

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Chronische Halsentzündungen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969500>

#### 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:** 27.12.2025

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

erleben. Er wird eine maximale, schöne Durchblutung bekommen und den Kreislauf fördern, wie dies nicht leicht bei einer andern physikalischen Anwendung der Fall ist. Die wunderbarste Wirkung jedoch erreichen wir vor allem, wenn wir den Mut aufbringen, nach der heißen Anwendung allmählich das Wasser auf kalt umzustellen. Schon beim Lesen einer solchen Zumutung mögen wir zusammenschauern und denken, nein, kaltes Wasser ertrage ich auf keinen Fall. Es ist wahr, daß nicht alle Menschen die Kälte ertragen, aber die meisten, mindestens 80 % können nach der heißen Dusche ohne Bedenken einen kühlen Abguß folgen lassen, wenn sie dabei richtig vorgehen. Da die heiße Anwendung den Körper gut durchblutet und tüchtig durchwärmst, kann ein nachträglich kühles Duschen sogar zum Bedürfnis werden, wenn es auch eine gewisse Ueberwindung kosten mag allmählich auf kühl und schließlich auf kalt umzustellen. Besonders jene mit starker Blutverbrennung erleben dabei ein eigenartiges Wunder, daß nämlich die Kältreaktion noch viel größere Erfolge zeitigen kann als die heiße Anwendung. Kreislaufstörungen

können dadurch wunderbar behoben werden. Auch die Empfindlichkeit gegen Erkältungen wird auf ein Minimum beschränkt, ja, öfters sogar ganz beseitigt, wenn wir regelmäßig nach der warmen Anwendung eine kalte Dusche erfolgen lassen. Bei einem ersten Versuch sollten wir die Arme und dann die Beine unter die kalte Dusche halten, um dann plötzlich das kalte Wasser über den Rücken rieseln zu lassen. Nach einem raschen Drehen atmen wir zwei-, dreimal sehr tief und mit der Zeit halten wir es zwei bis drei Minuten unter der kalten Dusche aus und fühlen uns herrlich wohl dabei. Dem Bedürfnis, sich nachher tüchtig abzufrottieren und sich mit einem guten Salböl einzureiben, kommen wir gerne und rasch nach. Ein wohliges Gefühl der Frische durchdringt uns, als ob wir soeben aus den Ferien gekommen wären. Wer dieses Duschen regelmäßig morgens früh durchführen kann, ist für den ganzen Tag sowohl geistig als auch körperlich leistungsfähiger und die einfache und billige Therapie hilft ihm mehr als viele teure Medikamente.

## Chronische Halsentzündungen

Oft trifft man Menschen an, die immer wieder mit Störungen im Halse zu schaffen haben. Darunter befinden sich nicht selten auch jüngere und solche, die kräftig und sportlich veranlagt sind. Kontrolliert man bei diesen den Hals unter den Kinnbacken, dann findet man dort kleine, längliche Gebilde, die wie eingewachsene Mandeln sind. Bei kräftigem Druck kann man eine gewisse Druckempfindlichkeit feststellen. Der Hals selbst ist immer etwas belegt und oft sind kleine Eiterknötchen an den Mandeln zu beobachten und im Rachen ist eine leichte, gefärbte Rötung vorhanden. Diese Leute sind infolge dieses Zustandes oft monate-, ja sogar jahrelang nicht im Schuß, haben über Kopfweh, Müdigkeit und Arbeitsunlust zu klagen und sind so verschieden und abwechselnd gestimmt wie das Wetter. Gleichwohl unternehmen sie jedoch nichts, um wieder eine Besserung herbeizuführen.

Ein solcher Zustand vermag nun aber den ganzen Körper immer wieder mit Bakterien zu infiltrieren und oft eine flackernde Temperatur zu erwirken, die immer erneut von 36,5 bis 37,2° anzusteigen vermag. Wer eine solche Störung anstehen läßt, gefährdet die Grundlage seiner Gesundheit.

### Notwendige Abhilfe

«Was soll man denn aber gegen einen solchen Zustand unternehmen?» wird sich der Leser fragen. Es ist nicht so schwer, dagegen vorzugehen, denn man muß ganz einfach dem Körper behilflich sein, mit den Bakteriennestern im Halse fertig zu werden. Nicht immer ist es gut, die Mandeln herauszunehmen. Nur dann wird es der Biologe empfehlen, wenn die Vereiterung nach jahrelanger Vernachlässigung chronisch geworden ist, sodaß die Mandeln durchlöchert sind und immer wieder Eiterpfropfen ab-

stoßen, ohne daß man sie regenerieren könnte. Ist der Zustand noch nicht so weit, dann ist es nötig, den Hals mit konzentrierter Milchsäure, am besten mit Molkosan, das 20 % reine Milchsäure enthält, auszupinseln. Regelmäßig, wie man die Zähne putzt, gewöhnt man sich an, morgens die Mandeln mit unverdünntem Molkosan mit Hilfe eines Haarpinselchens auszupinseln. Vorteilhaft ist auch ein Wechsel mit Echinaforce, einem Echinaceaproduct, das die Entzündungen beseitigt und mithilft zu desinfizieren. Wenn sich der Erfolg damit nicht rasch genug einstellt, ist es notwendig, den Hals mit Kalk zu bestäuben. Dazu verwendet man vorteilhaft das natürliche Kalkpulver Urticalcin, indem man sich dabei eines Insektenzerstübers bedient. Die Behandlung wickelt sich also wie folgt ab: Am er-

sten Morgen bepinseln wir mit Molkosan, am zweiten mit Echinaforce, so jeden Morgen in stetigem Wechsel, während wir abends jeweils, den Hals nach hinten, mit dem fein gepuderten Kalk bestäuben. Dieser setzt sich an den Schleimhäuten fest, frisst die Bakterien und regeneriert die Schleimhäute. Führt man dies regelmäßig durch, dann kann man von Halsentzündungen und Anginen befreit werden. Wenn dieser Anwendung auch nur kurze Zeit, aber doch immer wieder Beachtung geschenkt wird, kann die Empfindlichkeit auf Jahre hinaus schwinden und die ständige Infiltierung des Körpers hat ein Ende. Daß solche Zustände das Gesamtbefinden erheblich zu schädigen vermögen, hat die Praxis gründlich gezeigt, weshalb es nötig ist, sie ganz entschieden zu beheben.

### Verstauchungen, Quetschungen, Bänderzerrungen, Muskelrisse

Die soeben in der Ueberschrift erwähnten Verletzungen des Körpers benötigen unter allen Umständen eine gewisse Zeit der Stillegung, des davon betroffenen Organes. Wunderbare Unterstützungsmittel sind dabei Wallwurz in Form von Symphosan und Echinaforce, um die Entzündungen zu verhindern. In seltenen Fällen ist noch etwas Arnica nötig. Da aber Symphosan nebst Wallwurz noch eine ganz kleine Arnicazugabe hat, genügt in der Regel das wechselnde Einreiben von Symphosan und Echinaforce, um sehr schnell mit den Schmerzen fertig zu werden. Statt drei bis vier Wochen darunter leiden zu müssen, verschwinden sie nach Anwendung der erwähnten Mittel schon nach vier bis fünf Tagen. Symphosan ist für diesen Zweck ein ganz wunderbarer Helfer infolge seiner Kombination von Wallwurz mit andern schleimbildenden Drogen nebst etwas Arnica. Der Hauptkomponent ist Wallwurz, daher auch der Name Symphosan, herkommend von *Sympodium officinalis*.

Bei starken Muskelzerrungen und Muskelrissen, die ich mir beim Skifahren zugezogen hatte, verwendete ich ebenfalls Symphosan und war dadurch so schnell schmerzfrei, daß ich darüber geradezu stau-

nen mußte und mit mir zusammen staunten auch die mir befreundeten Aerzte. Nach vier bis fünf Wochen, wenn durch Verwachsung die Angelegenheit im Grunde genommen primär geheilt, der Muskel aber vielleicht etwas hart geworden ist, muß man mit Massage und Bewegung beginnen und darf nicht länger mehr nur ausschließlich ruhen. Selbst, wenn sich beim Bewegen noch gewisse Schmerzen einstellen, ist dies nicht maßgebend, denn nun muß der schwierige Punkt der venösen Stauungen in Betracht gezogen werden. Dieser Umstand verhält sich ganz ähnlich wie bei den Wöchnerinnen und die Taktik, die man neuerdings bei diesen anwendet, ist auch im soeben erwähnten Falle zu berücksichtigen. Während man früher die Wöchnerinnen zehn bis vierzehn Tage im Bett liegen ließ, müssen sie heute so früh als möglich aufstehen. Auf diese Weise können venöse Schwierigkeiten, die Bildung von Embolien und Thrombosen, die sich bei der früheren Methode öfters einstellten, vermieden werden. Auch bei gewissen Operationen, wie bei der Blinddarmoperation und andern, muß diese Vorsichtsmaßnahme beachtet werden, denn durch raschmöglicheste Bewegung kann der Gefahr, die die Folgen