

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 41 (1984)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Gefahr durch Schnupfenmittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551174>

#### **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:** 09.01.2026

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

den eingegangen seien. Man dankte mir für das Schreiben, das somit ad acta gelegt wurde.

### Es geht uns alle an

Also habe ich die Schlussfolgerung gezogen, und das möchte ich nochmals entschieden betonen, dass wir Schweizer in solchen ernsten Fällen einfach etwas tun müssen. Wäre es vielleicht nicht wirkungsvoll, wenn jeder Schweizer, der wirklich etwas dazu beitragen will, um gegen die Luftverschmutzung zu kämpfen, an unsere Regierung in Bern ein einfaches, klares Schreiben verfassen würde, darin er nach dem Masse seines Verständnisses einen Vorschlag macht, wie man gegen die Luftverschmutzung etwas unternehmen könnte und sollte. Für den Fall, dass er Mitglied einer Automobil-Organisation ist, könnte er diesem Verband ebenfalls ein Schreiben zukommen lassen, worin er den Wunsch ausdrückt, dass bald bleifreies Benzin als Treibstoff gewünscht wird. Schweizerischerseits sollte man diesbezüglich energisch und zielstrebig daran gehen, dass hier eine grundlegende Änderung geschaffen wird. Ich fahre nun schon seit 50 Jahren mit dem Auto. Ich fuhr also bereits, als es noch kein Bleibenzin gab. Sicher ist heute die Klopffestigkeit des Benzins höher. Die Motoren waren früher einfacher, die Wagen haben nicht so schnell angezogen, erreichten weniger rasch ein hohes Tempo, aber wir sind auch gefahren und immer noch früh genug ans Ziel gekommen. Wenn man sich nach dem Grundsatz «Eile mit Weile» richtet, kommt man oft schnel-

ler ans Ziel, als mit der Hektik und dem Tempo der heutigen Tage. Wenn eine drastische Beschränkung der Geschwindigkeit erfolgen würde, dann gäbe es sicher weniger schwere Unfälle und auch weniger Luftverschmutzung. Was die Industrie anbelangt, müssen behördliche Instanzen eingreifen. Wie man mir schon sagte, sind wohl Vorschriften und Richtlinien gesetzlich verankert worden, aber sie werden leider nicht strikte eingehalten. Und Beamte, die diesen Vorschriften Nachdruck verleihen sollten, haben gewisse Hemmungen und Mühe, sich in der Industrie durchzusetzen. Wir sollten also nicht zuwarten, bis wir alle eines Tages ersticken müssen, wie dies der Kantons-Oberförster so kurz und bündig gesagt hat, sondern wir sollten vorher ernsthaft etwas unternehmen. Wir sollten alles tun, dass die Jauchegrube zudeckt wird, bevor nicht nur ein Kind, sondern viele Kinder hineinfallen und zugrunde gehen. Die Gifte der Luftverschmutzung sind viel gefährlicher, als ein paar offene Jauchegruben. Da ist nicht nur der Einzelne, sondern wir alle sind gefährdet. Es geht hier nicht um ein Ertrinken oder um ein schnelles Ende, sondern wir gehen sehr langsam zugrunde und verlieren so unser Leben. Wir müssen befürchten, dass künftige Generationen nicht mehr geboren werden. Man könnte sagen: «Steter Tropfen höhlt den Stein».

Es ist also dringend nötig und höchste Zeit, dass wir das tun, was unsere alten Schweizer mit den Worten zum Ausdruck gebracht haben, «Genug der Worte, lasst uns Taten sehen!»

### Gefahr durch Schnupfenmittel

Für die meisten Menschen ist eine Erkältung oder ein grippaler Infekt so störend und beeinträchtigt das Allgemeinbefinden so stark, dass sie einen Arzt aufsuchen. Aber es gibt leider viele Ärzte, die diese einfache Erkrankung nicht mit der nötigen Aufmerksamkeit und vor allem – und das ist erstaunlich – nicht mit dem erforder-

lichen Wissen bekämpfen. So machen wohl die meisten Patienten die Erfahrung, dass sie bei einer Erkältung, bei Schnupfen und Husten, immer wieder dieselben Medikamente von ihrem Arzt bekommen, die zwar die Beschwerden lindern, aber letztlich durch ihre zahlreichen Nebenwirkungen andere Leiden hervorrufen.

So werden bei Schnupfen, bei «laufender Nase» immer noch schleimhautabschwellende Nasentropfen oder Nasensprays verordnet, die vorübergehend die verstopfte Nase freimachen, da sie gefässverengend wirken, das heisst sie vermindern die Durchblutung der inneren Nasenschleimhaut. Aber gerade dies ist der Punkt, von dem bei längerer Anwendung die Nebenwirkungen ausgehen: die Schleimhaut wird zu wenig durchblutet und stirbt ab. Zudem kann durch Gewöhnung gewissermassen eine Nasentropfensucht entstehen, da nach einer bestimmten Zeit der Medikamenteneinnahme die Nasenschleimhaut immer heftiger anschwillt und so eine unerwünschte Dosissteigerung nötig macht oder stärkere Mittel erfordert. Auf diese Gefahr machen jedoch die wenigsten Ärzte aufmerksam, im Gegenteil, sie verordnen Nasentropfen schon auf Wunsch, ohne über die Folgen zu unterrichten. Weitere Gefahren gehen von den in jeder Apotheke frei verkäuflichen Grippe- und Erkältungsmitteln aus. Meist enthalten diese Tabletten mehrere Substanzen, unter denen sich fast immer eine befindet, die schwere Nebenwirkungen mit sich bringen kann. So sind oft neben den fiebersenkenden Substanzen solche dazugemischt, die eine beruhigende und schlaffördernde Wirkung haben, wie zum Beispiel Barbiturate. Den Patienten unbekannt bleibt jedoch, dass diese Mittel eine Abhängigkeit hervorrufen können, genauso wie dieses Kodein in Hustensäften, das den Hustenreiz unterdrückt – wo doch der Husten natürlicherweise einen gesunden Selbstreinigungsmechanismus der Bronchien darstellt, der nicht beseitigt werden sollte. Werden Kinder mit solchen Medikamenten behandelt, kommt es oft zu schwersten Vergiftungsscheinungen, da Kinder diese starken Mittel nicht vertragen können. Des weiteren beinhalten diese Schnupfenzmittel oft Koffein und Vitamin C, was bei einer schon bestehenden Grippe absolut keinen Nutzen mehr hat, da es nicht mehr hilft. So kann man sagen, dass diese Tabletten praktisch zur Heilung des Schnupfens kaum etwas beitragen.

Auch das Fieber hat gesundheitlich seinen Nutzen, was die Abwehrkräfte betrifft, und so sollte man es nicht gleich mit schwerem Geschütz bekämpfen. Deshalb muss man mit fiebersenkenden Massnahmen sehr vorsichtig umgehen und lieber ein wenig das Fieber ertragen, solange es nicht zu heftig oder zu lange dauert.

### **Vorsicht bei Antibiotika**

Viele Ärzte verschreiben bei Grippe und Bronchitis einfach Antibiotika, ohne vorher überprüft zu haben, ob denn tatsächlich Bakterien die Verursacher der Krankheit sind, denn nur gegen bakterielle Infektionen sind Antibiotika wirksam. Meist aber entsteht eine Grippe durch eine Virusinfektion, wobei Antibiotika nicht nur nutzlos, sondern im Gegenteil schädlich sind.

So haben einige Antibiotika schwerste Nebenwirkungen auf Niere, Leber oder das blutbildende System, es entstehen manchmal schlimme Allergien.

Dazu kommt, dass sich eine Resistenz der Bakterien gegen Antibiotika ausbilden kann, die eine später auftretende Krankheit nicht mehr auf diese Präparate ansprechen lässt.

### **Natürliche Heilmethoden**

Aus all diesen obengenannten Gründen sollten wir bemüht sein, eine Erkältung durch naturgemäße Heilmethoden zu bekämpfen. Dazu brauchen wir vielleicht etwas Geduld und es kostet manchmal etwas mehr Zeitaufwand, aber dennoch wird der Erfolg nachhaltig sein. Um die Entzündungen der Nasenschleimhaut zu behandeln, die ja den «Fliessschnupfen» verursacht, können wir mehrmals täglich Kamillendampfinhalationen machen, indem wir getrocknete Kamille mit kochendem Wasser aufgiessen und den Wasserdampf dann unter einer Decke oder einem grossen Handtuch inhalieren.

Bereits in meinem Buch «Der kleine Doktor» gab ich den Rat, von einer gesunden, frischen Zwiebel ein Scheibchen abzuschneiden, dieses schnell in ein Glas heisses Wasser zu tauchen und wieder herauszuzie-

hen. Das Wasser trinkt man dann tagsüber schluckweise. Legt man zudem noch eine entzweigeschnittene Zwiebel über Nacht auf das Nachttischchen, dann wird während des Schlafes fortwährend der Geruch der Zwiebel eingeatmet und der Schnupfen bedeutend reduziert. Man kann dem Schnupfen auch beikommen, indem man Salzwasser in die Nase hineinschnupft. Den gleichen Dienst tut auch Zitronensaft oder ein natürliches Kalzium-Pulver, wie Urticalcin. Als fiebersenkendes Mittel empfehlen sich immer noch am besten die kalten Wadenwickel, die mehrmals nacheinander wiederholt werden sollen. Vorzüglich haben sich zur Steigerung der Abwehrkräfte Echinaforce-Tropfen bewährt, die auch vorbeugend in der kalten Jahreszeit oder in Epidemiefällen genommen werden können. Um die Bronchialschleimhaut zu beruhigen und zu schützen,

kann man auf das bekannte Santasapina, aus Tannenknospenextrakten, zurückgreifen, das als Hustensaft gut verträglich ist und eine hervorragende Wirkung besitzt.

Neben all dem ist es empfehlenswert, bei Beginn einer Erkältung eine Schwitzkur zu machen, wobei man vorher nach Möglichkeit eine grössere Menge Lindenblütentee zu sich nehmen sollte, der enorm schweissreibend wirkt.

Wer diese Ratschläge beherzigt, wird seine Erkältung bald loswerden und dies auf unschädliche und natürliche Weise. Und was das Wichtigste ist, es werden die Abwehrkräfte dabei gestärkt, und die Erkältung wird so restlos ausheilen und nicht zu einem chronischen Schnupfen führen, wie man dies oft bei den chemisch-pharmazeutischen Produkten als Folgezustand beobachtet.

### **Vor- und Nachteile roher, gekochter und aufgewärmter Nahrung**

Es ist eine allgemein anerkannte und wissenschaftlich festgestellte Tatsache, dass sowohl bei Gemüsen wie auch bei Früchten der Gehalt an Nährstoffen (Eiweiss, Vitamine, Mineralstoffe) im rohen Zustand am höchsten ist, also in der Rohkost. Wer sich allerdings von Rohkost ernähren will, muss erst einmal langsam essen und dann gut einspeichern. Zudem muss er eine ausgezeichnete Leber- und Bauchspeicheldrüsentätigkeit aufweisen. Es gibt viele Leute, die Rohkost nicht vertragen, bei denen vor allem Salate unverdaut, oft noch grün in der Farbe, weggehen. Es ist also bei Rohkost eine einigermassen intakte Funktion der Verdauungsorgane nötig. Leichter verträgt man die Rohkost in Säften. Gemüsesäfte sind, wenn man sie gut durchspeichelt, bedeutend bekömmlicher. Sie enthalten vor allem eine Menge Vitalstoffe und Vitamine. Fruchtsäfte werden oft besser vertragen, wenn man sie mit Mandelmilch oder Sojamilch zusammen einnimmt. Man löst Sojaforce oder die gepulverte Sojamilch mit Wasser auf, fügt das

gleiche Quantum Fruchtsaft bei, und das ergibt ein wunderbares, vitalstoffreiches Getränk, bzw. eine flüssige Rohkost! Vor allem Kranke und Rekonvaleszenten sprechen gut auf dieses Getränk an.

### **Gekochte Speisen – Vor- und Nachteile**

Das Kochen von Speisen hat grundsätzlich den Sinn, eine Nahrung zu erschliessen und leichter verdaulich zu machen. Es wird zum Beispiel niemandem in den Sinn kommen, Naturreis oder ganzes Getreide roh zu essen. Wenn man Getreide roh essen will, muss man es in Form von Flocken oder gemahlen, zum Beispiel mit Früchten gemischt als Müesli, geniessen. Naturreis eignet sich aber praktisch nicht zum Rohessen. Bei Reis ist also das Kochen eine gegebene Voraussetzung, um dieses wertvolle Nahrungsmittel verdaulicher zu machen. Auch rohe Kartoffeln wird niemand als Nahrung gebrauchen, höchstens als Medikament. Da wirkt die rohe Kartoffel bei Magenschleimhautentzündung, bei