

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 29 (1972)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Die tieferen Ursachen von Erkältungen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970668>

#### 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:** 14.02.2026

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

men, weil man dadurch den Bedarf an Jod und anderen Spurenelementen zu decken vermag. Dies ist besonders dann angebracht und günstig, wenn eine blei- erne Müdigkeit den Mangel an Vitalstof- fen anzeigt. Wer sich während eines Aufenthaltes am Meere wohl fühlt, sollte zu

Hause Kelptabletten einnehmen, da sie jene Stoffe enthalten, die in unseren Ge- müsen und Früchten zu mangelhaft vor- kommen, wiewohl wir sie benötigen. Auf diese Weise ist Kelp wirklich im wahren Sinne des Wortes eine Nahrungsergän- zung.

## Die tieferen Ursachen von Erkältungen

Nicht alle Menschen sind Erkältungen in gleichem Masse preisgegeben. Dies lässt sich leicht feststellen, wenn man verschie- dene Gruppen, die schlechtem Wetter ausgesetzt sind, beobachtet. Es mag sich um Sportler, Wanderer, Feld- oder Bau- arbeiter handeln, wenn sie von Regen oder Schnee durchnässt werden und zu frieren beginnen, oder wenn sie eisigen Winden ausgesetzt sind, werden sich in der Regel nicht alle von ihnen erkälten. Auch jene, die Schaden leiden, werden sich nicht über die gleichen Übel zu be- klagen haben. Einer mag mit einem Schnupfen davonkommen, während ein anderer von heftigem Husten oder Kata- rarrh erfasst wird. Ja, es kann sogar ei- nige geben, die einer Lungen- oder Brust- fellentzündung unterliegen, indes andere überhaupt keine Nachteile verspüren. Wieso ist diese Verschiedenartigkeit mög- lich, und wie kann man sie erklären?

Krankheitserreger, sowohl Viren als auch Bakterien, lassen sich mit Moosen sowie mit Flechten vergleichen, da sich diese nur auf einem gewissen, möglichst sauren Boden entwickeln. Wenn ein solcher zur Verfügung steht, dann muss man sich nicht um die Sporen kümmern, denn der Wind trägt diese zur Genüge herbei. Ähn- lich ist es mit den Krankheitserregern bei Mensch und Tier. Es braucht gewisse Voraussetzungen, um eine Krankheit aus- zulösen. Da handelt es sich in erster Linie um den Boden, also um die körperliche Grundlage. Die Erfahrung zeigte, dass die meisten Erreger von Erkältungskrankhei- ten auf kalkarmer, wie auch auf Vit- amin-D-armen Grundlage am besten ge- deihen. Kommt zu diesem erwiesenen

Nachteil noch eine Überbelastung hinzu, dann können die Widerstandsbarrikaden des Körpers den angreifenden feindlichen Erregern nicht mehr standhalten, und die Erkältung oder Entzündung ist ausgelöst. In den Ferien besteht die beste Gelegen- heit, sich Erkältungen zuzuziehen. Wohl mögen Luft, Sonne und Bewegung den Körper stärken, wenn man aber nicht von gesellschaftlichen Vergnügungen und Ver- pflichtungen absieht, um die notwendige Nachtruhe nicht opfern zu müssen, dann setzt man sich dadurch grossen und oft sehr unvernünftigen Belastungen aus. Bei allfälliger Hotelkost ist der gesundheit- liche Wert der Ernährung zudem oft frag- lich, da vielfach mehr auf Gaumengenuss als auf Nähr- und Vitalstoffe geachtet wird. Dies ist natürlich ein weiterer be- lastender Nachteil. Ist dann eine Erkäl- tung als dritte Belastung im Anzug, dann ist die Widerstandskraft erschöpft und der Körper erliegt der Erkrankung. Das ist allerdings Pech für die Ferien, in de- nen man sich doch hätte erholen und möglichst erstarken sollen.

Sportler sollten auch die Gefahr des zurückgeschlagenen Schweißes kennen und richtig einzuschätzen wissen. Statt viel Proviant sollten sie viel eher im Ruck- sack etwas Ersatzwäsche mitnehmen, da- mit sie, wenn durchnässt, nach gründli- chem Abfrottieren des Schweißes die Wäsche wechseln können. Das ist nicht nur eine wichtige Vorsichtsmassnahme gegen Erkältungsmöglichkeiten, sondern auch sonstwie eine angenehm empfunde- ne körperliche Wohltat. Für Ersatzwäsche sollte man also immer Platz finden, denn oft muss man den überflüssigen

Proviant doch nur wieder ins Tal zurückbringen.

### Vorbeugende Massnahmen

Erkältungen können wir vorbeugend begreifen;

1. durch eine gute, vitalstofffreie Nahrung mit reichlichem Kalkgehalt. Um sicher zu gehen, kann man zusätzlich noch biologischen Kalk in Form von Urticalcin einnehmen.
2. durch Berücksichtigung des Vormitternachtsschlafes und Vermeidung jeglichen Nachtlebens.
3. durch richtiges Verhalten bei starkem Schwitzen, indem man feuchte Unterwäsche bei gegebener Gelegenheit unterwegs wechselt und nach Ankunft im Hotel dem Körper sofort die wohltätige Pflege einer heißen Dusche verschafft.
4. durch die Einnahme vorbeugender Mittel wie Usneasan, Echinaforce und Spilanthes.

Im Falle einer bereits einsetzenden Infek-

tion sind diese Mittel zur Erlangung einer rascheren Heilung unbedingt regelmässig einzunehmen. Da jede starke Erkältung den Körper empfindlich zu schwächen vermag, sollten wir eine solche zu verhindern suchen, da sie eine Wegbereitung für schwerere Infektionskrankheiten sein kann. Wohl mag es praktisch erscheinen, gegen Erkältungsleiden mit Antibiotika vorzugehen, aber wir verhindern dadurch höchstens den normalen Ablauf des Krankheitsgeschehens sowie die notwendige Bildung von Antikörpern. Zwar können antibiotische Medikamente die Krankheit rasch coupieren, also unterdrücken, was dennoch keineswegs einer Heilung entspricht, denn der Krankheitsverlauf wird dadurch nur unterbunden, ohne dass der Körper von der Krankheit regelrecht befreit worden wäre, im Gegenteil, wir können dadurch bewirken, dass sich der Verlauf der Krankheit unerwünscht lange und schlechend dahinzieht. Manche werden dies schon erfahren haben und froh sein, den Grund und die Abhilfe dagegen erfahren zu können.

### Geduld zum Kranksein und Heilen

Es ist in der Hast unserer Tage kein Wunder, wenn man zum Kranksein und Heilen keine Geduld und Zeit glaubt aufbringen zu können. Darum sind alle neuzeitlichen Hilfsmittel der Chemotherapie willkommen. Früher, als es diese noch nicht gab, standen Ärzte und Mütter noch auf dem naturgemässen Weg der Heilung. Stille, Ruhe und viel Schlaf, die Unterstützung der Fieber durch Wickel und schweißtreibende Kräutertees, möglichstes Fasten und zuversichtliche Geduld boten zu jener Zeit nebst der Anwendung harmloser Naturmittel die beste Aussicht auf Heilung und Genesung, wenn der Vorläufer der Grippe, die sogenannte Influenza ihren jährlichen Besuch abstatete. Heute aber will man rascher zum Ziel gelangen.

Stürme im Fernen Osten oder im Golf von Mexiko richten bekanntlich unheim-

liche Verheerungen an. Hütten werden weggefegt, Palmen bis zum Boden niedergebeugt, Bananenblätter zerfetzt, was irgend der Sturm erfassen kann, wandelt er in trostlose Verwüstung um. Wenn er aber ausgetobt hat und wieder Stille eingekehrt ist, erholt sich auch die Natur von ihrem Schrecken rasch wieder. Die angeschwemmten Samen beginnen zu keimen und neues Grün verdeckt bald erneut das Chaos der Zerstörung durch rohe Gewalt. Keine Hast trägt dazu bei, jedoch Zeit, Geduld und die treibende Kraft der Natur helfen heilen und gesunden und lassen die Schönheit erneut erstehen.

### Verheerung oder Aufbau?

So ist es auch um uns bestellt, wenn Invasionen von Viren und Bakterien unseren Körper wie Springfluten überren-