

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 11

Artikel: Natürliche Hilfsmittel gegen Erkältungskrankheiten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969544>

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>

Natürliche Hilfsmittel gegen Erkältungskrankheiten

Es gibt heute wunderbare pflanzliche Heilmittel gegen Erkältungskrankheiten. Der Santasapinasirup aus dem rohen Tannenknospensaft, wie er in jedem guten Reformhaus erhältlich ist, wird bei Husten und Katharren stets eine gute Hilfe bieten. Befinden wir uns unterwegs, dann können wir uns jeweils auch der Usneabonbons bedienen, die aus den Flechten des Hochgebirges gewonnen werden. Sie helfen Verschleimung und Hustenreiz beseitigen, sind auch geschmacklich gut und daher besonders bei den Kindern beliebt.

Vorbeugungsmaßnahmen

Noch günstiger als die bloße Anwendung von Heilmitteln ist indes, wie bei allen Krankheiten, das Vorbeugen, das uns oft das Heilen ersparen hilft. Ich habe beobachtet, daß bei Kalk- und Vitamin D-Mangel Erkältungskrankheiten viel reichlicher auftreten, als wenn durch kalkreiche Nahrung der richtige Ausgleich geschaffen worden ist. Hierzu müssen wir uns der Rohgemüse bedienen. Statt das innere Mark der Stengel vom Kohl, Kabis und Blumenkohl wegzuerwerfen, statt die zarten Kohlrabiblätter unbeachtet zu lassen, sollten wir sie als vorzügliche Kalklieferanten mitsamt dem jeweiligen Gemüse roh genießen. Da auch der Weißkrautsalat vorzüglich ist, sollte zudem das Reformsauerkraut, das ja bekanntlich aus Weißkraut hergestellt wird, als Rohsalat täglich während der Winterszeit volle Beachtung finden. — Von den Früchten wählen wir uns regelmäßig die Feigen aus, da sie sehr kalkreich sind und zudem noch gut auf die Darmtätigkeit wirken. — Auch die Milch-

produkte, vor allem in Form von Buttermilch, von Joghurt und Quark, ja sogar von Molkosan sollten als günstige Kalklieferanten ebenfalls regelmäßig beachtet werden. Bei den Kindern ist sehr oft eine besondere Zugabe von Urtalcintabletten und Vitaforce als Vitamin D-Lieferant nicht zu umgehen.

Abhärtungsmethoden

Um die Erkältungskrankheiten bestmöglichst verhüten zu können, darf auch die Notwendigkeit einer vernünftigen Abhärtung nicht außeracht gelassen werden. Wer sich gut angezogen in kühler oder kalter Luft bewegt, wird sich mehr nützen, als wenn er sich stets schonend auf dem Ofenbänklein oder in überhitzten Räumen aufzuhalten sucht. Wer sich schon zur Sommerszeit angewöhnt hat, nach der heißen Dusche noch kalt nachzuduschen, dem kommt diese vorbeugende Gewohnheit besonders im Kampf gegen die Erkältungskrankheiten vorzüglich zugute. Er hat sich dadurch eine gewisse Abhärtung erworben, wodurch er gegen Erkältungen weniger empfänglich ist. Auch die regelmäßige Anwendung der Sauna schützt stark gegen Erkältungskrankheiten. — Was vor allem während der Kälteperiode empfohlen werden muß, ist auch die regelmäßige Behandlung der Nasenschleimhäute mit einer guten Fettcreme, wozu sich vor allem die Creme Bioforce vorzüglich eignet, da sie nebst dem wärmenden Wollfett noch Hamamelis und Echinacea enthält. Auch das regelmäßige Einölen des Körpers nach dem Duschen oder Baden bietet einen vermehrten Schutz gegen Erkältungskrankheiten.

Die Höhe ist mir nicht bekömmlich

Des öftern klagen mir Patienten, daß ihnen die Höhe gar nicht bekömmlich sei, weil es ihnen in einer etwas höhern Lage rasch übel werde. Sie bekommen zugleich Herzklopfen, fühlen sich schwach und haben allerlei Störungen, die sie veranlassen, wiederum in die Tiefe zurückzukehren. — Umgekehrt können Menschen, die in einer

Höhe von 2000 m leben, genau die gleichen Beschwerden feststellen, wenn sie einmal in tiefer gelegene Gegenden kommen, ja womöglich sogar ans Meer reisen.

Diese Schwierigkeiten stellen sich in der Regel besonders bei ältern Leuten ein, denn das ganze Gefäßsystem mitsamt dem Herzen muß sich umstellen, wenn sich die Hö-