**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 37 (1980)
**Heft:** 12

**Artikel:** Vermehrte Infektionsgefahren
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-553520

**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:** 15.07.2025

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

**Vermeiden von Unvorsichtigkeiten**

Je älter man wird, um so mehr Zeit benötigt man, durch langsames Training sich seine gewohnte Leistungsfähigkeit wieder anzueignen. Ich selbst lernte in dieser Hinsicht aus meinen Fehlern und auch aus den Beobachtungen, die ich bei anderen wahrnehmen konnte, dass man diese Regeln beachten muss, damit man die Unvorsichtigkeiten nicht bitter zu bezahlen hat. Auch Abfahrten mit kalten, durchfrorenen Gliedern hat schon vielen Sportlern Muskelrisse, ja sogar schon Knochenbrüche eingebracht. — Gesundheitlich ungünstige Voraussetzungen verschafft es auch jenen, die in sattangeschlossenen Kunststoffhosen lange Zeit beim Skilift anstehen und warten müssen trotz der manchmal durchdringenden Kälte.

Was viele als unwichtig erachten mögen, sind gewisse Ernährungsfragen, denn ein Glas Veltliner zum Essen ist für jenen günstig, der es gewohnt ist, bezeichnet man diesen Genuss doch als gutes Kurvenöl. Anderseits aber nimmt ein grösseres Quantum Alkohol zuviele Hemmungen und Vorsichtsmassnahmen weg, so dass schon mancher Sportler dadurch einem schweren Unfall preisgegeben war, den er durch vernünftiges Masshalten hätte vermeiden können.

Um uns sportlich nicht unnötigen Gefahren auszusetzen, ist es auch nötig, die Witterungsverhältnisse in Betracht zu ziehen, denn bei Nebel und Schneesturm ist es vernünftiger, mit der Bahn zurückzukehren, als sich unnötigen Gefahren auszusetzen, nur weil man seine sportliche Ehre nicht opfern möchte. Gleicherweise sollten wir auch unnötiges Frieren und Schwitzen zu vermeiden suchen, weil wir uns auch dadurch gesundheitlich schaden könnten. Vorbeugend nehmen wir daher statt zuviel Nahrung lieber als Ersatz etwas Unterwäsche im Rucksack mit, damit wir zur gegebenen Zeit die Wäsche wechseln können. Wir werden dieserhalb nicht hungern müssen, denn in der Regel benötigen wir nicht alle Speisevorräte, die wir mitgenommen haben.

Manche zeigen beim Autofahren gern ihre Künste durch schnelles Fahren und Überholen, ungeachtet dessen, dass sie sich dadurch unnötigen Gefahren aussetzen könnten. Auch beim Skisport mögen wir unser besonderes Können zeigen wollen, doch solche Schaustellungen können zu Unfällen führen und womöglich zum Verlust unserer Gesundheit, weshalb wir sie meiden sollten, ist es doch nicht ausgeschlossen, dass uns sogar der Tod dadurch ereilen könnte, was doch bestimmt nicht den Zweck sportlicher Bemühungen darstellt. Was nützt uns ein Gesundheitssport, wenn wir durch ihn unsere Gesundheit, wenn nicht gar unser Leben einbüssen, statt es zu erfolgreicher Leistungsfähigkeit erstarken zu lassen? Seien wir daher vernünftig, damit wir den angestrebten Nutzen nicht etwa verlustig gehen müssen.

## Vermehrte Infektionsgefahren

Es ist begreiflich, dass wir uns während der kalten Jahreszeit vermehrten Infektionsgefahren aussetzen können. Dies ist besonders dann der Fall, wenn wir uns unter grössere Ansammlungen von Menschenmengen begeben müssen. Sind wir gleichzeitig noch infolge Übermüdung erschöpft, dann können wir überall da, wo viele Menschen zusammenkommen, beim Einkaufen, bei Vorträgen, auf belebten Strassen oder in überfüllten Gaststätten leicht mit Viren und Bakterien versehen werden. Manche unserer Mitmenschen, denen wir begegnen, sind womöglich schwer erkältet und husten, ohne ein schützendes Taschentuch vor ihren Mund zu halten. Dadurch streuen sie ihre Infektionskeime durch kleine Wasserbläschen um sich herum, so dass sie sich meterweit ausbreiten und damit manch einen Arglosen erreichen können. — Es ist vor allem während kalten Wintertagen mit ihrem feuchten Nebel und den durchdringenden Winden nicht leicht, sich stets vor

Infektionsgefahren zu schützen. Selbst wenn man bei ungünstigen Witterungsverhältnissen zu Hause bleibt, ist man nicht ohne weiteres vor Ansteckung gefeit, denn wir können unerwarteten Besuch empfangen, der uns schon durch blosses Anhauchen Viren und Bakterien übertragen kann. So fremd wir uns oft gegenseitig auch vorkommen mögen, so nahe sind wir uns doch dadurch, dass wir die Luft, die uns umgibt, gemeinsam ein- und ausatmen. Wäre um uns herum alles rein und in Ordnung, könnte uns dieser Umstand kaum etwas anhaben, überlegen wir uns aber die Gefahrenmomente, die dadurch entstehen können, dann mögen wir darob eher etwas erschreckt sein.

**Stärkung der mangelhaften Abwehrkraft**

Gleichwohl hat es keinen Wert, sich unnütz zu ängstigen, denn viel besser ist es, unseren Körper vor Infektionsmöglichkeiten dadurch zu schützen, dass wir seine Widerstandsfähigkeit erstarken lassen. Was hilft uns nun aber, abwehrfähiger zu werden? Wenn wir wissen, dass die Übermüdung kraftmässig sehr untergrabend ist, sollten wir uns vor ihr hüten und möglichst unsere Arbeit nicht in die Nacht hineinziehen, da wir uns dadurch den gesunden Schlaf rauben können, was die allgemeine Lage noch mehr verschlimmert. Wenn wir daher in unserer Abwehrkraft erstarken wollen, beginnen wir mit geistigen Arbeiten am besten in der Morgenfrühe, weil wir dann noch eher frisch und leistungsfähig sind. Das verschafft uns die Möglichkeit, abends früher aufzuhören, um uns rechtzeitig zur Ruhe zu legen. Ein erholungsreicher Schlaf kann viel zur Erstarkung beitragen, so dass wir weit eher den Ansteckungsgefahren durch Viren und Bakterien gewachsen sind.

Eine andere Schwächung können wir uns dadurch zuziehen, dass wir trotz gesunder Tätigkeit im Freien die Gefahr übersehen, die zurückgeschlagener Schweiss mit sich bringen kann. Es heisst darum, nach dem Schwitzen sich umzuziehen, wodurch man verhindern kann, einer Erkältungskrankheit ausgeliefert zu werden. In der kalten Jahreszeit können wir Bakterien und Viren überall begegnen, und wir sind ihnen nur dann gewachsen, wenn wir auf unsere eigene Widerstandskraft zählen können. Es sind demnach in erster Linie nicht die Viren und Bakterien, denen wir die Erkältungskrankheiten zuzuschreiben haben, sondern es ist dies vor allem unsere mangelnde Abwehrkraft.

**Das Erhalten der eigenen Körperwärme**

Da durch die Zentralheizungen heute Wohnungen und Arbeitsräume oft überhitzt sind, finden die meisten warme Winterkleider als völlig überflüssig. Um die Kälte im Freien abzuhalten, begnügen sie sich einfach nur mit einem wärmeren Mantel, was jedoch nicht immer genügt, um sich nicht durchdringender Abkühlung preisgeben zu müssen. Sind wir aber erst einmal so richtig durchfroren, dass wir kaum mehr durchwärmt werden können, dann führt dies zu einem Schwächezustand, der verhindert, dass wir Erkältungen durch unsere Eigenwärme ausweichen können. Wem es aber nichts ausmacht, wenn er sich bei grosser Kälte mit warmen Kleidern versehen muss und daher dem eleganten Stil der Mode nicht entsprechen kann, wird auch im Freien seine körpereigene Wärme beibehalten können, wodurch er sich vor Erkältungen am besten schützen kann. — Eine wichtige Rolle spielt dabei auch das Warmhalten unserer Füsse, was durch moderne Schuhe kaum möglich sein wird. Zweckmässige Kleidung und Schuhe verhindern das Kaltwerden der Füsse, sind diese aber einmal ganz durchfroren, dann werden wir sie trotz warmer Wohnung und durchwärmtem Bett ohne entsprechendes Bad kaum so weit bringen, dass wir dieserhalb den Schlaf finden könnten. Es wäre deshalb vernünftiger, die Witterungsverhältnisse bei unserer Kleidungswahl in Betracht zu ziehen. Ein warmes Wannenbad oder eine heisse Dusche, im Notfall auch ein Fussbad ist bei kalten Füssen un-

erlässlich. Wer immer über warme Füsse verfügen kann, wird sich weit weniger erkälten, als wenn ihm kalte Füsse zur Last werden müssen, weil er sich nicht richtig vorsieht.

**Vorteilhafte Ernährung und Naturmittel**

Wie bei allen Erkrankungen, hat auch die Ernährungsweise ein gewichtiges Wort zu sprechen, will man dadurch seine Abwehrkraft fördern können. Hierzu dient vitalstoffreiche Nahrung, weshalb Vitaminmangel verhindert werden sollte. Zur unterstützenden Ernährungsweise können auch antibiotisch wirkende Gewürzpflanzen dienlich sein, weshalb Knoblauch, Zwiebeln, Meerrettich und sämtliche Kressearten im Kampf gegen Erkältungskrankheiten nicht fehlen sollten. — Auch unter den pflanzlichen Heilmitteln ist Hilfe zu finden, so bei Usneasan, Influaforce und vor allem bei Echinaforce; bei welch letzterem morgens und abends 10 bis 20 Tropfen direkt in den Hals geträufelt, als Erkältungsschutz genügen mögen. Auch das regelmässige Schlucken von Molkosan oder das Gurgeln damit schützt und wirkt heilsam. Wer das Mittel nicht unverdünnt nehmen kann, sollte es einfach leicht verdünnen, da es auch auf diese Weise noch genügend zu wirken vermag. — Merkt man, dass ein Schnupfen im Anzug ist, sollte man nicht zögern, sondern sofort seine Nase mit Creme Bioforce einsalben. Wenn dies früh genug geschieht, kann sich der Schnupfen dadurch sogar verziehen. — Gegen einen lästigen Fliessschnupfen hilft in der Regel eine feine Zwiebelscheibe, die man rasch in ein Glas Wasser taucht, das man tagsüber schluckweise trinkt. Nachts verwendet man entzweigeschnittene Zwiebelstücke, die man auf einem Tellerchen neben dem Bett hinstellt. Das Einatmen des Zwiebelgeruchs vertreibt oft schon über die Nacht den akuten Schnupfen. Katarrhe, die besonders die Bronchien stark angreifen, beeinflusst man durch die Einnahme von Santasapinasirup günstig, während sich bei Krampfhusten Drosinulasirup in gleichem Sinne bewährt hat. — Betagte und Kinder sind für solche Hilfeleistungen besonders dankbar, um die lästige Plage erfolgreich wieder loswerden zu können. Gute pflanzliche Heilmittel wirken da ziemlich rasch und helfen ohne jegliche Nebenwirkungen. Gegen Erkältungskrankheiten sollte man stets in vorbeugendem Sinne vorgehen. Versäumt man diese Vorsichtsmassnahme und ist dadurch Infektionen ausgeliefert, dann wende man sich sofort natürlichen Mitteln zu, ohne erst abzuwarten, bis der Körper in seiner Abwehrkraft zu stark geschwächt ist.

## Schädigende Ausbeute, schlimme Folgen

Am 24. September 1980 stellte das Schweizerische Fernsehprogramm in den Abendnachrichten von 18.30 Uhr ein Bild grosser Fleischmengen zur Schau — jedenfalls in tiefgekühltem Zustand —, deren Wert, laut Erklärung des Sprechers, hohe Summen betrug. Es handelte sich dabei um berechtigte Beanstandungen des Gesundheitsamtes, weil dieses Fleisch einen zu grossen Gehalt an Östrogenen aufwies. Da es sich daher um eine gesundheitsschädigende Wirkung von Geschlechtshormonen handelte, hatte die Gesundheitsbehörde die zweifelhafte Ware zurückbehalten, bis der Entscheid eines Verkaufsverbotes für unsere Schweiz erfolgte. Solcherlei Umstände hatten sich schon oft bei Gemüse- und Früchteimporten infolge zuviel gesundheitsschädigender Rückstände von Spritzmitteln ergeben. Händler und Importeure sind nun allerdings keineswegs dazu geneigt, sich mit einem Verlust abzufinden, indem sie ihre Waren vernichten würden. Wenn daher erregte Auseinandersetzungen nicht zum Ziele führen, weil sämtliche Verhandlungen den Tatbestand schädigender Umstände nicht aufzuheben vermögen, müssen die Lastwagenführer dem Befehl der Umkehr eben Folge leisten, um die vergiftete Ware wieder in ihr Ausfuhrland zurückzubringen. Dort haben sich dann die Einheimischen