Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 72 (1994)
Heft: 6

Artikel: Gesund durch den Winter
Autor: Glauser, Marianna
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723601

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: 04.08.2025

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

Gesund durch den Winter

Wenn es draussen kalt und nass ist, so dass man sich kaum noch vor die Türe wagt, und es in der Nase kitzelt oder der Hals schmerzt. Wenn noch rund herum gehustet, geschnupft und geschneuzt wird, spätestens dann überlegt man sich, wie man sich vor Erkältung und Grippe schützen kann.

«Erkältet bin ich nie mehr, seit ich regelmässig in die Sauna gehe», meint ein Nachbar. Nun eignet sich die Sauna nicht für alle gleich gut, doch «abhärten» kann man sich auch mit Wechselduschen. Wer das nicht schafft, kann wenigstens Beine und Arme kalt abduschen, Kneippgüsse machen oder sich kalt abwaschen.

Auch sonst sollte man sich nicht zu sehr «verwöhnen», also trotz Regen, Schnee oder Kälte viel an die frische Luft gehen und die Räume nicht überheizen. Lieber im Zimmer ein paar Grad weniger warm und eine warme Jacke oder einen Pullover anziehen. Das spart erst noch Heizkosten.

Wer spazieren geht, sollte auf gutes Schuhwerk achten, sogar Gummistiefel mit warmen Socken oder Galoschen anziehen, um die Füsse warm und trocken zu halten. «Kopf kalt, Füsse warm, macht den reichsten Doktor arm», sagte mein Grossvater immer (so hat mir meine Mutter wenigstens erzählt). Und eine Kollegin meint, Durchzug sollte man auf jeden Fall meiden. Eine zweite ist überzeugt, dass schon die richtige «mentale» Einstellung hilft, daher nie Angst vor Ansteckungen haben, auch wenn rundherum alle erkältet sind.

Andere schwören auf gesunde vitaminreiche Ernährung. Gerade in der kalten Jahreszeit sollte man viel frisches Obst, Gemüse und Salat essen. Wussten Sie, dass Kabis ein ausgezeichneter Vitamin-C-Spender ist? Man braucht also nicht auf exotische Spezialitäten auszuweichen, sondern kann sich mit lokalen Produkten eindecken. Und dann gibt es die, welche nicht gerne rüsten, die sich beim Grossverteiler, in Apotheken, Drogerien oder im Reformhaus mit Vitaminen – künstlichen oder natürlichen – in Tabletten- oder Pulverform eindecken. Und viele mögen's flüssig: Vitamine sind auch in Frucht- und Gemüsesäften enthalten. Manche möchten auf Nummer sicher gehen und nehmen Vitamine in hohen Dosen ein, aber man kann auch zu viel des Guten tun. (Hier gibt es verschiedene Meinungen.)

Das Angebot an homöopathischen oder pflanzlichen Mitteln, um den gesundheitlichen Allgemeinzustand zu verbessern, und somit die Resistenz gegen Erkältung und Grippe, ist riesig (z.B. Weleda, Similisan, Dr. A. Vogel, Omida, Bio-Strath usw.). Am besten lässt man sich in einer einschlägigen Apotheke, Drogerie oder einem Reformhaus beraten. Andere wiederum trinken Kräutertee oder schwören sonst auf ein über lange Jahre erprobtes Geheimrezept. Und wieder andere schlucken Winter für Winter Lebertran und, und, und ...

... und falls es doch soweit kommen sollte?

Eine meiner Freundinnen nimmt beim ersten Anzeichen einer Erkältung ein Denosolbad, mir haben auch schon Eukalyptusbäder geholfen. Beim Aufziehen eines Schnupfens empfiehlt Dr. Bernd Jürgens in seinen Hausrezepten der Naturheilkunde ein Salzfussbad. In eine Schüssel heisses Wasser eine Handvoll Kochsalz geben, Füsse dreinstellen, das Wasser sollte unter die Knöchel reichen. Warten, bis das Wasser abgekühlt ist, heisses Wasser nachgiessen, bis die Knöchel bedeckt sind. Nach etwa 10 Minuten einen Fuss herausnehmen, oberflächlich abtrocknen und die Fusssohle mit einer frisch geschnittenen Zwiebel einreiben, eine Wollsocke anziehen, dann dasselbe mit dem anderen Fuss. Überhaupt scheinen Zwiebeln gegen vieles zu helfen – als

Hustensirup beispielsweise. Bei Erkältung und Grippegefahr empfiehlt Dr. Jürgens Zwiebelweingeist.

Ein hartnäckiger Schnupfen kann mit Dämpfen behandelt werden, z.B. Kamillentee, Apfelessig oder Eukalyptusöl, es gibt auch Zusätze in Tablettenform wie Pulmex.

Auch Kräutertees sind Allerweltsmittel. Bei einer Erkältung mit Fieber trinke ich literweise Tee mit Kamille, Lindenblüten und Holunderblüten, um etwas Abwechslung zu haben süsse ich manchmal mit Honig oder gebe noch etwas Zitronensaft dazu. Eine meiner Kolleginnen nimmt zu gleichen Teilen Pfefferminze, Frauenmänteli, Schlüsselblumen und Spitzwegerich für ihren Erkältungstee. Und im Buch «Heilpflanzen für Dich» von Robert Quinche wird als Brust- und Hustentee eine Mischung von Huflattichblüten (15 g), Lindenblüten (15 g), Chäslikraut (10 g), Stechpalmenblätter (10 g), Quendelkraut (25 g), Eibischwurzel (15 g) und Süssholzwurzel (10 g) empfohlen. Fixfertige Mischungen kann man auch in Apotheken, Drogerien oder Reformhäusern kaufen. Und was wichtig ist: Viel trinken!

Und falls gegen die Erkältung doch kein Kraut gewachsen sein sollte, kann es nur die Ruhe (oder die Geduld) bringen, also einen oder ein paar Tage ganz ruhig im Bett bleiben und an nichts anderes als ans Gesundwerden denken. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen – einen schönen Winter. *Marianna Glauser*

Literatur:

Robert Quinche, Heilpflanzen für Dich, Ringier Verlag, Zürich, ca. Fr. 25.– (Tel. Kundendienst 055/53 74 54)

Dr. Bernd Jürgens, Hausrezepte der Naturheilkunde, Hallwag Verlag, Bern, ca. Fr. 35.–

Azurblaue Wellen, die sich an silberweißen Palmenstränden brechen. Majestätische Ruhe, karibische Flora und Fauna und bemerkenswerte, farbenfrohe Baustile. Mondänes Strandleben, gemütliche Restaurants und Luxushotels. Gastfreundliche, warmherzige Menschen, die Sie den Urlaub unbekümmert genießen lassen. Aruba, das heißt Tiefseetauchen, Schnorcheln und Wasserski. Surfen, Gleitschirmfliegen, Jachttrips. Sonnenbaden, schwimmen, reiten, Golf und Tennis. Aruba, das heißt faulenzen, Freundschaften schließen, gemeinsam etwas trinken und abends köstlich tafeln. Mitreißende Musik genießen und Shows besuchen. Oder in noblem Ambiente ein Spiel wagen.

Aruba
verwirklicht karibische Träume

ATA-Europa, Schimmelpenningklaan 1, NL-2517 JN Den Haag, die Niederlande. Tel. +31(0)70 3566220. Fax +31(0)70 3604877.