

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 69 (2012)
Heft: 1: Männer-Depression

Vorwort: Editorial
Autor: Rawer, Claudia

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: 02.05.2026

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

Ein alter Hut

Liebe Leserinnen und Leser

Schulmedizin und Naturheilkunde sind sich immer noch nicht grün – bei aller vorbildlichen Zusammenarbeit, die inzwischen geleistet wird. So ist es nicht erstaunlich, dass in Gesprächen und Diskussionen gerne versucht wird, dem anderen einen Seitenhieb zu versetzen. Sagt der Naturheilkundler: «Von Operationen bei Rückenschmerzen halte ich nicht viel», pariert der Schulmediziner: «Und dass Akupunktur besser wirkt, ist noch lange nicht nachgewiesen.» So hat halt jeder seine Meinung. Manchmal aber bin ich doch sehr erstaunt über die Herren Schulmediziner. So äusserte sich kürzlich ein Allgemeinarzt im Schweizer Radio zum Thema Infekte im Winter und Naturheilkunde kurz, pauschal und inkorrekt: «Es gibt keine abwehrfördernden Mittel. Auch Echinacea nützt nichts.»

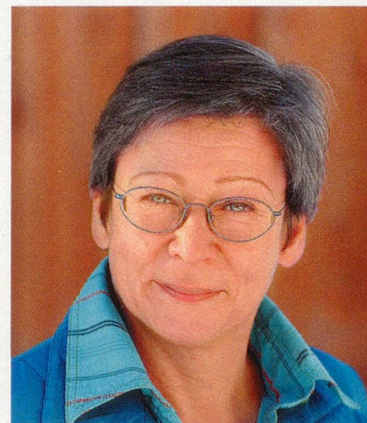
Pardon? Laut aktueller Studienlage stärkt der Rote Sonnenhut, notabene die Frischpflanzentinktur aus *Echinacea purpurea*, die Virenabwehr, reduziert entzündliche Prozesse und mobilisiert die Immunzellen. Insbesondere in Zeiten, in denen das Immunsystem z.B. durch Stress geschwächt ist, stärkt *Echinacea purpurea* die Infektabwehr. Nachgewiesen ist die antivirale Wirkung; auch kann der Rote Sonnenhut die Dauer einer Erkältung verkürzen.

Das war dem Herrn offensichtlich unbekannt. Oder er kannte nur die negativen Berichte, die jeden Winter in der Presse aufblühen wie der Sonnenhut im Sommer. Leider werden da oft Äpfel mit Birnen verglichen: Das Studiendesign variiert von Untersuchung zu Untersuchung, statt *Echinacea purpurea* wird *E. pallida* oder *E. angustifolia* eingesetzt, manchmal werden die Wurzeln, manchmal der oberirdische Spross verarbeitet, Frischpflanzenpresssaft, Tinktur, Frischpflanzentinktur oder ein Trockenextrakt als Ausgangsmaterial verwendet. Das Präparat wird als Tablette, Extrakt, frischer Saft, Tinktur oder Tee ausgegeben und dazu werden verschiedene Dosierungen der Präparate eingesetzt. Die Vorurteile gegen «Echinacea» halten sich aufgrund solchen Wissenschaftswirrwarrs offenbar ebenso hartnäckig wie die irrige Annahme, Antibiotika würden bei Erkältungen helfen.

Schade, dass sich die Schulmedizin so selten dazu bereit findet, sich mit naturheilkundlichen Themen genauer und wissenschaftlicher auseinanderzusetzen. Aber dann kommt es eben dazu, dass alte Hüte verbreitet werden – statt wirksamer Sonnenhüte.

bleiben Sie gesund!
Herzlichst Ihre

Claudia Rawer



Claudia Rawer
c.rawer@verlag-avogel.ch

Gesundheits-Nachrichten
Postfach 63
CH-9053 Teufen
E-Mail:
info@verlag-avogel.ch
Internet:
www.gesundheits-
nachrichten.ch