

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 60 (2003)  
**Heft:** 1: Aus für Hormonersatztherapie?  
  
**Rubrik:** Was? Warum? Wie?

#### 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:** 21.02.2026

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

## Penicillin zum Löffeln

Wissen Sie, was unsere Grossmütter schon immer praktizierten, was Ärzte der Mayo-Klinik in einer Patienten-Umfrage bestätigt bekamen und Mediziner der Uni Nebraska im Labor wissenschaftlich belegten?

Ganz einfach: Hühnersuppe ist ein wirksames Mittel bei Erkältungen!

Sie wollen wissen warum?

Wenn Schnupfenviren Sie erwischt haben, wandern sofort weisse Blutkörperchen in die Nase und versuchen, die Viren-Eindringlinge unschädlich zu machen. Unangenehme Nebenwirkung dieses Angriffs: Die Schleimhäute schwollen an und produzieren mehr Schleim – die Nase läuft und man hustet. Die Hühnerbrühe bremst die weissen Blutkörperchen ab, die für diese typischen Entzündungssymptome verantwortlich sind. Auf diese Weise können die Schleimhäute abschwellen. (Gleiche Wirkung wie beim Inhalieren heißer Dämpfe.) Das ist aber noch nicht alles. Zu Beginn einer Erkältung sind die Schleimhäute trocken, was sich in einer verstopften Nase und Reizhusten bemerkbar macht. Eine Hühnerbrühe lindert auch diese Beschwerden, da sie nicht nur Feuchtigkeit liefert, sondern auch eine anti-entzündliche Wirkung entfaltet. Außerdem enthält Hühnerbrühe sehr leicht aufnehmbares Zink, das bekannt-

lich eine immunstärkende Wirkung hat.

Heisse Hühnerbrühe ist nicht nur ein uraltes Erkältungsrezept in der chinesischen Medizin, nein, sie wird auch «jüdisches Penizillin» genannt, weil jüdische Mamas seit jeher bei Schnupfen und Erkältung als erste Massnahme zu der kräftigen, fetten, heissen Brühe griffen. (In Israel wurde sogar darüber diskutiert, die gesundheitsfördernde Suppe in die Liste der Heilmittel aufzunehmen.)

Aber Achtung: Auf Hühnersuppen aus Dose oder Beutel ist kein Verlass. Die Suppe muss frisch gekocht werden! Eine klare Brühe tut es schon. Doch wenn Sie Suppengemüse beifügen, für Erwachsene vielleicht auch etwas Schärferes wie Ingwerstückchen, einen Ess-löffel Reiswein oder ein wenig Chilischote, dann werden Nase und Hals bald

## A.Vogels Gesundheitsforum

Die in der Telefonberatung des Gesundheitsforums tätigen Experten werden sich in dieser Rubrik ein wenig über ihre Ausbildung, ihre persönliche Situation und ihre Beziehung zu A. Vogel erzählen. Die Heilpraktikerin Gabriela Schnückel bietet in ihrer Praxis Produkte und Therapien nach A. Vogel an.



«Ich arbeite schon drei Jahre mit viel Freude im Beratungsdienst, denn ich beschäftige mich seit mehr als 15 Jahren mit Naturheilverfahren. Angefangen habe ich mit der Homöopathie, deren schnelle Wirksamkeit mich immer wieder erstaunte, wie ich an meinen beiden Kindern beobachten konnte. Während meiner Ausbildung stiess ich natürlich auch auf Alfred Vogel, dessen reichhaltiges Wissen über die einheimische und internationale Heilpflanzenwelt mich beeindruckte. Seine menschliche und helfende Art hat mich fasziniert und dazu gebracht, seinen «Wurzeln» einen Besuch abzustatten. So landete ich 1994 in Teufen, ohne zu ahnen, dass ich jemals dort arbeiten würde. Wie gesagt, ich hatte viel gelesen über den Einsatz von Frischpflanzentinkturen, Heilpflanzen als Tees, in Salben, Bädern etc. In der Praxis restlos überzeugt hat mich aber ein Erlebnis mit meinem Sohn. Er litt mal wieder unter Lippenherpes und, ungeduldig wie Kinder sind, bedrängte er mich, ich solle ihm doch endlich helfen, schliesslich hätte ich ja genug Mittel in der Praxis. Ich nahm Echinaforce und gab ihm über den Tag verteilt mehrere Male eine Dosis. Am nächsten Tag war zu unser beider Erstaunen alles vorbei! Ich wünsche auch Ihnen, von solchen Erlebnissen profitieren zu können. Das ganze Beratungsteam und ich freuen uns auf Ihren Anruf.»

• G. Schnückel