser Aufmachung geschützt. Wenn sie jedoch nur enganliegende Hosen aus Trikotgewebe tragen, wird es mit der erwarteten Wärme nicht weit her sein, denn solche Stoffe sind porös und daher winddurchlässig. Oft sind diese Beinkleider auch so eng, dass kaum ein wärmendes Wäschestück darunter Platz findet. Wer sich daher auf diese Weise vor Kälte schützen will, der geht sicher falsch vor.

Sehr günstig sind besonders für Rheuma- und Arthritiskranke jene warmen Wäschestücke aus Angorawolle, da diese nicht nur vor Kälte schützen, sondern auch bei Schmerzen ein angenehmes

Wohlbefinden auslösen. Sie besitzen einen denkbar günstigen Einfluss, denn solange man sie trägt, scheinen sich die Schmerzen mehr und mehr zu verziehen. Die Regel heisst bei diesen Erkrankungen ohnedies, sich vor jeglicher Abkühlung völlig zu schützen, und dazu verhilft die Angorawolle wunderbar. Sie ist deshalb auch in vorbeugendem Sinne zu empfehlen, und manche klugen Eltern ersparen sich und ihren Kindern unliebsame Erkältungen, weil sie sich damit eindecken, bevor sie durch Krankheit dazu genötigt werden.

Wenn wir uns von den bestehenden Verhältnissen nicht einfach nur beherrschen lassen, sondern uns weise überlegen, was gerade unserer Veranlagung und unserem Organismus bekömmlich ist, dann können wir uns auch die kalte Winterszeit angenehm gestalten, ohne uns unnütz zu schädigen und darunter leiden zu müssen. Sind besonders unsere Gelenke empfindlich und wärmebedürftig, dann sorgen wir für warme Bedeckung, auch wenn die Mode diese Schwäche nicht berücksichtigt. Wir müssen auf alle Fälle klüger sein als sie, denn sie soll uns dienen, nicht aber wir ihr.

Wasseranwendungen und Bewegung im Kampf gegen die Kälte

Grosse Kälte kann bei besonders empfindlichen Menschen gewisse Körperfunktionen förmlich lahmlegen, so dass sie immer frieren und frösteln und schwer haben, die notwendige Wärme aufzubringen. Auch wer nur in bescheidenerem Mass dem Frieren rasch erliegt, sollte unbedingt seinen Blutkreislauf durch tägliche Wasseranwendungen unterstützen und fördern. Menschen mit starker Blutverbrennung ziehen es vor, im Anschluss an eine warme Wasseranwendung noch kurz eine kalte folgen zu lassen, da dies ein gewisses Wohlbefinden bei ihnen auslöst. Wer jedoch schwer hat, gut durchwärmt zu werden, reagiert sehr oft ungünstig auf kalte Anwendungen. In solchem Falle ist der Wechsel von warmen

Anwendungen zu ansteigend heissen zu empfehlen, da die sich allmählich steigende Hitze die gleiche Wirkung auslösen kann, wie der Wechsel vom Warmen zum Kalten. Es ist daher sehr vorteilhaft nach dem morgendlichen Erwachen eine ansteigend heisse Dusche zu nehmen, bevor man sich ankleidet. Diese durchwärmt so schön, dass man bei vernünftiger Bekleidung nachher den Kälteeinflüssen standhalten kann, ohne wie üblich rasch abzukühlen und ins Frösteln zu kommen. Die tägliche Regelmässigkeit solcher Duschen hat zur Folge, dass sich die Durchblutung immer mehr normalisiert, so dass das Wärmegefühl den ganzen Tag andauern kann.

Wer sich durch Erkältung eine Unter-