

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 54 (1997)
Heft: 12: Vom Weihnachtskaktus bis zur Königin der Nacht : die stachlig-schöne Welt der Kakteen

Artikel: Wintersport Nr. 1 : Nasenlaufen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554933>

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: 03.05.2026

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

Wintersport Nr. 1: Nasenlaufen

Alle Jahre wieder jagt eine Grippewelle die andere. Der Hals kratzt, die Stirn glüht, und die Nase, wenn sie nicht gerade zu ist – läuft. Ja, sie läuft. Lläuft, als ob sie eine Olympiade gewinnen müsste. Was tun gegen dieses Nasenlaufen, gegen Fliess- und Stockschnupfen, Nasenkatarrh und Entzündungen der Nasennebenhöhlen?



... oder nicht doch eher Langlaufen, Skifahren und «Snöben»? Damit jedenfalls die Nase nicht läuft, empfiehlt sich viel Bewegung im Freien – und im Fall der Fälle helfen neben Echinaforce von A.Vogel und einem zusätzlichen Vitamin C-Stoss auch Inhalationen mit Kräuterezusätzen aus Thymian, Kamille, Pfefferminze und Eukalyptus.

Hatschi: Eine Erkältung oder Grippe ist eine Virusinfektion der oberen Luftwege. Erstes und vielfach einziges Anzeichen ist der Schnupfen, die Entzündung der Nasenschleimhaut. Das Atmen wird schwieriger, der Geruchssinn eingeschränkt, und die Nase beginnt zu laufen: Zuerst mit einem wässrig-klaaren, dann mit einem zunehmend grünlichgelben und dickflüssigen Sekret. Das ist in den meisten Fällen lästig, aber harmlos und nach ein paar Tagen wieder vorbei.

Hatschi: Zum Schnupfen können auch Halsschmerzen, leichter Husten, Kopf- und Gliederschmerzen sowie Abgeschlagenheit und Fieber hinzukommen. Dann ist es soweit: Die Grippe hat einen voll erwischt. Durch ausgehustete

und ausgenieste Tröpfchen übertragen (sog. Tröpfcheninfektion), gehören Infektionen der oberen Luftwege zu den häufigsten Erkrankungen sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen. Von der Nasen- und Rachenschleimhaut aus können die Viren auf die Bronchien oder Nasennebenhöhlen übergreifen. Nicht das betroffene Organ reagiert dann, sondern der ganze Körper. Das Immunsystem setzt seine Abwehrkräfte frei, zu denen u.a. auch das Fieber gehört. Solange sich die Erreger nicht auf Lunge, Herz oder Gehirn ausbreiten, sind derartige Grippe-Erkrankungen praktisch immer harmlos und klingen in der Regel nach drei bis fünf Tagen wieder ab. Um den Körper bei diesen Heilprozessen zu unterstützen, eignen sich natürlich-milde Pflanzenpräparate und homöopathische Heilmittel sowie solche, die schon Grossmutter gekannt hat. **Gesundheit!**

Sorgen Sie für ein intaktes Immunsystem

Hatschi (jetzt geht das schon wieder los!): Eine Erkältung – das sagt sich so einfach. Schuld daran ist meist nicht etwa die äussere Kälte, jedenfalls nicht allein, sondern das Zusammenkommen verschiedener Faktoren. Dazu gehören Stress und Sorgen sowie trockene überheizte Räume in den Häusern und nasskalte Witterung draussen – beides reizt die empfindlichen Schleimhäute unserer Atmungsorgane. Auch ein durch einseitige Ernährung und mangelnde Bewegung

geschwächtes Immunsystem ist oft der Grund dafür, dass uns eine Grippe lahmlegt. Was man vorbeugend dagegen tun kann: Sich vollwertig ernähren, sich viel im Freien bewegen sowie in einem kühlen, nicht überheizten Raum schlafen und sich warm halten. Daneben bietet die Pflanzenwelt z.B. mit dem Roten Sonnenhut (*lat. Echinacea purpurea*) ein bewährtes Mittel zur Stärkung unserer Abwehrkräfte an. Mit dem Frischpflanzen-Präparat *Echinaforce von A. Vogel* (in D: *Echinacea-Tropfen* oder *Pressaft*) wird die Abwehr so gesteigert, dass fiebrige Erkältungskrankheiten bekämpft werden können.

Ha-aa-a...: Trotz aller Vorbeugung gibt es keinen 100prozentigen Gripeschutz. Wohl kann man sich impfen lassen, doch die Grippeimpfung ist umstritten. Es ist deshalb gut, auch ein paar alte Hausmittel zur Hand zu haben, etwa Brombeer- oder Holundersaft oder einen Kartoffelwickel. Wirksam ist auch ein Zwiebelsirup: Schneiden Sie eine Zwiebel in feine Ringe und kochen Sie sie zusammen mit braunem Kandiszucker und etwas Wasser. Danach abseihen und den Rachenputzer-Sirup löffelweise einnehmen. Davon gibt es auch eine milde, zuckerlose Variante: Zwiebelscheibe kurz in ein Glas heisses Wasser tauchen und Wasser schluckweise trinken. Viel trinken ist übrigens ohnehin wichtig, damit die Schleimhaut-Sekrete dünnflüssig bleiben.

... a-aa-a... (in Deckung!): Neben der Pflanzenheilkunde und den alten Hausmitteln ist die Homöopathie die dritte «Sanfte im Bunde». Mit aufgrund der Konstitution des Patienten ausgewählten Präparaten vermag sie die körpereigene Abwehr zu aktivieren nach dem Prinzip, dass zwischen dem Symptom und der Krankheit eine Ähnlichkeit bestehen muss. Bei den meisten homöopathischen Fertigarzneimitteln handelt es sich um sogenannte Komplexmittel.

Zwei (von vielen) Empfehlungen von A. Vogel

... tschiiii! Komplexmittel sind Mischungen zweier oder mehrerer Einzelmittel in gleichen oder verschiedenen Potenzen. Bei den beiden homöopathischen Präparaten *Rhinitisan Schnupfen-Tropfen* sowie den *Sinuforce Stirnhöhlen-Tropfen von A. Vogel*, beide sind auch in Tablettenform erhältlich (in D nicht im Handel; Alternative: Bi-Vo-Öl Erkältungs-/Schnupfenöl), handelt es sich um derartige Komplexmittel. Gemeinsam sind den beiden Präparaten, die aus sieben resp. fünf Komponenten bestehen, die Inhaltsstoffe Hydrastis sowie Luffa.

Die Luffa-Gurke wirkt hauptsächlich positiv auf die Schleimhäute von Nase, Rachen und Nasennebenhöhlen. Die Substanz wird in der Homöopathie auch eingesetzt bei eitriger Sinusitis (Stirnhöhlenentzündung), akuter oder chronischer Entzündung der Nasennebenhöhlen sowie gegen begleitende Stirnkopfschmerzen. - Hydrastis, die Kanadische Gelbwurze, gilt als eigentliches Schleimhautmittel. Damit lassen sich eitrige Stirnhöhleninfekte sowie chronische Erkältungen der oberen Luftwege erfolgreich behandeln. Zusammen mit den übrigen, in ihrer Wirkung optimal abgestimmten Inhaltsstoffen bilden *Rhinitisan* und *Sinuforce* zwei unverzichtbare, sanfte und natürliche Heilpräparate. **Gesundheit! Danke gleichfalls.**

RHINITISAN SCHNUPFEN-TROPFEN/-TABLETTEN VON A. VOGEL sind ein homöopathisches Komplexmittel bei Erkältungskatarrhen, Fliess- und Stockschnupfen sowie akutem Nasenkatarrh.

SINUFORCE STIRNHÖHLEN-TROPFEN/-TABLETTEN VON A. VOGEL – ebenfalls ein homöopathisches Komplexmittel – werden angewendet bei akuten Entzündungen der Nasennebenhöhlen mit Beschwerden wie Nasennebenhöhlenkatarrh, Stockschnupfen mit Druckschmerzen in der Stirn und in den Kieferknochen sowie Schnupfen mit zäher Verschleimung des Nasen-Rachenraumes.

Beide Präparate sind nur in der Schweiz erhältlich (Alternative in D: Bi-Vo-Öl Erkältungs-/Schnupfenöl).

• CU