

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 57 (2000)  
**Heft:** 12: Stress : ein schlechendes Gift?  
  
**Artikel:** Stressgeplagte : aufgepasst!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558282>

#### **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:** 23.01.2026

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



## Stressgeplagte: aufgepasst!

Links wird gehustet, rechts geschnupft. Viren und Bakterien schwirren durch die Luft. Ein gut funktionierendes Immunsystem wäre jetzt dringend nötig. Ist der natürliche Schutzwall gegen die unerwünschten Krankmacher jedoch durch Stress geschwächt, muss nachgeholfen werden.

Menschen, die beruflich grosse Belastungen aushalten müssen, erleben oft den Immuncrash am Wochenende. Die Erkältung kündigt sich zwar schon an den stressigen Arbeitstagen an, doch erst am Wochenende, an Feiertagen oder im Urlaub wird man richtig krank. Stressforscher haben herausgefunden, dass unter akutem Stress grosse Mengen schützender Immunzellen aus dem Blut in Lymphknoten, Milz und Knochenmark wandern, um dort die Körperabwehr zu unterstützen. Bei Dauerbelastungen bricht diese Verteidigungslinie jedoch zusammen, denn immer höhere Konzentrationen an Stresshormonen zerstören die Abwehrzellen. Meldet dann noch der Kopf (unbewusst, natürlich): «Heute ist kein Arbeitstag angesagt», tritt die überforderte Körperpolizei in Streik, und man liegt flach auf der Nase bzw. im Bett.

Und das ist auch der einzige Ort, wo man gut aufgehoben ist. Der beste Rat in solcher Lage: Geben Sie Ihrem Körper Zeit zu genesen. Es ist vernünftiger, wenige Tage das Bett oder das Zimmer zu hüten, als sich mit reduzierter Abwehrkraft durch den ganzen Winter zu schleppen. Heilpflanzen, die bei einer akuten Infektion helfen, sind Holunderblüten (Tee, Sirup), Lindenblüten (Tee), Echinacea purpurea (Tabletten, Tropfen). Natürliches Vitamin C hilft zusätzlich im Kampf gegen Erkältungen. Noch besser ist allerdings, nicht zu warten, bis das Kind in den Brunnen gefallen ist: Nehmen Sie ein Frischpflanzenpräparat mit Echinacea purpurea vorbeugend ein, stärken Sie Ihre Abwehrkraft für alle (Links- und Rechts-)Fälle.

• IZR

### Stimulieren Sie Ihr Immun-system

Echinaforce von A. Vogel (in D: Echinacea-Tropfen oder Echinaforce-Presssaft) hilft bei fiebrigen Erkältungen und bei der Vorbeugung gegen Virusinfektionen (kurmässige Einnahme; werktags einzunehmen, samstags und sonntags aussetzen).