

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Erkältungskrankheiten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551844>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 13.03.2025

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



## Mir ist alles verleidet

Je nach der Veranlagung eines Menschen, je nach den Verhältnissen, die ihn bedrängen mögen, je nach den Pflichten, die er sich aufbürdete, mag sich dieser Stossseufzer der übermüdeten Menschenbrust entringen. Das will nun aber nicht sagen, dass wir trotz einer solch aussichtslosen Lage im Grunde genommen aufzugeben gewillt wären. Nein, wir mögen viel eher durch eine solche Einsicht zur Vernunft kommen und nach einem Ausweg suchen, um den unangenehmen Zustand überbrücken und mit freudigem Schwung den Anforderungen wieder neu begegnen zu können. Wer einigermaßen naturverbunden ist, wird in solchem Falle wandern gehen, um sich von Pflanzen, von Felsen und Bergen, von Seen und Meeren und nicht zuletzt auch von der Sonne trösten zu lassen.

Ein anderer sucht sich geistigen Halt und vergleicht sich mit Hiob, jenem Manne des Altertums, der soviel mehr Schwierigkeiten zu überwinden hatte als wir, die wir nur vorübergehend vom Verleider erfasst werden mögen. – Vielleicht brauchen wir auch bloss eine verständnisvolle Seele, die uns zeigt, dass wir nur müde und erschlaft sind, während doch auf unserer Lebenswaage die Werte stärker wiegen als das Misslungene. Warum weiterhin Raubbau treiben, wenn dadurch der Lebensmut

sinkt und die Lebensfreude dahinschwindet? Nein, man kann wirklich nicht pausenlos hinter seinen Pflichten sitzen, ohne zu ermüden. Wir müssen daher ernstlich lernen, Zeiten der Entspannung einzuflechten. Mit dem Ansteigen der Lebensjahre darf man sich auch nicht einbilden, ohne jegliche Einbusse tagsüber streng und angespannt zu arbeiten und abends sich zusätzlich noch ebenso gewissenhaft seinen Freunden und der Gesellschaft widmen zu können. Auf diese Weise geht man des Vormitternachtsschlafes verlustig, und wenn man morgens den Sonnenaufgang schon am Arbeitstisch begrüßen will, dann wird mit der Zeit die Belastung zu gross. Kein Wunder, wenn sich dann der widerliche Verleider einschleichen kann und uns auf eine Weise zuflüstert, dass wir unsere Lebensfreude zu verlieren beginnen. Seien wir also vernünftig, und hören wir auf den Rat unseres Freundes oder unserer inneren Stimme, und wir werden den unliebsamen Tiefpunkt zu überwinden vermögen. Ihn nicht zu berücksichtigen, könnte sich höchst ungünstig und riskant auswirken. Wenn wir ihn aber einmal in seiner Wirksamkeit ausgekostet haben, dann wissen wir, wie wir ihm zukünftig begegnen müssen, damit er sich immer seltener, auf alle Fälle nicht mehr so stark oder gar nicht mehr, einzustellen wagt.

## Erkältungskrankheiten

Gerade in den Uebergängen vom Herbst in den Winter und vom Winter in den Frühling ist man den Erkältungskrankheiten am meisten ausgesetzt. Die Viren und Bakterien sind immer da, sollten sie aber einmal fehlen, dann können sie uns auch durch liebe Bekannte ins Haus getragen werden. Sie selbst haben vielleicht soeben eine unliebsame Infektion überwunden, können für uns aber gleichwohl noch Krankheitsüberträger sein, ohne allerdings daran zu denken, dass sie uns dadurch Schaden zufügen könnten. Auch aus der Schule können die Kinder Bakterien nach

Hause tragen. Besuchen wir irgendeine Veranstaltung, dann können wir auch dort eine Ansteckung erleiden, denn wo viele Menschen zusammenkommen, besteht die Gefahr der Uebertragung von Bakterien und Viren. Wir brauchen uns nur noch zusätzlich ungewohnter Kälte preiszugeben, so dass wir durchkühlen und uns lange nicht mehr erwärmen können, dann finden die unerwünschten Eindringlinge von Bakterien und Viren guten Nährboden bei uns. Gesellt sich gar noch eine krasse Uebermüdung hinzu, dann sind wir gewöhnlich der Krankheit ausgeliefert.



### Vorbeugung

In Uebergangszeiten ist es doppelt angebracht, uns etwas zu wappnen und vorzusehen, damit wir den vermehrten gesundheitlichen Angriffen nicht ohne weiteres unterliegen. Wir werden uns daher hauptsächlich vor Ueberanstrengungen hüten, denn ein übermüdeter Zustand schwächt uns oft so sehr, dass wir den Krankheitserregern nicht standhalten können. Vor allem sollten wir es vermeiden, einige Abende hintereinander spät ins Bett zu gehen, denn der Vormitternachtsschlaf zählt doppelt, so dass wir uns durch ihn entsprechend stärken und kräftigen können. Dauert aber der sogenannte übernächtige Zustand längere Zeit an, dann ist man für Bakterien- und Vireninfektionen anfälliger, als wenn man ausgeruht ist.

Wir sollten auch bedenken, dass wir im Frühling, bevor wieder neues Grün zu sprossen beginnt, mit vitaminarmer Kost zu rechnen haben, da durch Lagerung unsere Nahrung ja bekanntlich an Vitaminen einbüsst. Dieser Umstand nun erhöht die Ansteckungsgefahr wesentlich. Wir sollten uns daher auch vor dieser zu schützen suchen, ist es doch so, dass die erwähnten Mikroerreger in der Regel durch die Bläschen-Infektion an uns gelangen. Dies geschieht, indem sie durch die Luft in Mund und Nase eindringen. Es ist daher weise und gut, sich den Rachen als erste Auffang-

station täglich ein bis zweimal auf erfolgreiche Weise zu behandeln. Dies geschieht, am besten, indem wir uns angewöhnen, unseren Rachen mit unverdünntem Molkosan auszuspülen, und zwar morgens und abends, da diese konzentrierte Milchsäure eine Unmenge von Keimen vernichtet; auch pflegt man dadurch die Mandeln sehr gut. Echinaforce wirkt nicht nur vorübergehend, sondern auch nach erfolgter Infektion noch vorzüglich. Es genügt, von Zeit zu Zeit einige Tropfen in den Hals zu schütten. Diese Vorkehrung vermag auch schmerzhaftes Entzündungen und Schluckweh verhältnismässig rasch zu beheben, und zwar ohne irgendwelche Risiken und Nachteile. Daraus ergibt sich, dass solch einfache Naturmittel besser und harmloser sind als Antibiotika, deren unangenehme Nebenwirkungen wir wohl erwarten aber nicht kennen mögen. Auch physikalische Anwendungen mit heissen Kräuterbädern, heissen Dauerduschen und eine Saunabehandlung können bei Erkältungskrankheiten Milderung und Erfolg herbeiführen, nur sollte man genau wissen, wie man solche durchführt, und was einem dabei bekömmlich ist, um sich nicht mehr zu schaden als zu nützen. Ist ein Schnupfen im Anzug, dann sollte man es nicht unterlassen, sofort die Schleimhäute mit Bioforcecreme einzufetten, was einen milderen Verlauf zu erwirken vermag.

### Probleme mit Leber und Galle

Mit dem zunehmenden wirtschaftlichen Aufstieg der Völker nahmen auch die Probleme mit Leber und Galle zu. Je mehr man nämlich Fett und tierisches Eiweiss konsumiert, um so mehr muss man mit der Bildung von Cholesterin rechnen. Auch vermehrte Süssigkeiten aus weissem Zucker, Weissmehl und Fett bringen vermehrte Schwierigkeiten mit sich, weil sich dadurch die Neigung zu Gallenblasenentzündungen und Steinbildung steigert. Vermindert man den Genuss von Rohgemüsen und Früchten, dann schmälert man dadurch auch die Einnahme von Vitalstoffen feststellen kann, was zur Folge hat,

besonders, wenn man gleichzeitig eine deutliche Wendung zu tierischen Fettstoffen feststellen kann, was zur Folge hat, dass weniger ungesättigte, dafür aber mehr gesättigte Fettsäuren zur Anwendung gelangen. Dieser ungünstige Wechsel in der Ernährung trägt grosse Schuld bei der Bildung von Cholesterin und Gallensteinen. Es wäre daher angebracht und vorteilhaft, eine ausgeglichene Ernährung durchzuführen, um sich dadurch vor Leber- und Gallenstörungen nebst Gallensteinen schützen zu können. In solchem Falle empfiehlt es sich, die Nahrung wie folgt zusammenzustellen.