

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 4

Artikel: Viren sind wärmeempfindlich
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557755>

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>

Viren sind wärmeempfindlich

Nun hat es wissenschaftlich nachgewiesen werden können: Das Inhalieren von heissem Wasserdampf hilft, durch Viren verursachten Husten und Grippe zu bekämpfen. Viren sind nämlich äusserst wärmeempfindlich. Sie verlieren die Fähigkeit, sich zu vermehren, bereits bei Temperaturen von etwas mehr als 40 Grad Celsius.

Atmet man also heissen Wasserdampf ein, so kommt die Wärme bis in den fernsten Lungenabschnitt – ganz abgesehen davon, dass der heisse Wasserdampf stark hustendämpfend wirkt und die darin enthaltene Flüssigkeit den Schleim zu lösen vermag.

Die Prozedur ist ganz einfach: Stellen Sie ein Gefäss mit wenig Wasser auf den Herd. Sobald das Wasser kocht, den Kopf darüberhalten und langsam zehn- bis fünfzehn Mal einatmen. Beliebig oft wiederholen. Wegen der zunehmenden Belastung unserer Luft durch Umweltgifte sind die Atemwegserkrankungen auch in der wärmeren Jahreszeit im Zunehmen begriffen. Es empfiehlt sich deshalb, auch während des Sommers mit natürlichen Verfahren etwas zur Vorbeugung oder Heilung zu tun.

(BN)

PS: Lesen Sie unseren ausführlichen Bericht über das Element Wasser und seine heilende Wirkung in der kommenden Mai-Nummer, welche – wie unsere Leserschaft weiß – in einer Neugestaltung erscheinen wird..

Selbsthilfeforum – «Leser helfen Lesern»

Naturheilmittel helfen Tieren

Wenn Tiere krank sind, dann wissen sie sich oft instinktiv selbst zu helfen. Ein Kätzchen zum Beispiel, das an einer inneren Entzündung leidet, legt sich auf kühle Steinplatten. Andere wiederum suchen ein warmes Plätzchen auf, das ihnen wohltut, oder zupfen an Gräsern und Kräutern. Wir berichteten von einem Hund mit gebrochenem Bein, der ganz instinktiv täglich ein wenig von den Beinwellblättern frass, die im Garten seines Herrchens wuchsen, bis er wieder laufen und munter springen konnte. Über einen ähnlichen Fall berichtet uns Frau K. aus H., die einen kleinen Kater von der Nieskrankheit befreien konnte. Ihre Zeilen geben wir auszugsweise wie folgt wieder:

«Im August 1984 bekam eine unserer zwei Katzen zum ersten Mal ein Nest Junge. Einen kleinen Kater schenkten wir unserer Nachbarn. Im ersten Jahr sah ich den kleinen Kater nur hin und wieder. Im zweiten Jahr kam er regelmässig vorbeispaziert.

Als es Herbst wurde, sah ich ihn immer häufiger. Ich machte mir Sorgen wegen seiner Atmung, zumal als ich von Freunden hörte, dass in der Nachbarschaft die Nieskrankheit herrschte. Ich rief die Nachbarin an und sie sagte mir, dass dies stimme – der Kater war krank. Sie habe das Tierchen mit zum Tierarzt genommen, aber die Behandlung und die

Medikamente, welche er verschrieben hatte, hätten nichts geholfen.

Im Oktober fand ich den Kater auf einer Kiste neben der Waschküche. Er sah krank aus und hatte eine Schmutznase mit blutigem Schleim. Wieder rief ich die Nachbarin an und diese kam und holte ihn ab. Am nächsten Morgen war er jedoch schon wieder da und sass in einer kleinen Ecke beim Eingang. Wieder holte die Nachbarin ihn ab, aber der Kater kam wieder zurück.

Am nächsten Tag habe ich ihn zu einem Tierarzt gebracht und der sagte das gleiche, es war die Nieskrankheit. Nach Rücksprache mit