

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 44 (1987)
Heft: 9

Artikel: Wie kann man Erkältungskrankheiten vorbeugen?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552742>

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: 04.02.2026

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

von Herzleiden, ja sogar von Ekzemen und Psoriasis. Auch während der Schwangerschaft ist ein erhöhter Bedarf an Carotin festzustellen. Bekannt ist, dass die Augen grossen Nutzen ziehen durch die Einnahme von Carotin. Die Sehschärfe kann dadurch verbessert werden. Dass man durch eine genügende Einnahme von Carotin auch die Nachtblindheit vermindern kann, kommt besonders Fliegern und Automobilisten bei nächtlichen Fahrten zugute.

Sehr erfreulich ist, dass die Neigung zu Starbildung durch Carotin vermindert werden kann. Beobachtungen sollen gezeigt haben, dass sich die Funktion der Keimdrüsen durch Vitamin A zu bessern vermag, da Carotin auf die Bildung der Sexualhormone einen gewissen Einfluss ausübt, so dass bei Sexualschwäche und Impotenz Carotin sehr hilfreich sein kann. Die Wirksamkeit mag vom Gehalt an Vitamin E herrühren, denn in 1 kg Karotten finden sich ungefähr 25 mg Vitamin E vor. Ergänzend ist der weitere Gehalt verschiedener Vitamine zu erwähnen, so dass 1 kg Karotten noch 0,5 mg Vitamin B₁, B₂ und B₆ enthalten, ferner das wichtige Vitamin K sowie ungefähr 50 mg Vitamin C, das bekanntlich für die Nerven so wertvoll ist.

Karotten zur Winterszeit

Unser Ernährungsprogramm für den Winter sieht die tägliche Einnahme eines Karot-

tenproduktes vor. Dabei steht uns ein guter Karottensalat zur Verfügung oder ein Glas frisch gepressten Karottensaft.

Die grosse Karottenernte veranlasst uns, eine nützliche Verwertung der überschüssigen Karotten vorzunehmen. Wir dicken den Saft biologisch gezogener Karotten im Vakuum bei niedriger Temperatur ein und erhalten dadurch das stark konzentrierte Biocarotin, das neben anderen Vorteilen auch ausgezeichnet gegen Eingeweidewürmer wirkt. Bei gleichzeitiger Einnahme von Papayasan kann man seinen Darm von schädigenden Darmparasiten reinhalten. Als Ergänzung unserer Leberdiät hat sich Biocarotin bewährt, denn die vielen Vorteile der Karotten können in konzentriertem Zustand noch besser zur Geltung kommen. Wenn uns die Natur mit so vielen und guten Rohstoffen beschenkt, die sich zu unserem Wohle günstig auszuwirken vermögen, warum sollen wir uns dann um chemische Mittel bemühen, die nicht natürlich und für uns artfremd sind?»

Versäumen wir also nicht, gerade jetzt, wo wir vermehrt Vitalstoffe benötigen, regelmässig frischen Karottensaft auf den Tisch zu bringen. Für Kinder und Rekonvalescente kann man den im Vakuum eingedickten Karottensaft einsetzen, der sich auch gut dafür eignet, um Freunden im Ausland, wo keine Karotten wachsen, zu dienen.

Wie kann man Erkältungskrankheiten vorbeugen?

Die wichtigste Voraussetzung, um Erkältungskrankheiten zu vermeiden, ist ein gut arbeitendes Lymphsystem. Dies kann durch die Einnahme einer kalk- und vitalstoffreichen Nahrung geschehen. Auf diese Weise wird der Körper fähig, Bakterien, die durch die Luft in Form von Bläschenübertragung durch bereits Erkältete in den Organismus eindringen, abzuwehren. Um eine gewisse Widerstandsfähigkeit zu erlangen, ist es unbedingt erforderlich, dass man mit einer natürlichen Nahrung die richtigen Voraussetzungen schafft. Menschen, die viel Weissmehl und Weisszucker,

vor allem Weisszuckersüssigkeiten, zu sich nehmen, verfügen dementsprechend über zu wenig Kalk und Vitamin D. Dadurch haben sie einen niedrigeren Kalkspiegel, was in einem Mangel an Abwehrkraft resultiert. Diese Menschen sind viel anfälliger für Erkältungen, denn sie können den Bakterien nicht die notwendige Abwehrkraft entgegenstellen.

Dem Klima angepasste Kleidung tragen

Wichtig ist auch, dass man sich immer den gegebenen klimatischen Verhältnissen anpasst, vor allem hinsichtlich der Kleidung.

An heissen Sommertagen sollte man sich gegen Abend, wenn es kühl wird, mit wärmerer Kleidung schützen und zum Beispiel eine Strickjacke anziehen. Dies ist in erster Linie für Kinder von grosser Bedeutung.

Richtiges Verhalten beim Schwitzen

Etwas vom Schlimmsten ist der «zurückgeschlagene Schweiss» – wie der Volksmund sagt. Es ist gut, wenn man sich im Freien bewegt, wenn man gleichmässig atmet und durch Arbeit oder durch Wandern, durch jegliche Art physischer Betätigung also, richtig ins Schwitzen kommt. Dabei darf man nicht vergessen, dass es wichtig ist, dieses heilsame Schwitzen, bei dem sehr viele harnpflichtige Stoffe aus dem Körper geschwemmt werden, durch warmes Duschen auszugleichen. Auf jeden Fall sollte man die verschwitzte Unterwäsche ausziehen, sich gründlich waschen und dann frische Kleidung anziehen. Ich habe mich bei Wanderungen und beim Sport vor so mancher Erkältung bewahren können, indem ich mich, nach dem schweissstreibenden Aufstieg am Ziel angekommen, sofort umzog. Anstelle einer Menge Nahrungsmittel, die ich oft gar nicht verzehren konnte und zum Teil wieder zurücktrug, war es mir wichtiger, genügend frische Unterwäsche mitzunehmen. Sogar im Winter, wenn ich mit den Fellen an den Skiern einen Aufstieg hinter mich gebracht hatte und dabei durch Bewegung und Atmung richtig ins Schwitzen geriet, habe ich mich in einer windgeschützten Ecke umgezogen. Zuerst habe ich mich tüchtig abfrottiert. Erst nachdem ich mich umgezogen hatte und wieder warm angezogen war, wurden meine Äpfel, Mandeln und Datteln verzehrt.

Für die Abfahrt oder den Abstieg war ich so immer schön warmgelaufen, habe jedoch nicht mehr geschwitzt. Auf diese Weise konnte ich den Vorteil, den der Gesundheitssport bietet, richtig auswerten.

Vorteile der Gesundheits-Unterwäsche

Es ist ratsam, Gesundheits-Unterwäsche, die aus Naturfasern hergestellt ist, zu tragen. Die beste gesundheitliche Unterwäsche, besonders das Leibchen, besteht

aus einer Kombination von Baumwolle und Wolle. Mit einem sehr geschickten Strickverfahren wird die Wäsche so gewoben, dass innen, im Kontakt mit dem Körper, die Baumwolle anliegt und als äussere Schicht die Wolle erscheint. Auf diese Art und Weise wird die Feuchtigkeit des Körpers durch die Baumwolle aufgenommen und an die Wolle weitergegeben, von dort verdunstet die Feuchtigkeit alsbald. Auch bei leichterem Schwitzen, wie es bei der täglichen Arbeit, im Garten oder beim Spaziergang der Fall ist, empfiehlt es sich, eine solche Gesundheits-Unterwäsche zu tragen. Seit vielen Jahren nun habe ich persönlich sehr gute Erfahrungen mit dieser Strickgewebekombination gemacht. Trotzdem aber muss man sich bei starkem Schwitzen, beispielsweise bei längeren Touren oder sportlichen Anstrengungen mit frischer Unterwäsche ausrüsten. Mit einer zweckmässigen Unterwäsche haben wir schon einen wichtigen Schritt getan, um gegen Erkältungskrankheiten gewappnet zu sein.

Hilfreiche Naturmittel

Erkältungen im Mund- und Rachenraum kann man gut vorbeugen, indem man regelmässig etwas konzentrierte Milchsäure, das heisst Molkenkonzentrat einnimmt. Ein paar Tropfen genügen, um die Schleimhäute widerstandsfähiger zu machen. Die üblichen Infektionskeime können auf diese Weise unschädlich gemacht werden. Wer morgens und abends regelmässig etwa zehn bis zwanzig Tropfen Echinacea-Tinktur einnimmt, hat seinen Körper dazu gebracht, seine Abwehrkräfte zu mobilisieren und erfolgreich gegen die Katarrherreger anzugehen. Wer mit Menschen in Berührung kommt, die bereits stark erkältet sind, der sollte etwas Echinacea und vielleicht auch Lachesis D₁₀ einnehmen, um dem Organismus zu helfen, die eingedrungenen Bakterien inaktiv zu machen. Auch die zeitweise Einnahme von Brennesselkalk hilft dem Körper, besser mit Infektionskeimen, die Katarrh und Erkältungen auslösen können, fertig zu werden.

Wer diese Ratschläge beachtet, ist gegen Erkältungskrankheiten geschützt!