

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Kälte und Wärme  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553348>

### **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:** 30.01.2025

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

## Kälte und Wärme

### Wechselnde Erinnerungen

Wenn wir an Kälte denken, mag uns manch Unangenehmes vor Augen treten. Wir erinnern uns womöglich an einen Schneesturm im Hochgebirge, der uns halb erfroren in der Hütte landen liess. Wie angenehm indess, dass wir uns dort ans Feuer setzen konnten, um uns Hände und Füsse warm zu massieren. Eine weitere Erinnerung aus früher Jugendzeit taucht in uns auf, und wir sehen uns wieder auf ungenügend gefrorenem Eise Schlittschuhlaufen und einbrechen. Wie ungemütlich, nass und frierend nach Hause laufen zu müssen, ängstlich der Dinge wartend, die kommen mochten! Unsere Erinnerung an Kälte steht auch in Verbindung mit tanzenden Schneeflocken, mit Eisblumen an gefrorenen Fenstern, mit blauroten Kindernäschen, steifen, kalten Kinderhändchen und weinenden Kindergesichtchen, denn die Kälte kann erbärmlich schmerzen.

Denken wir andererseits aber an Wärme, dann erinnern wir uns leicht der molligen Gefühle unter der Bettdecke oder an die warme Geborgenheit unter einem Heuschöchlein. Wie wohligh war uns jeweils im Süden, wenn uns von aussen die Sonnenstrahlen erwärmten, während wir uns innerlich sonnen konnten durch das liebe Umsorgtsein mit dem uns unsere Angehörigen umgaben. Aber auch die feuchtheisse, schwüle Luft der Tropen mag uns bei der Erinnerung an Wärme in den Sinn kommen, denn dort schwitzt man bekanntlich von morgens bis abends ununterbrochen, so dass wir oft kaum unsern Atem erleichtern können inmitten des berausenden Duftes der Vanillepflanzen, der Orchideen und anderer blühender Herrlichkeiten.

### Verschiedene Heilmethoden

Aber auch noch andere, wichtigere Vorstellungen können in uns wach werden bei der Erinnerung an Wärme und Kälte. Unwillkürlich sehen wir Männer vor uns stehen, die unserer Leiden gedachten und Wärme

und Kälte als Heilfaktoren erfassten und für uns nutzbar anzuwenden suchten. Vor unserem Geist erscheint die Bärennatur eines Sebastian Kneipp, der in seiner Art für uns das Symbol der Kältetherapie darstellt. Ein Priessnitz mag uns seine wunderbaren Wickel vorführen und Rickli, der getreue Vertreter bodenständigen Schweizertums, zeigt uns seine bewährten Anwendungen, welche die moderne Zonentherapie in ihren Wirkungseffekten noch besser zu erklären vermögen, als wir dies bis anhin konnten. Vergessen wir bei diesen Vorstellungen auch Frau Maria Schlenz nicht, die mit beharrlicher Konsequenz ihre warmen Anwendungen mit Erfolg durchführte. Sie war es, die der Wissenschaft den Weg zu den erfolgreichen Überwärmungsbädern wies.

Im Blut ist das Leben, so sagt es die Bibel, und wo das Blut hinkommt, da kommen auch die lebenerhaltenden Stoffe und somit die natürlichen Nahrungs- und Heilfaktoren hin. Sorgen wir dafür, dass zu allen Organen, ja zu jeder Zelle genügend Blut hinkommt, dann bringen wir zugleich auch alle im Blut enthaltenen Stoffe, die sie zu erhalten, zu regenerieren und zu heilen vermögen, zu ihnen hin. Eine Zelle und somit auch jedes einzelne Organ als Zellenstaat kann nur leistungsfähig und gesund bleiben, wenn die Zufuhr und Abfuhr von Material und Energiefaktoren gut und störungslos vor sich geht. Jede Verkehrsstörung und Stauung in unserem Transportsystem kann eine Krankheit mit Leiden und Schmerzen auslösen.

Die beste Methode zum Beheben solcher Funktionsstörungen sind die physikalischen Anwendungen, vor allem diejenigen mit Licht, Luft und Wasser, somit also mit Wärme und Kälte. Beide lösen sie physikalische Reize aus, die Stauungen und Verkehrs-, also Zirkulationsstörungen zu beheben vermögen. Mit beiden Methoden will man darniederliegende Funktionen beheben. Da nicht jeder Mensch infolge seiner körperlichen oder seelischen Eigenart oder Konstitution mit den gleichen Anwen-

dungen behandelt werden darf, braucht es ein gutes Einfühlungsvermögen und vor allem Erfahrung, um in jedem Fall feststellen zu können, welche Anwendung in Frage kommt, wie stark und wie oft sie durchgeführt werden darf.

### **Wärme- und Kältetypen**

Es gibt Typen, die nur mit Wärme behandelt werden dürfen und dies sind vorwiegend feingliedrige, stark geistig eingestellte Naturen, die in der Regel lieber hinter Büchern und Musikinstrumenten sitzen, als sich auf dem Sportplatz herumzutummeln. Auch im Alter, also nach dem Überschreiten der Altersgrenze von 50 Jahren, sind in der Regel die warmen Anwendungen am Platz, wenn schon in jüngeren Jahren die kalten gut und gerne ertragen wurden. Nach dem Grundsatz, dass Kälte gesund, frieren aber schädlich ist, sollten kalte Anwendungen nur bei jenen Personen angewendet werden, bei denen sie rasch Wärme zu erzeugen vermögen. Wir werden dabei also mehr Ernährungs- und Sporttypen ins Auge fassen, also Menschen, die an und für sich schon eine intensivere Blutverbrennung haben. Wenn wir auf diese Weise die Menschen in Kälte- und Wärmetypen einteilen, will dies nicht heissen, das wir bei einem Kältetyp keine warmen und bei einem Wärmetyp keine kalten Anwendungen vornehmen können. Wichtig ist es aber auf jeden Fall bei einem Wärmetyp zu beachten, dass mit einer warmen Anwendung begonnen wird und eine kalte Anwendung erst nach kräftiger Durchwärmung und Durchblutung folgen darf. Als gute Richtlinie gilt das eigene Empfinden des Patienten. Der Wärmetyp hat von Natur aus eine Abneigung gegen jede kalte Anwendung. Nach einer warmen Anwendung aber, so vor allem nach einer Sauna, kann man ihn geschickt und liebevoll zu einer kalten Dusche oder einem kalten Bad veranlassen. Meist wird er allerdings dieser Einladung nur mit einer gewissen Zurückhaltung Folge leisten, ist dann aber in der Regel erstaunt darüber, dass eine solch kalte Anwendung nach einer warmen wirklich als sehr ange-

nehm empfunden werden kann. Auf diese Weise ist eine kalte Anwendung nutzbringend und wohltuend. Bei einem Wärmetyp sollte man keinen kalten Wickel durchführen, wie dies leider sogar in Spitälern und Heilanstalten oft stereotyp vorgenommen wird, so dass der Patient im Wickel friert und schlottert, und er sich nachher eine Lungenentzündung oder eine andere Erkrankung zuzieht.

Auch heisse Anwendungen dürfen nicht bei jedem Patienten in gleicher Weise durchgeführt werden. Der eine fühlt sich beispielsweise in einem Schlenzbad bei 40 Grad Celsius völlig wohl, während ein anderer schon bei 39 Grad starkes Herzklopfen und Übelkeit bekommt. In bezug auf die Höhe der Temperatur, wie auch hinsichtlich der Zeitdauer einer Anwendung muss man sich bei jedem Patienten sehr individuell einstellen. Es ist besser, man beginnt immer unter dem Maximum von dem, was der Patient ertragen kann und steigert langsam, denn mit dem fortschreitenden Gesundungsprozess steigert sich auch die Widerstandskraft des Patienten.

### **Warme und kalte Anwendungen**

Kalte Anwendungen sind meist von kurzer Dauer, während warme länger ertragen werden. Bei Wechselanwendungen ist man in der Regel so viele Sekunden im kalten Wasser, als man zuvor Minuten in warmem war. Wer Wasseranwendungen richtig durchführt, wird abgehärtet und viel weniger auf Erkältungen anfällig sein. Patienten, die sich immer wieder erkälten, bestätigen mir, diese Veranlagung verloren zu haben, nachdem sie einige Monate lang meinen Rat befolgt und regelmässig die Sauna benützt hatten. Oft schon musste ich den Einwand hören, dass die Naturvölker ohne Badeeinrichtungen gesund seien. Diese Ansicht nun beruht auf einem Irrtum, denn gerade die Naturmenschen haben viel mehr physikalische Anwendungen als wir. Erstens laufen sie halb oder ganz nackt herum und geniessen deshalb Licht, Luft und Sonne in Hülle und Fülle, zudem durchstreifen sie Gewässer und mooriges Gelän-

de und erhalten somit Wasser- und Moor-  
anwendungen. Regen fällt auf ihren Körper  
und beim Durchstreifen der Wälder erhal-  
ten sie durch das Blattwerk von Bäumen  
und Sträuchern eine völlig natürliche Mas-  
sage.

Wenn indes wir kultivierten Menschen ge-  
sund und stark bleiben wollen, dann müs-  
sen wir unserem Körper eine gewisse Er-  
satzleistung bieten, für das, was wir ihm  
entsprechend unseren Verhältnissen an na-  
türlichen Anwendungen vorenthalten müs-  
sen. Dazu gehört in erster Linie eine Du-  
sche in der eigenen Wohnung mit der Mög-  
lichkeit, kalte oder warme Anwendungen  
durchführen zu können. Leider gibt es in  
Europa noch allzuviele, die sich rühmen,  
nie unter einer Dusche oder in einer Bade-  
wanne gewesen zu sein. Hierin haben uns  
die Vereinigten Staaten von Amerika etwas  
voraus, denn in jeder Wohnung, die ich bis  
jetzt bei arm oder reich besucht habe, fand  
ich eine Duschgelegenheit vor. Das Du-  
schen ist für gewisse Kranke weniger ge-  
fährlich als das Baden in der Wanne. Man-  
cher Herzkranker oder Arteriosklerotiker  
erträgt ein gut warmes Bad nicht, es wird  
ihm übel dabei, während ihm eine viel wär-  
mere Dusche nichts anhaben kann.

Auch in unseren Wohnungen sollten wir  
stets einen guten Ausgleich von Kälte und  
Wärme schaffen. Wenn wir nicht gerade in  
einer Bäckerei arbeiten müssen, sollten wir  
dafür besorgt sein, unsere Arbeitsräume  
auch im Winter nicht zu warm zu heizen, ja  
nicht einmal die Wohnräume, denn je grö-  
ßer der Unterschied zwischen Innen- und  
Aussentemperatur ist, um so grösser ist die  
Gefahr der Erkältungen. Natürlich sollten  
wir in unsern Räumen nicht frieren, wes-  
halb wir sie bei sitzender Tätigkeit wärmer  
heizen müssen, als jene, in denen wir uns  
beim Arbeiten nur bewegen. Oft machen  
jedoch besonders Frauen, die immer ele-  
gant aussehen wollen, den Fehler, sich zu  
mangelhaft zu kleiden. Auch die Kleidung  
sollte sich stets den klimatischen Verhält-

nissen anpassen. Im Sommer besteht weni-  
ger Gefahr, unrichtig gekleidet zu sein,  
höchstens an kühleren Abenden, wenn  
man sich nicht vorsieht und nicht etwas  
Wärmeres anzieht. Die Übergangszeit ist  
am gefährlichsten, bis sich der Körper auf  
kühlere Tage eingestellt hat, weshalb man  
dies unbedingt durch wärmere Bekleidung  
berücksichtigen sollte. Auch im Winter ist  
eine gut wärmende Kleidung besser als  
überhitzte Wohn- und Arbeitsräume in na-  
hezu sommerlichem Anzug. Besonders die  
Frauen muss man immer wieder darauf  
aufmerksam machen, dass warme Strümp-  
fe und Unterwäsche gesundheitlich zweck-  
dienlich sind, selbst wenn die Mode das Ge-  
genteil vorschreiben mag. Ein in Pelz einge-  
hüllter Oberkörper wird uns vor Erkältun-  
gen und gesundheitlichen Schädigungen  
nicht bewahren, wenn wir im übrigen unge-  
nügend bekleidet sind, ja, womöglich fast  
halb nackt herumlaufen. Dies ist allerdings  
an sich nicht ungesund, wenn man dabei  
nicht friert, sondern warm hat. Es gibt In-  
dianer, die im Winter bei 0 Grad barfuss  
und ohne Beinkleider herumlaufen. Sie  
frieren keineswegs dabei und erleiden da-  
her auch keinen Schaden. Wir aber dürfen  
uns nicht mit solch zähen Naturmenschen  
vergleichen, denn sie haben eine ganz ande-  
re Blutverbrennung und eine von Jugend  
an trainierte, starke Konstitution. Zudem  
geht bei diesen Naturvölkern durch die har-  
ten Lebensbedingungen alles Schwache zu-  
grunde, so dass nur das Starke übrig bleibt.

Da die wenigsten von uns so abgehärtet  
sind, dürfen wir zu unserem eigenen Wohle  
nicht vergessen, dass Kälte und Wärme Ge-  
gensätze sind, die den biologischen Rhyth-  
mus des Lebens zu aktivieren und zu beein-  
flussen vermögen, wenn sie richtig verwen-  
det und ausgenützt werden. Ohne den na-  
türlichen Wechsel von Gegensätzlichkeiten  
wäre die Schöpfung arm an belebenden  
Reizen. An uns liegt es, alles in weiser Um-  
sicht zu unserem Wohl zu gebrauchen.