

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 1: Richtige Ernährung für Sportler

**Artikel:** Ihre Bodyguards im Winter  
**Autor:** Zehnder, Ingrid  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557421>

#### **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:** 19.02.2026

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

# Ihre Bodyguards im Winter

**Rüsten Sie sich für die Viren-Attacken, die Sie mit einem grippalen Infekt zu behelligen drohen. Antibiotika wirken dabei nicht. Folgen Sie daher unserem Sicherheitsdienst, der Sie an die wichtigsten Massnahmen für eine effiziente Vorsorge sowie für eine Besserung der Erkältungssymptome erinnert.**

## 1 – Abstand halten

Die herzliche Wangenküsserei unter Familienangehörigen und Freunden ist eine ideale Ansteckungsquelle. Selbst eine Begrüssung per Händedruck ist in Zeiten erhöhter Infektionsgefahr nicht ohne Risiko: Wissen Sie, ob Ihr Gegenüber gerade geniest oder einen erkälteten Menschen per Handschlag begrüßt hat?

## 2 – Säuberungsaktionen

Beim Naseputzen und Husten sind immer auch die Hände im Spiel. Die Viren haften nicht nur an den Händen der Erkälteten, sie können u.a. auch an Haltestangen im Bus, Griffen von Einkaufswagen, Treppengeländern, Liftknöpfen, Türklinken, Geldscheinen und Telefonhörern einige Zeit überleben. Deshalb: Hände waschen, noch häufiger als sonst, denn dies ist eine der wirkungsvollsten Präventionsmassnahmen! Kinder sind besonders anfällig für Infekte, sie befingern oft Nase, Mund und Augen und wischen nicht selten den «Schnuddler» mit der Hand weg. Deshalb können gerade Kindergartenkinder und Schüler die Hände nicht oft genug säubern.

## 3 – Gefährdung mindern

Trinken Sie im Winter weniger als im Sommer? Das ist normal, aber Sie sollten sich bemühen, ausreichend Flüssigkeit zu «tanken». Älteren fällt das oft schwer. Doch weil die Luft drinnen und draussen

sehr trocken ist, brauchen die Schleimhäute Flüssigkeit, um gesund, das heißt feucht und gut durchblutet, zu bleiben. Trockene Schleimhäute sind optimale Brutstätten für Viren. Bei kaltem Wetter hat man mehr Lust auf was Warmes. Wie wär's mit der «Modedroge» Ingwertee oder einer Thermoskanne Bambu®?

## 4 – Leibwächter

Pflanzen bilden Abwehrstoffe gegen Viren, Bakterien und Pilze. Machen Sie sich diese zunutze: auf dem Teller. Besonders stark ist die Wirkung von Chicorée, Lauch, Zwiebeln, Knoblauch, Kohl in allen Variationen, grünen Bohnen, Artischocken. Wie wichtig Vitamine aus Gemüsen, Obst und Zitrusfrüchten sind, ist bekannt. Die Spurenelemente Zink und Selen aktivieren das Immunsystem und somit die Infektabwehr. Sofern keine ärztlich festgestellten Versorgungslücken vorliegen, sollten Sie nicht auf Pillen, sondern besser auf Nahrungsquellen setzen: Zink in Fleisch, Eiern, Milch, Käse, Weizen, Linsen, Mangos; Selen vor allem in Fleisch und Fisch, aber auch in Weizenkeimen, Haferflocken, Roggenbrot, Kokosnuss und (Para-)Nüssen.

## 5 – Outdoor-Fitness

Der alte Spruch «Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Bekleidung» gilt insbesondere im Winter. Ob Sie vor der Haustür walken oder in den Bergen ski-



Auch wenn das Wetter nicht immer dazu ermuntert, Bewegung an der frischen Luft ist für Ihr Immunsystem besser als ausschliesslich in der geheizten Stube zu hocken.



**fahren, Sport an der frischen Luft stärkt das Immunsystem, mindert Stresshormone und härtet ab. Vergessen Sie auf keinen Fall, sich angemessen aufzuwärmen. Blitzstarts in kalter Luft reizen und schwächen die Atemwege. Wichtig auch, dass Sie nicht frieren und durchnässte oder verschwitzte Kleidung möglichst rasch wechseln.**

## 6 – Indoor-Training

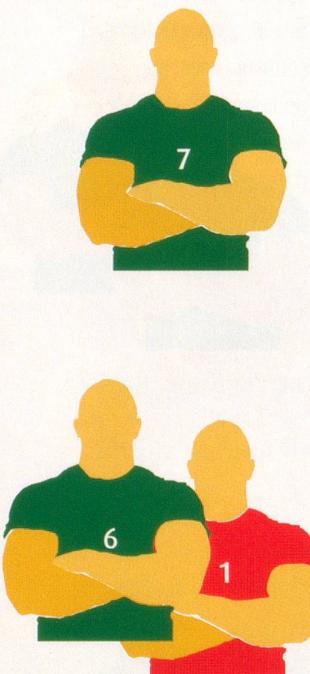
Die wohltuendsten Wechsel zwischen Hitze und Kälte erlebt man in der Sauna, und selbst das Schwitzen ist dort angenehm. Sauna trainiert das Immunsystem und die Gefässer, fördert die Durchblutung und killt den Stress. Wer nicht in die Sauna will oder kann, erreicht zuhause ähnliche Effekte durch warm-kalte Wechselduschen. Sie machen frisch und munter, weshalb man sie morgens und nicht vor dem Schlafengehen machen sollte. Die mehr oder weniger kühlen Güsse nur auf einen warmen Körper brausen: von unten nach oben, von rechts nach links, immer zum Herzen hin – und die Prozedur dreimal wiederholen.

## 7 – Vorwärtsstrategie

Die regelmässige vorbeugende Einnahme von Echinaforce® Protect-Tabletten oder Echinaforce®-Tropfen von A.Vogel sorgt erwiesenermassen dafür, dass Ihr Immunsystem auf der Hut ist und möglichen Viren Kontra bietet. Ohne vorbeugende Behandlung mit Echinacea erhöht sich das Risiko einer Erkältung um 55 Prozent!

## 1 – Abwehr-Spezialeinsatz

Sollten Sie Echinaforce® nicht vorbeugend eingenommen haben, bietet sich Ihnen noch eine Chance. Viele Nutzer der Roten Sonnenhut-Arznei von A.Vogel haben die Erfahrung gemacht, dass sie eine Erkältung noch abwenden konnten, wenn sie beim ersten Kribbeln in der Nase bzw. beim ersten Niesen sofort 30 bis 40 Tropfen einnahmen und dies drei- bis viermal wiederholten, um dann zur empfohlenen Dosis zurückzukehren. Sollte die Erkrankung trotzdem fortschreiten, kann deren Dauer mit Echinaforce®, das die körpereigene Abwehr stärkt, immerhin verkürzt werden.



## 2 – Abschirmung gegen Schnupfen

Inhalieren Sie über einer Schüssel mit dampfendem Wasser, dem einige Tropfen Teebaum-, Eukalyptus-, Po-Ho-Öl (A.Vogel) oder eine Handvoll Kamillenblüten zugefügt sind. Das beruhigt entzündete, geschwollene Schleimhäute und erleichtert das Atmen. Nasenspülungen mit einer lauwarmen, milden Kochsalzlösung sind nicht jedermannss Sache – doch sie befeuchten und reinigen verstopfte Nasen. Schläft man wegen der schwierigen Atmung schlecht, hilft eine aufgeschnittene Zwiebel auf dem Nachttisch. Die ätherischen Öle lassen die Schleimhäute abschwellen – ein tolles Rezept auch für Kinder und Babys, die ja fast nur durch die Nase atmen.

## 3 – Überwachung der Nebenhöhlen

Im Gefolge eines Schnupfens entzünden sich bei manchen Menschen die Nasennebenhöhlen und die Stirnhöhle. Wenn beim Bücken ein heftiges Pochen oder ein Druckschmerz auftritt, hat man eine Sinusitis (so der Fachausdruck) erwischt. Auch dafür hat A.Vogel eine ebenso sanfte wie wirksame Arznei: Die homöopathischen Stirnhöhlen-Tabletten bzw. der Spray heilen zuverlässig die Sinusitis sowie Schmerzen in der Stirnhöhle und den Kieferknochen (auch bei Kindern).

## 4 – Verteidigung bei Halsschmerzen

Den Hals Tag und Nacht mit einem Wollschal warmzuhalten, lindert die Schmerzen und steigert die Durchblutung, was wiederum die Heilung fördert. Warme Halswickel verstärken diese Wirkung. Salbeitee desinfiziert Hals und Rachen, Fencheltee beruhigt, warme Getränke mit Honig lindern das Kratzen im Hals, heißer Zitronensaft putzt den Rachen, Vitamin-C Lutschtabletten (A.Vogel) liefern das natürliche Abwehr-Vitamin.

In D von A. Vogel (abweichende Bez.): Echinacea-Tropfen, Echinaforce® V (in Apotheken) und Echinacea Bonbons • Santasapina N, Husten-Sirup ohne Alkohol • Usnetten Husten- und Halspastillen zum Lutschen.

Santasapina®-Bonbons mit Tannenspitzen-Sirup und Honig lindern das Schluckweh und schmecken super.

## 5 – Angriff auf den Husten

Das Frischpflanzenpräparat Bronchosan® von A.Vogel wirkt schleimlösend, auswurffördernd und dämpft den Hustenreiz. Drosinulasirup hat sich bei sehr zähem und krampfartigem Bronchialkatarrh bewährt. Für Kinder eignet sich Santasapina® ohne Alkohol aus frischen Tannenspitzen und Honig. Für zwischen-durch hilft Lindenblüten- oder Holunderblütentee mit Honig, das mildert den Hustenreiz und erleichtert das Abhusten. Heisse Milch mit Honig ist ein altes Hausmittel, das gut tut, jedoch unter Umständen die Verschleimung verschlimmert. Usneasan® Lutschtabletten mit vielen spezifischen Heilpflanzen sind ideal für unterwegs.

## 6 – Nahkampf mit tränenden Augen

Nach zwei, drei Tagen Erkältung tropft es bei manchen Menschen mehr aus den Augen als aus der Nase. Die geschwollenen und geröteten Lider lassen sich mit Augentrosttropfen und der Auflage von Wattebäuschen mit eiskaltem Wasser oder kaltem Kamillentee besänftigen.

## 7 – Begleitschutz

Ein abendliches, warmes Bad mit Eukalyptus-, Thymian-, Fichtennadelöl oder Heublumen erleichtert die Atmung, entspannt Glieder und Seele und lässt Sie besser schlafen. Schonen Sie sich so gut wie möglich und kurieren Sie die Erkältung vollständig aus.

Wenn Sie nach der Genesung die Vorsorge-Tipps Ihrer Bodyguards beherzigen, werden Sie unbeschwerter und gesünder durch den Winter kommen.

• Ingrid Zehnder

