Was? Warum? Wie?

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **60 (2003)**

Heft 1: **Aus für Hormonersatztherapie?**

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Penicillin zum Löffeln

Wissen Sie, was unsere Grossmütter schon immer praktizierten, was Ärzte der Mayo-Klinik in einer Patienten-Umfrage bestätigt bekamen und Mediziner der Uni Nebraska im Labor wissenschaftlich belegten?
Ganz einfach: Hühnersuppe ist ein wirksames Mittel bei Erkältungen!
Sie wollen wissen warum?
Wenn Schnupfenviren Sie erwischt haben, wandern sofort weisse Blutkörperchen in die Nase und versuchen, die Viren-Eindringlinge unschädlich zu machen. Unangenehme Nebenwirkung dieses Angriffs: Die Schleimhäute schwellen an und produzieren mehr Schleim – die Nase läuft und man hustet. Die Hühnerbrühe bremst die weissen Blutkörperchen ab, die für diese typischen Entzündungssymptome verantwortlich sind. Auf diese Weise können die Schleimhäute abschwellen. (Gleiche Wirkung wie beim Inhalieren heisser Dämpfe.)
Das ist aber noch nicht alles. Zu Beginn einer Erkältung sind die Schleimhäute trocken, was sich in einer verstopften Nase und Reizhusten bemerkbar macht. Eine Hühnerbrühe lindert auch diese Beschwerden, da sie nicht nur Feuchtigkeit liefert, sondern auch eine anti-entzündliche Wirkung entfaltet. Ausserdem enthält Hühnerbrühe sehr leicht aufnehmbares Zink, das bekannt-
lich eine immunstärkende Wirkung hat.
Heisse Hühnerbrühe ist nicht nur ein uraltes Erkältungsrezept in der chinesischen Medizin, nein, sie wird auch «jüdisches Penizillin» genannt, weil jüdische Mamas seit jeher bei Schnupfen und Erkältung als erste Massnahme zu der kräftigen, fetten, heissen Brühe griffen. (In Israel wurde sogar darüber diskutiert, die gesundheitsfördernde Suppe in die Liste der Heilmittel aufzunehmen.)
Aber Achtung: Auf Hühnersuppen aus Dose oder Beutel ist kein Verlass. Die Suppe muss frisch gekocht werden! Eine klare Brühe tut es schon. Doch wenn Sie Suppengemüse bei-fügen, für Erwachsene vielleicht auch etwas Schärferes wie Ingwerstückchen, einen Ess-löffel Reiswein oder ein wenig Chilischote, dann werden Nase und Hals bald

A.Vogels Gesundheitsforum

Die in der Telefonberatung des Gesundheitsforums tätigen Experten werden sich in dieser Rubrik ein wenig über ihre Ausbildung, ihre persönliche Situation und ihre Beziehung zu A. Vogel erzählen. Die Heilpraktikerin Gabriela Schnückel bietet in ihrer Praxis Produkte und Therapien nach A. Vogel an.

«Ich arbeite schon drei Jahre mit viel Freude im Beratungsdienst, denn ich beschäftige mich seit mehr als 15 Jahren mit Naturheilverfahren. Angefangen habe ich mit der Homöopathie, deren schnelle Wirksamkeit mich immer wieder erstaunte, wie ich an meinen beiden Kindern beobachten konnte. Während meiner Ausbildung stiess ich natürlich auch auf Alfred Vogel, dessen reichhaltiges Wissen über die einheimische und internationale Heilpflanzenwelt mich beeindruckte. Seine menschliche und helfende Art hat mich fasziniert und dazu gebracht, seinen «Wurzeln» einen Besuch abzustatten. So landete ich 1994 in Teufen, ohne zu ahnen, dass ich jemals dort arbeiten würde. Wie gesagt, ich hatte viel gelesen über den Einsatz von Frischpflanzentinkturen, Heilpflanzen als Tees, in Salben, Bädern etc. In der Praxis restlos überzeugt hat mich aber ein Erlebnis mit meinem Sohn. Er litt mal wieder unter Lippenherpes und, ungeduldig wie Kinder sind, bedrängte er mich, ich solle ihm doch endlich helfen, schliesslich hätte ich ja genug Mittel in der Praxis. Ich nahm Echinaforce und gab ihm über den Tag verteilt mehrere Male eine Dosis. Am nächsten Tag war zu unser beider Erstaunen alles vorbei! Ich wünsche auch Ihnen, von solchen Erlebnissen profitieren zu können. Das ganze Beratungsteam und ich freuen uns auf Ihren Anruf.» • G. Schnückel