

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Erkältungszeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970049>

### **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>**



dass man die Erde, den Schemel seiner Füsse, von dem er versprochen hat, ihn herrlich zu gestalten, verwüstet und zerstört, zu einem leblosen Arsenal werden lässt durch all die Nuklearwaffen, die heute zur Verfügung stehen. Die Massenmedien sagen ja, es seien bereits so viele, dass man jeden einzelnen Menschen zehn- oder fünfzehnmal töten könnte. Diese schizophrene Einstellung der führenden Mächte wird bestimmt zunichte gemacht durch jemanden, der als grosser Künstler über allem steht, durch den allmächtigen Gott, der nicht nur helfen will, sondern auch helfen kann. Dieses Bewusstsein kann uns innerlich ruhig werden lassen. Nicht umsonst hat uns der grosse, einfache Mann aus Nazareth beten gelehrt: «Dein Reich komme zu uns» – wenn es da wäre, müssten wir nicht darum beten – «Und Dein Wille geschehe auf Erden wie im Himmel». Wenn er heute hier schon geschehen würde, müssten wir auch nicht darum bitten. Aber dass er einmal geschehen soll, geschehen muss und auch gesche-

hen wird, das liegt in der bestimmten Art, wie er uns dies gesagt hat. Wer diesen Glauben besitzt, kann innerlich wieder beruhigt sein. Auch ältere Leute, die hilflos sind und denen durch die Angst schlaflose Stunden bereitet werden, sollten an diese Aussicht denken. Dann können sie wieder innerlich ruhig sein. Wir sollen und können so viel Gutes tun, wie es uns möglich ist. Die ganze Verantwortung für das grosse Geschehen jedoch können wir nicht übernehmen, die müssen wir der höchsten Instanz überlassen.

Es ist begreiflich, dass viele Leute, die innerlich verzweifeln, sich dann in ein berauschendes Abenteuer hineinstürzen, vor allem, was die Jugend anbetrifft. Und liegt darin ein Ausweg? Die Ernüchterung kommt, die Verzweiflung wird um so grösser. Man kann nur noch zufrieden, innerlich im Gleichgewicht und glücklich sein, wenn man ein rechtes Verhältnis hat zu seinem Schöpfer, zu seinem Gott, der nicht nur helfen will, sondern auch helfen kann.

### Erkältungszeit

Gerade jetzt, in der Zeit, wo man sich so viel erkältet, sollte man ein altes, gutes Rezept nicht vergessen. Natürlich suchen wir uns in erster Linie zu schützen, so gut dies eben geht, mit warmer Kleidung, gutem Schuhwerk, mit vitaminreicher Kost und entsprechenden Säften und allem, was man so unternehmen kann.

Der Kontakt mit Menschen, die erkältet sind, lässt sich nicht immer vermeiden. Wenn man sich in Räumen mit vielen Menschen aufhält, ist die Ansteckungsgefahr noch viel grösser.

Auch feuchtes Wetter, Regen, Schnee und kalter Wind können Voraussetzungen für Erkältungen schaffen. Bei Durchnässung sollte man sich sofort umziehen und niemals nasse und kalte Füsse anstehen lassen. Eine warme Dusche tut gut, wenn man durchnässt oder schwitzend heimkehrt. Danach frottiert man sich gut ab und massiert den Körper mit Symphosan oder sonst einem guten Mittel ein, sodann in frische Kleider schlüpfen; so lässt sich manches

vermeiden. Man kann auch ein warmes Bad, noch besser ein Kräuterbad oder ein heisses Fussbad von 15 Minuten Dauer nehmen. Hat man bereits einen Husten, ein Kratzen im Halse, dann zeigt Drosinula- oder Santasapina-Sirup ausgezeichnete Wirkung. Auch unsere Santasapina-Hustenbonbons können uns unterwegs gut dienen. Aber ein gutes, altes Mittel sollten wir nie vergessen; das ist der Meerrettich. Er enthält ganz natürliche, antibiotisch wirkende Stoffe. Er wirkt schon, wenn wir ihn nur regelmässig frisch geraffelt in Salatsaucen verwenden. Er kann uns vor Erkältungen schützen. Wenn wir eine Frischinfektion haben, kann er dies unter Umständen ausgleichen. Fein gerieben kann man ihn mit Quark vermengen, und dies auf Hals und Brust auflegen. Auch das hat bei Erkältungen eine wunderbare Wirkung. Wie der herrliche Meerrettichsirup hergestellt wird, ist im Buch «Der kleine Doktor» ausführlich beschrieben. Wer keine Zeit hat, Meerrettichsirup her-



zustellen, der kann etwas Meerrettich raffen, mit warmem Wasser verdünnen, durchsieben und das ganze mit Honig vermischen.

Vergessen wir also bei Erkältungen nicht, Meerrettich als natürliches Antibiotikum-Heilmittel anzuwenden.

Dies ist ein altes, bewährtes Bauernrezept!

### Heilpflanzen der Papagos-Indianer

In den fünfziger Jahren hatte ich Gelegenheit, längere Zeit bei den Papagos-Indianern zu verweilen. Dies ist ein interessanter Stamm, in der Regel schön gebaute Menschen. Die Mädchen haben lange, ganz schwarze, sogar leicht gewellte Haare, im Gegensatz zu anderen Indianern, die meist lange, gerade Haare haben. Man hat ein bisschen den Eindruck, dass vielleicht ein kleiner spanischer Einschlag mit eine Rolle gespielt haben mag. Papagos-Indianer sind sehr freundlich, und wenn man versteht, mit ihnen umzugehen, wenn man ihnen die Überlegenheit und Arroganz des weissen Mannes nicht zu spüren gibt, wenn sie einen als Freund und Bruder empfinden, dann kann man sehr schöne Erfahrungen sammeln, und man kann auch etwas von ihren Sitten und Gebräuchen, auch von ihrer Einstellung zur Natur, zu ihren Heilpflanzen und ihrer Heilkunst erfahren. Diese ganze Gegend in Arizona bis weit nach Mexiko hinunter ist Halbwüste, mit einer Menge von Kakteen. Es gibt haushohe Schlangenkakteen und nicht nur Saguaros, die ja sehr dick und mitunter 300 bis 500 Jahre alt werden. Es hatte auch enorm grosse Kugelkakteen, mit Armen, die noch höher hinaufgehen als die Saguaros. Wer ein Kakteenfreund ist, der kann sich in diesen Gegenden an wunderschönen Exemplaren sattsehen.

Die Papagos-Indianer verstehen es, diese Kakteen nutzbar zu machen. Nicht nur die Kaktusfeigen, die sie als Süsstoff gerne verwenden. Die Frauen stellen eine Art Konfitüre aus dem Inhalt der Kaktusfeigen her, sie schmeckt ganz hervorragend, besser als ein Produkt unserer Konservenindustrie.

Viele Kakteen werden als Heilmittel verwendet, nicht nur der bei uns gebrauchte und bekannte Kaktus grandiflorus, der als Herzmittel bei uns Verwendung findet.

Diese Kakteenart ist ja auch in unserem Cardiaforce-Herztonikum enthalten. Sie haben verschiedene Medikamente gewonnen aus Kakteen, schlafbringende, sogar solche, die man fast als Betäubungsmittel bezeichnen könnte. Da wo die Quelle ist, da wachsen die Papayas, die sie auch sehr schätzen, nicht nur die Frucht, sondern auch die Kerne. Wir wissen ja, dass das in den unreifen Früchten, den Blättern und Kernen enthaltene Papain gegen Parasiten wirkt. Das wissen auch diese Indianer. Sie haben, überliefert von ihren Vorfahren, eine ausgezeichnete Kenntnis der pflanzlichen Wirkungsweisen. Es ist schwer zu erforschen, woher sie ihr Wissen haben, aber sie verfügen darüber. Wenn man heute wissenschaftlich prüft und testet, dann stimmen in der Regel die Forschungen der hauptsächlichsten Wirkstoffe mit dem überein, was diese Leute durch vielleicht Jahrhunderte alte Erfahrungen und Erprobungen bereits wissen. Der Name Papain ist ihnen natürlich nicht bekannt, aber dass dieser weisse Milchsaft wirkt, das wissen sie genau.

#### Kreosot-Busch

Eine Wunderpflanze, die dort in den Halbwüstengegenden zu Tausenden vorkommt, ist der Kreosot-Busch. Diese Pflanze wird von den Papagos-Indianern von allen Heilpflanzen eigentlich am meisten geschätzt. Obschon es in diesen Gegenden oft das ganze Jahr nie regnet, gedeihen diese Büsche. Wenn man die Blätter anrührt, fühlen sie sich klebrig an. Sie haben einen ganz typischen Geruch, an dem man sie erkennt. Ich hatte Gelegenheit, mich in dieser Gegend mit einem Wissenschaftler zu treffen. Er wusste ganz gut Bescheid. Er hat mir gesagt, diese Pflanze habe die Eigenart, dass sie, wenn die Sonne brütend heiss scheint – es ist dann so heiss hier, dass die