

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 51 (1994)  
**Heft:** 11: Johanniskraut bringt Sonne ins Gemüt

**Artikel:** Sichere Tips, wie Sie gesund in den Winter kommen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558353>

#### **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>**

## Sichere Tips, wie Sie gesund in den Winter kommen

Erkältungen stehen vor der Tür – lassen wir sie einfach draußen! Dank einer klugen Vorsorge werden wir dem naßkalten, unfreundlichen und oft stürmischen Novemberwetter trotzen. Die eigenen Reserven aufbauen, um Viren und Bakterien besser abzuwehren, lautet die Devise.

*Mehr zu Kneippschen Wasseranwendungen finden Sie in den «Gesundheits-Nachrichten» vom April 1994.*

Wer mehr über die schönen und gesunden Seiten des Winters wissen möchte, dem sei «Die A. Vogel Winterfibel» ans Herz gelegt.



• **Abhärtung:** Das Beste, was Sie gegen Infektanfälligkeit unternehmen können, ist eine Abhärtungstherapie, zum Beispiel nach Kneipp. Wer viel und leicht friert, der sollte sich mit kalten Güssen behandeln, um seiner Empfindlichkeit gegen Kälte den Boden zu entziehen. Überheizte Räume und zu trockene Luft reizen die Schleimhäute und fördern die Erkältungsanfälligkeit. Hierher gehört auch die Sorge um genügend Bewegung in der freien Natur.

• **Vitamine:** Im Winter braucht der Körper mehr Vitamine, weil wir gewöhnlich weniger Obst, frisches, naturbelassenes Gemüse und Salate zu uns nehmen als im Sommer. Achten Sie auf Ihren Vitamin-C-Vorrat! Wer zu wenig hat, kann ihn z.B. mit den natürlichen Bio-C-Lutschtabletten von A. Vogel auftanken.

• **Abwehrkraft:** Profitieren Sie von der Kraft des Roten Sonnenhuts, die Ihnen hilft, Ihre Widerstandskraft zu stärken. Täglich bis zu dreimal je 20 Echinaforce-Tropfen oder bis zu dreimal je 2 Tabletten reichen. (D: nur Tropfen erhältlich)

• **Seelenhygiene:** Negative Gefühle, allem voran das, was wir so gern als Stress bezeichnen, machen den Menschen krank. Wissenschaftler haben wieder einmal bestätigt, was wir längst wissen: Wer von Belastungen niedergedrückt wird, ist anfälliger für Krankheiten, als der, dem es gut geht. Zwei rein pflanzliche Mittel, die helfen, wenn es innen drin nicht mehr stimmt: Eleutherococcus gegen Stress und für die Nerven, Hyperiforce gegen Schwermut, fürs Gemüt.

### Und wenn's uns doch erwischen sollte:

• Wenn Sie sich doch eine Erkältung oder Grippe mit Fieber, Muskel- und Gliederschmerzen zugezogen haben, dann sind die homöopathischen Influaforce-Tropfen oder Tabletten (neu auf dem Markt, nur in CH) das richtige Mittel zur Genesung – und nebenwirkungsfrei.

• Viele Helfer bietet uns die Natur bei Husten und Heiserkeit. Zum Beispiel Tannenknospen und -spitzen (Santasapina Husten-Sirup und -Bonbons) oder Usneasan (D: Usnetten)-Halspastillen aus Veilchenwurzeln, Isländisch Moos, Süssholz, Bartflechte, Spitzwegerich, Kiefer und Lärche.

• Zum Einreiben, Inhalieren und Gurgeln eignet sich das Po-Ho-Öl (in D: Bi-Vo-Öl). Dieses Heilpflanzenöl gegen Schnupfen, Husten und Heiserkeit ist aus ätherischen Ölen der Pfefferminze, des Eukalyptus, des Wacholders und anderer Heilpflanzen kombiniert.