

# Sichere Tips, wie Sie gesund in den Winter kommen

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 11: **Johanniskraut bringt Sonne ins Gemüt**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558353>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

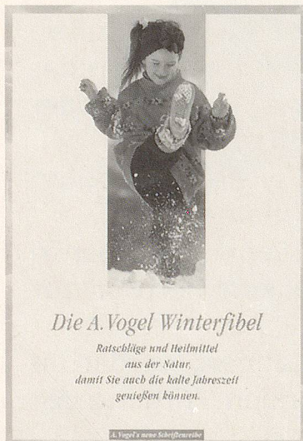
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Sichere Tips, wie Sie gesund in den Winter kommen

Erkältungen stehen vor der Tür – lassen wir sie einfach draußen! Dank einer klugen Vorsorge werden wir dem naßkalten, unfreundlichen und oft stürmischen Novemberwetter trotzen. Die eigenen Reserven aufbauen, um Viren und Bakterien besser abzuwehren, lautet die Devise.

*Mehr zu Kneipp'schen Wasseranwendungen finden Sie in den «Gesundheits-Nachrichten» vom April 1994.*

Wer mehr über die schönen und gesunden Seiten des Winters wissen möchte, dem sei «Die A.Vogel Winterfibel» ans Herz gelegt.



- **Abhärtung:** Das Beste, was Sie gegen Infektanfälligkeit unternehmen können, ist eine Abhärtungstherapie, zum Beispiel nach Kneipp. Wer viel und leicht friert, der sollte sich mit kalten Güssen behandeln, um seiner Empfindlichkeit gegen Kälte den Boden zu entziehen. Überheizte Räume und zu trockene Luft reizen die Schleimhäute und fördern die Erkältungsanfälligkeit. Hierher gehört auch die Sorge um genügend Bewegung in der freien Natur.

- **Vitamine:** Im Winter braucht der Körper mehr Vitamine, weil wir gewöhnlich weniger Obst, frisches, naturbelassenes Gemüse und Salate zu uns nehmen als im Sommer. Achten Sie auf Ihren Vitamin-C-Vorrat! Wer zu wenig hat, kann ihn z.B. mit den natürlichen Bio-C-Lutschtabletten von A.Vogel auftanken.

- **Abwehrkraft:** Profitieren Sie von der Kraft des Roten Sonnenhuts, die Ihnen hilft, Ihre Widerstandskraft zu stärken. Täglich bis zu dreimal je 20 Echinaforce-Tropfen oder bis zu dreimal je 2 Tabletten reichen. (D: nur Tropfen erhältlich)

- **Seelenhygiene:** Negative Gefühle, allem voran das, was wir so gern als Streß bezeichnen, machen den Menschen krank. Wissenschaftler haben wieder einmal bestätigt, was wir längst wissen: Wer von Belastungen niedergedrückt wird, ist anfälliger für Krankheiten, als der, dem es gut geht. Zwei rein pflanzliche Mittel, die helfen, wenn es innen drin nicht mehr stimmt: Eleutherococcus gegen Streß und für die Nerven, Hyperiforce gegen Schwermut, fürs Gemüt.

### Und wenn's uns doch erwischen sollte:

- Wenn Sie sich doch eine Erkältung oder Grippe mit Fieber, Muskel- und Gliederschmerzen zugezogen haben, dann sind die homöopathischen Influaforce-Tropfen oder Tabletten (neu auf dem Markt, nur in CH) das richtige Mittel zur Genesung – und nebenwirkungsfrei.

- Viele Helfer bietet uns die Natur bei Husten und Heiserkeit. Zum Beispiel Tannenknochen und -spitzen (Santasapina Husten-Sirup und -Bonbons) oder Usneasan (D: Usnetten)-Halspastillen aus Veilchenwurzeln, Isländisch Moos, Süßholz, Bartflechte, Spitzwegerich, Kiefer und Lärche.

- Zum Einreiben, Inhalieren und Gurgeln eignet sich das Po-Ho-Öl (in D: Bi-Vo-Öl). Dieses Heilpflanzenöl gegen Schnupfen, Husten und Heiserkeit ist aus ätherischen Ölen der Pfefferminze, des Eukalyptus, des Wacholders und anderer Heilpflanzen kombiniert. ●