Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 2: Aufs Korn genommen : Reis

Artikel: Damit Sie nicht kippen : "Elchtest" für das Immunsystem
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557607

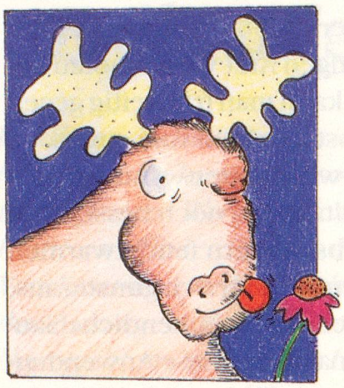
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. 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: 20.02.2026

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



Damit Sie nicht *kippen*

«Elchtest» für Ihr Immunsystem

Unser Immunsystem ist ein natürlicher Abwehrmechanismus gegen Infektionserreger. Mit dem Roten Sonnenhut, der Schutzpflanze des Immunsystems mit dem lateinischen Namen *Echinacea purpurea*, stimulieren Sie Ihre Abwehrkräfte – und verjagen die lästigen «grippalen Wintergeister».

Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten dringen unentwegt in unseren Körper ein. Sie sind überall: in der Luft, im Boden, im Wasser, auf der Haut und in den Körperhöhlen. Einige sind schädlich, andere nützlich und auf verschiedene, wie die Darmbakterien, sind wir dringend angewiesen. Wenn wir gesund sind, halten sich «Nützlinge» und «Schädlinge» in unserem Organismus im Gleichgewicht. Anders ist es, wenn wir uns mit Krankheitserregern, wie z.B. Grippeviren, infizieren. Dann tritt das Immunsystem sofort in Aktion. Es besteht aus Millionen von Zellen, den weissen Blutkörperchen, die körpereigene von körperfremden Substanzen unterscheiden. Dem Knochenmark und der Thymusdrüse kommen dabei besonders wichtige Funktionen zu: Hier werden die Abwehrzellen gebildet und zu spezialisierten «Wachsoldaten» gedrillt. Sie erkennen die virus- oder bakterieninfizierten Zellen und zerstören sie. Wenn wir gesund sind und das Immunsystem intakt ist, passiert dies meist ohne unser Wissen.

Gegen mehr als 90 Prozent der Infektionen, die uns Menschen bedrängen, ist die schnelle Immun-Eingreif-Truppe gewappnet. Doch es gibt Erreger, wie etwa das HIV-Virus, die das Immunsystem nicht erkennen, weil sie ihr «Outfit» von Zeit zu Zeit ändern. Auch die Grippeviren wechseln immer wieder ihre «Nummernschilder», so dass unsere «Körperpolizei» zuweilen machtlos zu sein scheint.

Das Immunsystem gezielt stärken

Dagegen, dass man bei jedem Lüftchen gleich für eine Woche ins Bett «kippt», kann man vorbeugen. Das Beste ist es, wenn Sie Ihr Immunsystem gezielt stärken. Neben der Einnahme von *Echinacea-Präparaten von A. Vogel*, welche die körpereigenen Abwehrkräfte so steigern, dass fiebrige Erkältungskrankheiten bekämpft werden können, empfiehlt sich sanfte Abhärtung. Dabei sollte man den Grundsatz beachten, dass Untätigkeit schwächt, Übung stärkt und Überlastung schadet. Hilfreiche Massnahmen sind darüber hinaus etwa tägliche Wechselduschen, einmal pro Woche der Besuch in der Sauna, viel Bewegung im Freien, Verzicht auf Genussgifte sowie gesunde, naturbelassene Ernährung. Das alles steigert die «Moral» Ihrer Immun-«Truppe» und macht Sie resistenter nicht nur gegen Grippe, sondern gegen eine Vielzahl von anderen Erkrankungen. Machen Sie den «Elchtest» auf der gegenüberliegenden Seite – dann wissen Sie, ob Sie zusätzlich etwas für Ihr Immunsystem tun müssen. • CU

Testen Sie Ihr Immunsystem!

Wenn Sie die folgenden Fragen beantworten, erfahren Sie, ob Ihr Immunsystem fit genug ist, um die Attacken der Grippeviren zu bekämpfen. Kreisen Sie die zutreffende Punktezahl an und zählen Sie sie am Ende zusammen.

Kommen Sie oft an die frische Luft?

A. Ich bewege mich täglich an der frischen Luft, sonst fehlt mir etwas 0
B. Während der Woche habe ich dafür keine Zeit, höchstens am Wochenende 5
C. Ich komme selten bis nie an die frische Luft. Dafür fehlt mir einfach die Zeit.....10

Sind Sie oft erkältet?

A. Wenn irgendwo jemand hustet, erwischt es mich auch bald. 10
B. Ich bin eher selten erkältet. 5
C. In den Wintermonaten stimuliere ich mein Immunsystem mit A.Vogel's Echinaforce-Presssaft/ Echinacea-Tropfen 0

Treiben Sie oft Sport?

A. Ich weiss, ich sollte mehr tun, aber dafür fehlt einfach die Zeit. 10
B. Ich treibe regelmässig Sport, ein- bis zweimal pro Woche. 0
C. Ich treibe einmal wöchentlich Sport..... 5

Sind Sie gestresst?

A. Ich versuche, Stress durch Organisation der Arbeit in den Griff zu bekommen 5
B. Meine Arbeit macht mir Spass, weshalb ich gerne und viel arbeite 0
C. Ich arbeite sehr viel, aber mir fehlt die Anerkennung am Arbeitsplatz.....10

Wie gesund ernähren Sie sich?

A. Ich esse täglich Obst und Gemüse 0
B. Ich weiss, dass ich mehr Frischkost essen sollte 5
C. Auf Schokolade und Pommes kann ich nicht verzichten.....10

Wieviel Alkohol trinken Sie?

A. Zu einem guten Essen trinke ich hin und wieder ein Gläschen 0
B. Ich trinke wenig, aber täglich 5
C. Es fällt mir schwer, an einem Tag keinen Alkohol zu trinken 10

Rauchen Sie?

A. Nein, ich rauche nicht..... 0
B. Ich rauche gelentlich 5
C. Täglich mehr als eine Packung.....10

Wie härten Sie sich ab?

A. Ab und zu nehme ich Wechselduschen oder Sauna 5
B. Täglich Wechselduschen und einmal wöchentlich Sauna. So fühle ich mich fit..... 0
C. Abhärtungen schaden – sind nichts für mich. Das ist reine Quälerei 10

Wie gut können Sie sich entspannen?

A. Ich kann nicht abschalten; die Probleme quälen mich auch nachts.....10
B. Ich entspanne mich immer gut 0
C. Ich komme oft in Situationen, die mich länger beschäftigen..... 5

Total Punkte: _____

AUSWERTUNG

0 – 25 Punkte: Sie leben gesund, Ihr Immunsystem ist gut in Form und gegen Erkältungen Sie sind bestens gewappnet. Weiter so.

26 – 50 Punkte: Ihr Immunsystem ist intakt. Damit Sie die nächste Attacke der Grippeerreger besser überstehen, empfiehlt es sich, Ihre Abwehrkräfte aktiv aufzubauen, damit Sie beim nächsten Test unter die 26-Punkte-Marke kommen.

51 – 90 Punkte: Vielleicht fühlen Sie sich noch ganz gesund, aber Ihre Abwehrkräfte sind schlapp, gegen Erkältungen sind Sie anfällig. Versuchen Sie, eine gesündere Lebensweise in Angriff zu nehmen: Weniger Genussgifte, gesündere Ernährung, mehr Bewegung im Freien.