Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 11

Artikel: Verhütung von Erkältungen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970397

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: 10.07.2025

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

Honig vom Finger weg, und die Medikamente gelangten durch die Speicheldrüsen in den Körper und sehr wahrscheinlich über die Lymphe ins Blut und auf dem Blutweg in die Organe. Hat der Säugling erst einmal sein Gleichgewicht erlangt, weil die Mittel ihre Wirkung nicht verfehlten, dann kann man dem Schoppen hie und da einen Esslöffel Karottensaft beifügen. Wenn sich Gallenstoffe, bekannt als Bilirubin, später ganz verzogen haben, so dass von ihnen keine Spur mehr vorhanden ist, darf dem Schoppen auch ein wenig Orangensaft beigemengt werden.

Gerechtfertigte Warnungen

Wichtig ist, dass wir stets darauf achten, den Säugling nie zu überfüttern, weil er sonst viel eher krankheitsanfällig wird. Wenn ihn Hunger und Durst plagen, dann meldet er sich bestimmt von selbst. Eine geschickte Mutter findet an der Art des Schreiens rasch heraus, welche Ursache dazu vorliegen mag. Zu grosse Aengstlichkeit kann leicht zu Verwöhnung führen, was man unbedingt vermeiden sollte, wenn man ein zufriedenes Kind zu haben wünscht. Gleich von Anfang an muss man den Säugling an einen gesunden, vernünftigen Rhythmus gewöhnen, sonst kann er mit der jungen, unerfahrenen Mutter leicht sein Spiel treiben, und zwar schon vom ersten Tage an.

Mütterliche Wachsamkeit

Wenn sich die Mutter über die Bedürfnisse des Kindes gut aufklären lässt, dann trägt sie viel dazu bei, dass sich der kleine Körper auf gesunde Weise gut entwickelt. Sie wird dabei darauf achten, keine entwerteten, also raffinierten Nahrungsmittel zu verwenden. Wenn sie aber gleichwohl dem weissen Zuckere den Vorrang einräumt, muss sie nicht erstaunt sein, dass sich Mangelerscheinungen einstellen können. Diese ist selbst bei Ueberfütterung möglich. Da die Kinder auf diese Weise nicht vorteilhaft ernährt sind, fehlt ihnen auch das Wohlbehagen, das in der Regel ein Kennzeichen richtiger Ernährungsweise ist. Kinder, die sich nicht wohl fühlen, sind viel eher unartig, was man unbedingt verhüten sollte. Beachten wir also die goldene Regel, indem wir ein Kind nicht überfüttern, ihm keine Mangelnahrung zukommen lassen, es auch vor Verwöhnung bewahren, dann kann es erstarken und die Anfangsstörung einer Stauungsgelbsucht völlig ausgleichen. Denken wir also immer daran, dass der natürliche Weg der beste ist. Wir sollten ihn daher nicht verlassen, sondern die gesunden Forderungen des wachsenden Körpers stets berücksichtigen. Dabei erfüllen die vorsorglichen Gaben der Natur die gestellten Bedingungen auf so einfache Weise, dass wir unser Vertrauen in sie unbedingt zurückerobern sollten.

Verhütung von Erkältungen

Zweimal im Jahr haben wir mit Uebergangszeiten zu rechnen, bekanntlich vom Herbst in den Winter und vom Winter in den Frühling hinein. Während dieser Zeiten müssen wir uns doppelt vor Erkältungen hüten, sind diese doch gefährlicher, als man allgemein annimmt. Allerdings kann man sich auch in den Zwischenzeiten erkälten, besonders wenn das Wetter unberechenbar wechselhaft ist. Die vergangene Sommerszeit war mit Kälte ausserordentlich freigebig, vormerklich in den Bergen und während der Nächte. Man sollte sich daher auch bei unerwartetem Wettersturz vorsehen, damit man nicht zu sehr durchkühlt wird, kann man sich dabei doch leicht eine Erkältung zuziehen. Im Vorfrühling freut man sich riesig, wenn wieder wärmere Tage in Erscheinung treten, und oft vergisst man es, die notwendige Vorsicht walten zu lassen. Aber auch im Herbst kann dies geschehen, besonders, wenn es einem so gar nicht passt, dass der Winter schon wieder anrücken soll. Im Garten vergessen wir bei nasskaltem Wetter für die restliche

Herbstarbeit bereits warmgefütterte Holzschuhe zu tragen. Noch denken wir gar nicht daran, wie gefährdet wir sind, wenn wir uns nasse Füsse holen. Kein Wunder, wenn sich daraufhin der Rücken mit zusammenziehenden Schmerzen meldet. Die Nieren lassen sich solcherlei Abkühlungen nicht ohne weiteres gefallen, besonders wenn wir sie zuvor schon durch Unvorsichtigkeit geschwächt haben. Rasche Abhilfe ist nötig, indem wir ein heisses Kräuterbad durchführen. Zusätzlich hilft auch eine Tasse Nierentee mit Solidago oder Nephrosolid den Schaden ausgleichen.

Die gleiche Vorsicht sollten wir auch auf Wanderungen walten lassen, denn wenn wir infolge Schwitzens oder durch unerwartete Niederschläge ohne notwendigen Regenschutz durchnässt worden sind, ist es ratsam, im Rucksack trockene Unterwäsche zum Wechseln bei sich zu haben, statt nur unnötig viel Esswaren. Auch im Winter gilt diese Regel beim Skifahren. Wenn die Abfahrt durch kalte Winde oder regelrechten Sturm geschehen muss, kann man sich in durchnässtem Zustand allzuleicht eine schlimme Erkältung zuziehen.
Werden wir auf Wanderungen vom Regen überrascht, ohne uns entsprechend schützen zu können, dann sollten wir nie im durchnässten Zustand unterstehen, in der Hoffnung, der Regen werde sich bald verziehen. Wir frieren viel eher, weil wir uns dadurch völlig durchkühlen, als wenn wir uns durch strammes Gehen trotz der Nässe warmhalten können. Zu Hause beschaffen wir uns sofort eine heisse Dusche oder ein warmes Bad. Auch die Kinder durchwärmen wir auf diese Weise am besten und stecken sie nachher gleich ins Bett. Eine Tasse Nierentee, mit Honig gesüsst, hilft zusätzlich allfällige Schäden zu beheben.

Warum vorsichtig sein?

Erkältungen haben es in sich, irgendwelche erlittenen Schädigungen wieder aufleben zu lassen. Wehe, wenn man zuvor Infektionskrankheiten nur mit verschiedenen Antibiotikamitteln unterdrückt, statt ausgeheilt hat. Durch Erkältungen können sie wieder aufflackern. Ebenso ist es bei rheumatischen und arthritischen Schwächen der Fall. Der Ischias mag sich erneut melden oder ein Hexenschuss uns unliebsam ans Bett fesseln. Ansteigend heisse Kräuterbäder und entsprechende Naturmittel helfen in der Regel die Heilung zu beschleunigen. Ebenso verhält es sich mit Erkältungen der Atmungsorgane, die gut auf Echinaforce ansprechen.
Ein wichtiger Anhaltspunkt ist die Erhaltung warmer Füsse. Das bedingt natürlich auch entsprechend warme Kleidung. Kommen wir einmal mit kalten Füssen nach Hause, dann lohnt sich ein warmes Fussbad, denn es ist unerspriesslich, mit kalten Füssen ins Bett gehen zu wollen, da sie oft selbst dort schwer haben, sich wieder zu erwärmen. Mit kalten Füssen kann man in der Regel nicht gut einschlafen, so dass man sie vorher genügend durchwärmen muss. Viele Leute beklagen sich, dass sie bei kaltem Wetter zuviel frieren müssen, vernimmt man aber, wie leicht sie sich kleiden, dann ist man darob nicht erstaunt. Man sollte sich immer entsprechend der herrschenden Witterung anziehen. Wenn wir gedankenlos handeln oder gar eitel sind, leisten wir uns keine guten Dienste. Vor Kälte müssen wir uns auf natürliche Weise durch entsprechende Kleidung vorsehen und schützen. Manche gefährliche Erkrankung kann man verhüten, wenn man sich vor Erkältungen, wie vorgeschlagen, bewahrt oder sie richtig behandelt.

Aus dem Leserkreis

Erfahrung mit Malaria

Eine Schweizerin, die in Teheran wohnt, bezog anfangs des Jahres Stellung zur Malariaerkrankung. Da sie schon seit 40 Jahren dieser Krankheit erlegen ist, kann sie bestimmt aus Erfahrung sprechen. Sie ist fest davon überzeugt, dass diese Krankheit nicht nur bei ihr, sondern bei allen Malariakranken, die sie kennt, unheilbar sei. Wenn sie sich allerdings gesund fühlt, dann merkt sie nichts von ihr. Aber bei feuchtheisser Temperatur in den ersten