

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 3

Artikel: Vorbeugende Massnahmen gegen Erkältungserscheinungen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969947>

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: 22.02.2026

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

Vorbeugende Massnahmen gegen Erkältungserscheinungen

Eltern beklagen sich oft über die Anfälligkeit ihrer Kinder gegenüber Erkältungen verschiedenster Art. Nicht nur zur Winterszeit, sondern bis in den Frühling hinein sind sie diesen ausgesetzt. Immer wieder konnte ich beobachten, dass solch auffällige Empfindlichkeit entschieden auf einem Mangel an Vitalstoffen in unserer Nahrung beruht. In der Regel herrscht ein gesunkener Kalkspiegel vor. Meistens tritt Mangel an genügend Kalk auch in Erscheinung, weil solche Kinder ihr Süßigkeitsbedürfnis regelmässig mit Schleckereien aus weissem Zucker stillen dürfen. Das ist ein grosser Nachteil, weil solche künstlichen Süßigkeiten der Mineralstoffe, vor allem des Kalks, ermangeln.

Natursüssigkeiten statt schädigende Schleckereien

Die Natur bietet uns durch ihre Früchte reichliche Möglichkeiten, unser Süßigkeitsbedürfnis ohne Risiko zu stillen. Es handelt sich dabei um ein natürliches Erfordernis unseres Körpers, weshalb wir diesem Rechnung tragen sollten, was besonders den Kindern zum Spass gereichen mag. Aber es darf dies eben nicht mit künstlichen Schleckereiwaren geschehen, da diese infolge ihres Vitalstoffmangels gesundheitliche Schädigungen zur Folge haben. Besonders während Festzeiten hat man mit diesen Nachteilen zu rechnen. Man sollte sich dies gut merken und zur Vorbeugung zu natürlichen Süßigkeiten greifen. Naturdatteln sind bestimmt reich an Süßigkeit, ebenso Feigen und Weinbeeren, wenn sie in völlig natürlichem Zustand in den Handel gelangen, da sie alsdann noch im Vollbesitz ihrer Mineralbestandteile sind. Sie sollten also keineswegs industriell erst nachteilig behandelt werden, um ihre gesundheitlichen Werte nicht einbüssen zu müssen. Die Zahnkaries beweist uns ja zur Genüge, welch unbarmherziger Kalkräuber der entwertete Zucker für unseren Körper darstellt. Immer wieder muss dieser Umstand betont und entsprechend

beachtet werden, damit unsere Kinder gesunde, widerstandsfähige Zähne aufweisen können, wie die Kinder jener Naturvölker, die nie entwertete Zuckerwaren zu sehen bekommen.

Vorbeugende Massnahmen

Wie wäre es, wenn sich die Eltern die Zeit nehmen würden, um ihre Kinder mit natürlichen Süßigkeiten zu versehen. Sie könnten Naturdatteln mit Mandeln zusammen durch die Hackmaschine drehen, daraus kleine Kuchen formen und diese in Kokosraspel eintauchen, was eine gute und ebenso gesunde Süßigkeit darstellen würde. Seien wir also stets dessen eingedenk, dass entwertete Nahrungsmittel zu empfindlichen Mangelzuständen führen kann, so dass die Widerstandsfähigkeit des Körpers nicht mehr ausreicht, um gegen Erkältungen gewappnet zu sein. Vollwertnahrung ist daher Gebot der Stunde, wenn wir besonders lymphatisch veranlagten Kindern das Leben erleichtern wollen, indem wir sie dadurch vor unnötigem Mangel bewahren.

Hilfreiche Naturmittel

Stellt sich trotz richtiger Vorsicht dennoch ein Katarrh ein, dann leistet der Tannenknospensirup Santasapina vorzügliche Dienste. Bei hartnäckiger Erkältung ist es auch der Drosinulasirup, der helfen kann. Wenn man sofort dazu greift, kann sich eine rasche Erleichterung einstellen, die den Zustand heilsam zu beeinflussen vermag. Vorzüglich wirkt sich auch Echinaforce bei Neigung zu Katarrhen aus. Wenn man dieses Mittel in vorbeugendem Sinne regelmässig anwendet, kann man sie meist verhindern. Man nimmt hierzu morgens und abends 10 bis 20 Tropfen Echinaforce ein, indem man das Mittel direkt in den Halsträufelt. Das stärkt die Widerstandskraft und schwächt allfällige Erreger, so dass sie sich nicht voll entfalten können. Dieses Vorbeugen stellt daher einen wertvollen Schutz dar. Bei unerwarteter Infektion während Epidemiezeiten kann das

Mittel rasche Hilfe bieten. Vorbeugend wirkt auch die Crème Bioforce, wenn man die Nasenschleimhäute damit immer etwas einfettet. Bei kalter Witterung sollte man auch stets das ganze Gesicht damit einreiben, da man dadurch schmerzhafte Neuralgien umgehen kann.

Zweckmässige Kleidung

Eine weitere, vorbeugende Forderung gegen Erkältungen liegt auch noch in der Beachtung zweckmässiger Kleidung. Besonders Kinder sollte man gut in Wolle einpacken, denn Wolle verschafft eine bessere Isolation als dünne Kunststoffkleider. Füsse und Hände sollte man stets warm halten, und die Ohren sollte man gut schützen, weil bei Wind und ungünstigem Wetter schnell Reizungen entstehen können, die besonders bei einer gewissen Veranlagung Mittelohrentzündungen verursachen mögen. Dies sollte man unbedingt zu verhindern suchen, da dadurch eine empfindliche Schwächung entstehen kann.

Beachtung weiterer Ratschläge

Wenn im Frühling wieder mildere Lüfte wehen, ist man leicht versucht, zu glauben, die Winterkälte sei nun endgültig überwunden, so dass man zu wenig beachtet, dass die allgemeine Feuchtigkeit noch vorherrscht und erheblich schaden kann, wenn man es wagt, sich im Freien bereits zum Picknick zu lagern. Es heisst also aufgepasst, dass man auch in der Hinsicht nicht voreilig ist. Seit uns Zentralheizungen zur Verfügung stehen, rechnen wir mit

sehr warmen, wenn nicht gar mit überhitzten Räumen. Auch Büroräume sind oft übermäßig geheizt und darum meist arm an Sauerstoff. Man sollte daher unbedingt darauf achten, durch regelmässiges Lüften die verbrauchte Luft zu wechseln und den Sauerstoff zu erneuern, wobei man allerdings Durchzug stets meiden sollte. So wie man bei kalter Witterung die Ohren schützen sollte, ist es nötig, auch stets durch die Nase zu atmen, da wir dort eine entsprechende Klimaanlage zur Verfügung haben, und diese versteht es, die thermischen Reize zu mildern.

Mädchen und Frauen, die der Eitelkeit mehr Beachtung schenken, als gesundheitlichen Forderungen, weil sie allzugerne schlank aussehen möchten, geben sich durch mangelhafte Bekleidung allzuoft vermeidbaren Erkältungen preis. Auch dies sollte man vernünftigerweise verhüten. Wer gerne raucht, bildet sich oft ein, dadurch Krankheitserreger töten zu können, was aber keineswegs stimmt. Vergessen wir also nicht, dass der berüchtigte Raucherhusten das Gegenteil beweist. Es heisst demnach, sich unbedingt naturgemäß einzustellen, um sich nicht unnötig Erkältungskrankheiten zuzuziehen. Liegen aber die Umstände einmal so ungünstig, dass man trotz bester Vorsicht dennoch erkrankt, dann soll man die erhaltenen Ratschläge richtig auswerten, um die Mikroorganismen risikolos und erfolgreich auf bestem Wege überwinden zu können, denn eine verkehrte Behandlung hat eine vermehrte Schädigung zur Folge.

Fragliches Entstehen von Rheuma

Kann Rheuma als Folge von Durchzug, von Winden, Stürmen, Kälteeinbrüchen, Niederschlägen und anderen Wettereinflüssen entstehen? Wieder helfen uns Beobachtungen und Erfahrungen eine Antwort finden. Oft konnte ich auf meinen Seereisen feststellen, wie stramme Matrosen den Stürmen dermassen ausgesetzt waren, dass ihnen die heftigen Winde beinahe

die Kleider vom Leibe rissen, aber gleichwohl erkrankten sie während solchen Zeiten nie an Rheuma. Auch im Hochgebirge, wo ich oft mit Bergführern weilte, war ich verschiedentlich dem Angriff heftiger Winde, vor allem auch kalten Schneestürmen ausgesetzt, so dass ich meine ganzen Kräfte gebrauchen musste, um mich festzuhalten zu können, sonst hätte der Wind