

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 74 (2017)
Heft: 12: Kopfweh-Attacken : Migräne ade

Rubrik: A. Vogel Spezial

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: 11.01.2026

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



Hatschi!

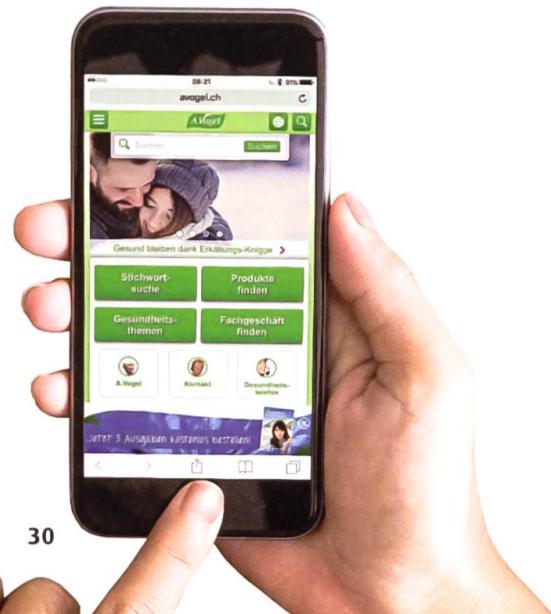
Eine Erkältung lässt sich im sehr frühen Stadium noch abwehren.
Entscheidend ist, die Anzeichen rechtzeitig zu erkennen.

Text: Andrea Pauli

Ein leichtes Frösteln am Morgen auf dem Weg zum Bus, plötzlich kalte Füsse abends auf dem Sofa, ein Kribbeln in der Nase: deutliche Signale dafür, dass was im Anflug ist. Wer im Winter immer mal wieder unter Erkältungen leidet, kennt die Anzeichen. Umso besser: Denn wenn es gerade erst loszugehen droht, kann man die Erkältung noch abwehren.

Volldampf Wärme, lautet beispielsweise der Ratsschlag von Michael Barczok, Lungenarzt in Ulm und Pressesprecher des Bundesverbandes der Pneumologen (BdP): in die Sauna gehen, heißen Dampf einatmen, viel Tee trinken. Wärme öffnet die Gefäße und erleichtert den Abwehrzellen den Zugang zu den Schleimhäuten, erklärt der Arzt. So kann das Immunsystem im besten Fall selbst die Erkältung abwenden.

 Viele nützliche Informationen zu Erkältung und Grippe finden Sie auch auf unserer Webseite: www.erkaeltung.avogel.ch



Das funktioniert allerdings nur im sehr frühen Stadium. Sind die Schleimhäute bereits angeschwollen, ist Wärme kontraproduktiv. Patienten mit Asthma/COPD sollten vorab ihre Ärztin fragen.

Ausreichend Schlaf hilft ebenfalls, acht Stunden sind angeraten. Nicht jeder kann es sich erlauben, nützlich ist es aber doch: einen Tag daheimbleiben und sich erholen. An so einem «Schontag» lässt sich wunderbar ein Anti-Erkältungsprogramm abspulen: reichlich trinken, ätherische Öle (Pfefferminz, Thymian) über einen Luftbefeuchter versprühen, immunmodulierende Extrakte wie z.B. vom Roten Sonnenhut einnehmen. Echinacea Extrakt zeigt einen sehr guten, belegten Nutzen zur Prävention von Erkältungs-krankheiten. Alfred Vogel empfahl noch Tannenknospensirup als Vorbeugung gegen aufkommende Hustenreize.

Empfehlenswert ist auch, heiße Fussbäder zu machen, um die Blutzirkulation anzuregen.

Vitamine und scharfe Würze sind ebenfalls gute Verbündete. Ein Aufguss aus frischer Zitrone und Ingwer stärkt die Abwehrkräfte; ebenfalls wirksam sind Zubereitungen mit Holunderbeeren. Frische Chilischoten in selbstgekochter Hühnerbrühne heizen beim Verzehr ein. Durch das in den Chilis enthaltene Capsaicin werden die Rezeptoren des Temperaturregulationsystems im Magen gereizt und die Wärmerezeptoren der kleinen Gefäße aktiviert, was eine erhöhte Durchblutung zur Folge hat. Das gesteigerte Wärmegefühl führt zu einem vermehrten Aufkommen von Immunzellen und wirkt somit aktiv gegen die Erkältungserreger.