

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

Rubrik: Selbsthilfeforum : "Leser helfen Lesern"

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

den Nachbarn haben wir den Kater dann bei uns behalten. Ich habe etwa 230 Franken an Tabletten, Injektionen usw. ausgegeben und schlussendlich bekam er noch eine Impfung gegen diese Krankheit. Doch schon nach einem Monat fing die Nieskrankheit wieder an. Da habe ich angefangen, dem Kater jeden Tag 10 Tropfen Echinaforce zu geben. Mit einer kleinen Wegwerfspritze spritzte ich dies hinter seine Backenzähne und nach und nach schien es mir, dass seine Atmung sich besserte. Wenn er nieste, flogen die Tropfen umher. Ich musste alle Stellen, wo er sich aufhielt, immer sauberhalten und ich rannte oft mit einer Rolle Küchenpapier und einem Lappen hinter ihm her.

Einige Wochen später bemerkte ich plötzlich, dass der Kater nicht mehr rasselte. Nach und nach gab ich ihm weniger Tropfen und endlich, als er wieder einen gesunden Eindruck machte, hörte ich damit auf. Nach einigen Wochen war ich sicher, dass er völlig geheilt war. Der Tierarzt war ganz erstaunt, als ich ihm die Geschichte erzählte.

Der Kater ist bei uns geblieben und wir haben jetzt einen lieben Hausgenossen dazu bekommen. Seine anfänglich aggressive Haltung hat sich total geändert, sobald er sich wieder wohlfühlte.»

In ihrem Brief macht Frau K. noch den Zusatz: «*Eines der meist verwendeten natürlichen Heilmittel in Holland und Belgien ist Echinaforce. Dieses Mittel stärkt die körpereigene Abwehrkraft und ist deswegen hauptsächlich in der kalten Jahreszeit sehr wertvoll, da es zum Beispiel Grippe und Erkältungen verhindern kann. Wertvoll für die Menschen, jedoch auch für die Tiere.*»

Neue Anfragen

Wir wären Ihnen dankbar, wenn Sie einen Rat auf Anfragen unserer Leser wüssten. Vielleicht können Sie uns Ihre eigene Erfahrung oder eine aus Ihrem Bekanntenkreis mitteilen.

Frau D. G.: «Mein Mann, 81 Jahre alt, hat seit einiger Zeit zu viel Speichel im Mund, der von Zeit zu Zeit hinaustropft. Wir wären um einen Rat in den 'Gesundheits-Nachrichten' dankbar.»

Frau B. W.: «Ich leide sehr oft morgens und abends unter einer starken inneren Kälte. Dies ist um so befremdlicher, als ich tagsüber bei der geringsten Anstrengung ins Schwitzen gerate. Jemand sagte mir, die Schilddrüse sei beteiligt. Aber wie kann ich hier Abhilfe schaffen und meinen Kreislauf etwas ins Gleichgewicht bringen? Die Ärzte gehen auf solche Beschwerden überhaupt nicht ein. Ich bin 56 Jahre alt und hatte vor acht Jahren eine Totaloperation. Ein Eierstock wurde belassen. Ich leide nicht unter Wallungen. Ich danke Ihnen sehr für Ihren Rat.»

Frau V. T.: «Kann mir jemand einen guten Rat geben bei Klossgefühl im Kehlkopf? Auch die Stimmbänder sind chronisch belegt. War beim HNO-Arzt, aber ohne entscheidenden Erfolg. Lebe gesund mit Vollwertkost und mit viel frischem Gemüse aus dem biologischen Garten. Wäre glücklich, aus diesem Engpass herauszukommen.»

Frau A. K.: «Ich habe schon jahrelang eine schwere Arthrose in beiden Knien und auch Wasser in den Beinen. Ich wäre sehr dankbar, wenn mir jemand aus Erfahrung einen Rat geben könnte über diese Leiden. Meine Knie werden rapide immer steifer und ich kann kaum mehr gehen vor Schmerzen. Würde mich sehr freuen und wäre dankbar, wenn ich eine Nachricht bekommen würde.»

Ein ähnliches Leiden hat auch Frau L. J.: «Obwohl ich salzarm kuche, fleischlos lebe und viel Rohkost und Vollwertnahrung zu mir nehme, leide ich an schwerer, schmerzhafter Arthrose in beiden Knien. Ich habe ganze Dellen voll Wasser und muss dasselbe auf schmerzhafte Weise vom Arzt punktieren und entfernen lassen. Hat wohl jemand aus dem Leserkreis Erfahrung mit diesem Leiden?»

BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zum öffentlichen Vortrag
vom **Dienstag, 21. April 1992, um 19.45 Uhr** im Vereinshaus Glockenhof, Sihlstrasse 33, Zürich.

Thema:

Das Leben und Wirken von Dr. med. W. H. Schüssler