

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 5 (1947-1948)
Heft: 1

Artikel: Erkältungskrankheiten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554185>

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: 02.05.2026

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

Wenn schon vielen die Erziehung der eignen Kinder schwer fällt, wieviel schwerer ist es da, allgemeine erzieherische Ratschläge zu erteilen! Kein Kind ist genau gleich wie das andere, und ein jedes sollte nach seiner Art behandelt werden. So war auch unsere Jüngere ganz verschieden zur ältern Schwester. Wenn ihr diese in ihrem Eifer etwas erzählen wollte, das in die Probleme der Erwachsenen hineinging, dann erhielt sie die trocken ablehnende Antwort: «Das ist nit sön (schön), das will i nit wüsse!» was so viel bedeutete wie: «Lass mir meine kindlich unberührte Ruh!» Solche Kinder, die ihre Kindheit so richtig tief auskosten, haben es dafür in ihren Entwicklungsjahren nicht gar so leicht, selbst wenn sie frühzeitig von den Eltern aufgeklärt worden sind. Oft leiden solch kindliche Naturen schwer darunter, dass nicht, wie sie geglaubt haben, das Leben schön und recht und gut sei, sondern dass sie soviel Hässliches und Ungereimtes kennen lernen müssen, dass solches überhaupt besteht. Sie ertragen im reiferen Alter gewisse Schwierigkeiten und Unebenheiten viel schwerer als andere, die sich in jungen Jahren die verschiedenen Klippen überlegt haben. Aber ob nun diese Klippen in den Kinderjahren oder in der Jugendzeit auftauchen, immer sollten die Eltern hilfreich Aufschluss geben und zwar in einer Art und Weise, wie sie solchen selbst gerne entgegengenommen hätten. Stösst sich ein Kind beim Studium der Geschichte, der Literatur oder im Leben selbst am Benehmen, an der Einstellung, am Handeln der Erwachsenen oder seiner Kameraden, dann muss man ihm über die verschiedenen Gesinnungsmöglichkeiten Aufschluss geben. Man muss ihm z. B. den Sadismus erklären, das Handeln im Affekt, Intrigenmenschen beleuchten, aber auch solche hervorheben, die durch weise Selbstbeherrschung an den Klippen vorübersteuern. Was soll das heranwachsende Kind tun? Soll es untergehen im Strom der Masse, sich ihren Wünschen, ihren Ansichten unterordnen und anpassen, oder darf es sich individuell entwickeln? Darf es seine eignen Wege gehen, Auswahl treffen unter den Kollegen und meiden, was unschön und schädlich ist? Wird es dadurch nicht zum Eigenbrötler, zum egoistischen Verneiner? Kaum, denn: «Wer sich in Gefahr begibt, kommt darin um», sagt schon der bekannte, weise Spruch, und eher wird der zum Sonderling, der schlechte Erfahrungen hinter sich hat, als derjenige, der ihnen aus dem Wege geht. Mädchen, die so erzogen worden sind, werden gewiss auch in schwierigen Lagen wissen, wie sie sich einzustellen haben und auf den jungen Mann eine günstige, erzieherische, wenn nötig zurechtweisende Wirkung ausüben, heisst es doch nicht vergebens: «Willst du genau erfahren, was sich ziemt, so frage nur bei edlen Frauen an!» Leider aber sind diese edlen Frauen heute so dünn gesät, wie die edlen Männer. Fortsetzung folgt!

Erkältungskrankheiten

Bekanntlich ist die Uebergangszeit für die Gesundheit immer am gefährlichsten. In dieser Zeit erkälten und verderben sich die meisten Menschen. Trotz dem Temperatursturz, auf den der Körper noch nicht eingestellt ist, kleidet man sich noch nicht entsprechend, indem man sich sagt, man darf sich nicht verzärteln, sonst erträgt man im Winter gar nichts mehr und diese Einstellung bezw. Ansicht ist falsch. Im Gegenteil, wenn der Temperatursturz kommt, gerade dann muss man sich gut ankleiden, denn man ist die Kälte noch nicht gewöhnt und muss deshalb dem Körper behilflich sein, sich gut zu isolieren. Sobald die Kälte nachlässt, kann man auch wieder mit der entsprechenden Bekleidung nachlassen. Es ist dafür zu sorgen, dass man warme Schuhe hat und zwar sofort, sobald der Kältesturz in Erscheinung tritt, am gleichen Tag warme Winterschuhe tragen, am besten auch noch Seidenpapier in die Schuhe legen oder separate Socken tragen, denn dies isoliert wunderbar und hält die Feuchtigkeit schön ab. Sobald es wieder etwas wärmer wird, kann man sich wieder umstellen. Man sollte sich da sofort den Verhältnissen anpassen und

man wird sich weniger erkälten. Auch muss man unbedingt für warme Füsse sorgen und sofort Winterstrümpfe tragen. Es stimmt nicht, dass man sich dadurch verzärtelt, denn man kann sich nicht abhärten durch frieren. Es ist gut, sich im Sommer abzuhärten, indem man z. B. barfuss läuft und sich ganz leicht kleidet. Es ist sehr gut, dem Körper Luft und Sonne zur Verfügung zu stellen, aber das Abhärten darf nicht durch frieren geschehen. Ich richte mich immer nach dem Grundsatz, den ich mir selbst aufgestellt habe: «Kälte ist gesund, frieren aber ist schädlich». Damit will ich sagen, dass die Kälte, wenn sie eine Reaktion erzeugt und Wärme bildet, wirklich gesund ist d. h. dem Körper Zirkulation verschafft und ihn stählt. Frieren aber heisst, dass man die Kälte unangenehm empfindet, dass der Körper die Möglichkeit nicht besitzt, sofort mit Wärme zu reagieren, dass die Zirkulations-Voraussetzungen nicht sind, wie sie eben sein sollten, und deshalb muss man sich vor dem Frieren schützen. Ist nun eine Erkältung da, zuerst vielleicht mit dem Schnupfen beginnend, dann sollte man sofort bei jeder Erkältung, also bei jeder Schädigung durch Kälte mit Wärme einwirken, sei es mit einem Schwitzbad, einem Wickel, oder irgendeiner Wärmeanwendung. Zu beachten ist dabei allerdings, dass keine trockene, sondern möglichst immer feuchte Wärme verwendet wird. Kommt ein Schnupfen, dann muss man sofort eine Zwiebel roh, entzweischneiden, über Nacht auf den Nachttisch legen, und der Schnupfen wird weniger stark in Erscheinung treten. Man kann auch das homöopathische Cepa einnehmen, das auch aus Zwiebeln hergestellt ist. Wer sich dafür interessiert, kann dieses Mittel für den momentanen Gebrauch in gewissem Sinn selbst zubereiten, indem er eine Zwiebelscheibe blitzschnell in ein Glas warmes Wasser taucht, herauszieht und von diesem Wasser tagsüber schluckweise trinkt. Besonders für kleine Kinder ist dieses Schnupfenmittel ganz hervorragend. Ist eine Heiserkeit vorhanden, dann sollte man sofort an Vogelbeeren denken. In der Drogerie sind sie erhältlich. Sie müssen nur gekaut werden und die Heiserkeit wird bald verschwinden. Gegen einen gewöhnlichen Katarrh nimmt man Bibernellwurzeln, echte, auf lateinisch Pimpinella saxifraga, kaut diese Würzelchen tagsüber und ein Katarrh wird auf diese Art und Weise wundervoll beseitigt. Wer sich im Freien auf dem Lande befindet und die Möglichkeit dazu hat, kann Tannenknochen, Knochen von Legföhren und Fichten kauen und diese terpeninhaltigen Knochen wirken wunderbar lindernd und heilend auf den Katarrh. Hier ist auch der Tannenknochenirup, der aus rohen Tannenknochen hergestellt wird, von uns als Santapinasirup bezeichnet, ganz vorzüglich. Das homöopathische Mittel Kali jod. D 4, das seinerzeit Professor Bier ausprobiert und sehr empfohlen hat, bewährt sich ebenfalls sehr gut. Wichtig ist, auch je nachdem der Katarrh Dimensionen annimmt, sofort auf die Niere und die Haut einzuwirken damit die sich bildenden Stoffwechselschlacken sofort ausgeschieden werden und der Katarrh rasch heilen kann.

Was nicht vergessen werden darf, ist die Anwendung eines guten Hautfunktionsöles. Ein gutes, vielleicht lipidhaltiges Hautfunktions- oder Salböl schützt stark vor Erkältungen und Katarrhen. Eine Bürstenabreibung sorgt für eine gute Durchblutung, was täglich durchgeführt werden sollte. Anschliessend wird die Haut eingeeilt mit einem guten Salböl oder Massageöl und die Erkältungskrankheiten werden viel weniger oder überhaupt nicht in Erscheinung treten. Rheumatiker können sich Eukalyptus-Salböl zunutze machen. Wer schlechte Blutzirkulation hat und wenig Eigenwärme besitzt, nimmt Fichtennadelsalböl, nur muss er dies am Morgen anwenden, denn es erfrischt und belebt, was am abend ungünstig auf den Schlaf einwirken könnte. Eukalyptussalböl aber beruhigt. Was ebenfalls zu beachten ist, wäre eine Desinfektion der Halsmandeln und des Halses. Wenn man von Zeit zu Zeit mit verdünntem Molkenkonzentrat gurgelt oder mit unverdünntem Molkenkonzentrat den Hals auspinselt, wird man selten eine Angina oder eine Halsentzündung erhalten und wer dazu dis-

poniert ist, kann sich dieses ganz hervorragende einfache Mittel, das aus der Sauer-Käsemilch hergestellt ist, zunutze machen. Also, vorbeugen ist auch da besser als heilen.

Das Märchen von dem grossen Treffen der Tiere

(Ein Streiflicht für die Festtage)

Nachdem alle Tiere an einem Orte, den sonst niemand kannte, versammelt waren, begann der Löwe als König der Tiere zu sprechen. Er stellte fest, dass alles in der Welt aus den Fugen geraten sei und sogar die Gescheitesten unter den Menschen nicht mehr wüssten, wie das angerichtete Unglück beseitigt und wieder gut gemacht werden könne. Er wollte nun einmal mit allen andern Tieren prüfen, inwieweit auch die Tierwelt mitschuldig sei an der allgemein herrschenden Disharmonie und dem tiefeingewurzelten Unfrieden, denn was den Tieren irgendwie möglich wäre, das sollten sie tun, um dem Zerfall erfolgreich entgegenzusteuern.

«Zuerst möchte ich Euch hören, Ihr Vertreter der leicht beschwingten Geschöpfe unter uns Tieren! Wie habt Ihr Euere Aufgabe als Diener der Natur und Helfer der Menschen erfüllt? Inwiefern seid Ihr z. B. mitschuldig an den Missernten, die durch Insektenfrass in Erscheinung treten konnten?» Mit etwas verlegenem und unruhigem Geflatter liessen sich die vielen Vertreter der Vögel im Kreise der Tiere vor dem majestätisch tronenden König nieder und begannen Red' und Antwort zu stehen. «Wir haben bestimmt getan, was wir konnten», begannen sich die Singvögel zu rechtfertigen. «Den Frühling haben wir mit Singen und Jubelieren belebt und verschönt und vom Morgen bis zum Abend waren wir tätig, um alle Aestchen nach Insekten abzusuchen. Besonders die moosbeladenen Bäume vernachlässigter Obstgärten haben uns viel Arbeit verursacht». «In den schön gepflegten Obstgärten hatten wir nicht so viel zu tun, aber dort war es gefährlich zu arbeiten», meldeten sich hierauf einige Meisen. «Manch braves Meisenmütterchen musste von ihren Kleinen wegsterben, weil es die Würmchen und Insekten aus den schön gepflegten Obstgärten geholt hat. Das, was die Menschen zur Vernichtung der Insekten spritzen, dient zu unserm Unglück, denn wir können es nicht ertragen. So gingen Tausende von uns und unseren Verwandten zugrunde. Wir getrauen uns fast nicht mehr an unsere Arbeit. Auch wissen wir kaum mehr, wo wir unsere Nestchen bauen sollen. Die Hecken und Sträucher werden alle umgehauen, die schönen Bachbetten mit den herrlichen Weidensträuchern und -bäumen werden weggeschafft. Nicht einmal Wasser finden wir mehr zu trinken, denn es wird in runden Kanälen weggeleitet. Die Menschen scheinen gar nicht mehr an uns zu denken, oder sie haben überhaupt keinen Sinn mehr für die Rechte und Pflichten, die der Schöpfer einem jeden erteilt hat. Unsere Lieder scheinen den meisten von ihnen Freude zu bereiten, was aber viele von ihnen gleichwohl nicht hindert, Steine nach uns zu werfen, wenn sie uns erblicken oder gar eine Büchse hervorzuholen, um uns niederzuknallen. Wir begreifen diesen Hass der Menschen gegen uns nicht, denn wir fügen ihnen doch kein Leid zu!» «Bei unserem letzten Fluge nach Süden habe ich ein grosses Sterben gesehen, und beinahe wäre ich selbst auch in den Maschen der Schlingnetze hängen geblieben», begann hierauf ein schön gewachsenes Starenmännchen zu jammern. «Kaum hatten wir die Alpen überflogen, und kaum freuten wir uns, die grössten Schwierigkeiten des Höhenfluges überwunden zu haben, als auch schon ein arger Feind, an den wir gar nicht gedacht hatten, auf uns lauerte. In feinen Netzen, die wir nicht achteten, blieben Hunderte, ja Tausende von uns und unseren Verwandten hängen. Nun kamen dunkeläugige Menschen, drehten allen mit einem selbstverständlichen Schmunzeln den Kopf um und warfen sie, wie alte Lumpen in Körbe. Wer entrinnen konnte, flog wieder in die Höhe und nun gings dem Meere zu. Aber

oh weh, da begann es plötzlich um uns zu surren und grosse plumpe Riesen sausten an uns vorüber. Einige erschrakten darüber so sehr, dass sie, ohne Vorsicht wallten zu lassen, direkt an den grauen Riesenleibern, die durch die Luft sausten, zerschellten. Von unten herauf hörten wir zudem noch ein Knallen und weisse Wölklein tauchten auf am klaren Himmel und viele von uns waren plötzlich nicht mehr da und nur lose Federchen flatterten langsam zur Erde nieder. Es war für uns grauenvoll. Manchmal stürzte einer der grauen Riesensgler brennend zur Erde nieder, aber immer neue kamen daher, und es wollte kein Ende nehmen. Wenn wir am Boden ausruhten und im sichersten Dornestrüpp sassen, hob sich plötzlich die Erde empor mitsamt den schönen Sträuchern, die uns schützten. Die besten und schnellsten Flügel boten oft gar keinen Schutz mehr, denn alles ging so schnell, dass man nicht mehr fliehen konnte. Wer nicht Glück hatte, wurde einfach zerfetzt, zerrissen oder unter den Erdmassen begraben. So ging es tagelang. Man wusste gar nicht, wohin man fliehen sollte. Es war ein Lärm Tag und Nacht. Man kam nicht mehr zum Schlafen, und man wusste keinen Augenblick, wann einen das Unglück treffen würde. Was die Menschen mit ihrem befremdenden Treiben bezwecken mochten, war keinem von uns klar, denn alles Schöne, unsere Wälder, Sträucher, Niststätten, kurz alles, was wir wertschätzen, wurde dadurch vernichtet. Wir wissen wahrlich nicht, wie das noch enden soll und welche Lebensmöglichkeit uns noch bleiben wird!» «Und wie ging es den anderen Tieren?» fragte darauf der König ernst und besonnen und keines der Tiere hätte es gewagt, bei seinem Bericht etwas zu übertreiben. Alle, die in Wald und Feld über und unter der Erde ihr Dasein fristeten, hatten vieles zu erzählen. Die letzten Jahre waren ein grosses Sterben für sie gewesen und unsägliches Leid hatte auch das Reich der Tiere betroffen. «Was hast denn Du erlebt», war des Königs Frage, die er hierauf an einen alten, unscheinbaren Igel stellte, der nun schon jahrelang in Ruinen sein Dasein fristete. «Vom Schrecken abgesehen, ging es mir nicht schlecht, denn Nahrung fand ich stets genügend, da es in den Ruinen nicht an Mäusen fehlte. Aber es war gleichwohl ein unordentliches Leben, und ich denke immer noch mit Bedauern an den schönen Gutshof mit dem grossen, warmen Stalle, und dem geräumigen Schopfe, wo wir ordnungsgemäss wohnten. Als der Schrecken kam, flohen die Menschen im Hause und zwar so rasch, dass sie die Kühe im Stalle angebunden stehen liessen. Ihr Brüllen am anderen Tage war schrecklich anzuhören. Niemand konnte sie mehr melken, die Milch begann zu schmerzen und nach und nach brandeten die Euter. Der Hunger wäre nicht so schlimm gewesen, wie dieser unheimliche Schmerz. Einige rissen sich in ihrer Not los, wodurch ein wüstes Durcheinander entstand, da aber ging plötzlich ein Krachen und Toben los und der Stall begann zu brennen. Was vorm nicht zugrunde gegangen war, musste nun den Flammen erliegen. Zwei meiner Brüder wurden dabei von niederfallenden Balken erdrückt, und ich floh durch ein Loch in ein altes Kellergewölbe, wo ich noch einen Vetter vorfand. Als das Tosen und Krachen vorüber war, kehrten die Hofhunde, die geflüchtet waren, zurück. Obschon sie nicht unsere Freunde waren, haben sie uns dennoch gedauert, wenn wir sie immer wieder heulen hörten. Zu fressen hatten sie zwar noch genug, denn an den halbverkohnten Körpern der Kühe und an allem, was noch herumlag, konnten sie ihren Hunger stillen, das Alleinsein jedoch mochten sie anfangs noch nicht ertragen, weshalb sie so andauernd und schmerzhaft heulten.» Nach einer kleinen Stille meldete sich das Pferd: «Auch ich habe den Krieg mitgemacht, wie wir Pferde überhaupt alle Kriege, die je ausgefochten wurden, seitdem der Mensch den Weg des Bösen zu gehen begann, mitgemacht haben. Ich weiss, was der Schrecken des Krieges bedeutet, aber der kürzlich vergangene Krieg war der Schlimmste von allen. Schon vor Tausenden von Jahren hat man die kräftigsten und schönsten Vertreter meiner Rasse als Reit-, Kampf- und Schlachtpferde ausgebildet, und man mag