



## Jetzt abonnieren!

Lesen Sie A.Vogel's bekannte und beliebte Zeitschrift für natürlich gesundes Leben. Gehören auch Sie zu den rund 100'000 Leserinnen und Lesern pro Ausgabe! Erfahren Sie alles über die Gesundheit der Seele, die Krankheiten des Körpers und ihre natürliche Behandlung. Bestellen Sie ein kostenloses Probeabonnement.

Bitte Bestellcoupon ausschneiden und ein-senden an:

Verlag A.Vogel AG, Postfach 63, 9053 Teufen,  
Tel. 071/335 66 66, Fax 071/335 66 88.

Bestellungen per Email: [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)

A.Vogel

## GESUNDHEITS NACHRICHTEN

Natürlich gesund leben

### Bestellcoupon

11 Hefte pro Jahr, 46 Seiten, CHF 39.-

JA, ich bestelle:

Jahresabo der «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten» (11 Ausgaben, CHF 39.-)

Unverbindliches Probeabo, 2 Ausgaben (gratis)

Meine Adresse:

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

08334203/250908

# Echinaforce® – die natürliche Grippe- und Erkältungsprophylaxe.

**NEU!**  
Echinaforce®  
**Junior**  
mit Orangen-  
Aroma



A.Vogel

A.Vogel Echinaforce® aus frischem Rotem Sonnenhut

- Schützt vor grippalen Infekten
- Stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte
- Hilft bei akuten Erkältungen

[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

A.Vogel

[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch)

# GESUNDHEIT SPEZIAL

Pflanzliches Arzneimittel – Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, CH-9325 Roggwyl TG



**Gesund und fit durch die Erkältungszeit!**  
Was Ihr Immunsystem braucht. Wie Sie Grippe und Erkältungen vermeiden.  
Mit vielen Selbsthilfe-Tipps rund um Ihr Wohlbefinden.

Test: Sind Sie winterfit?



### LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen fallen, schon stehen die grauen und nasskalten Herbst- und Wintertage vor der Tür. Wir alle wissen, dass man sich an diesen Tagen am leichtesten mit einer Erkältung oder Grippe ansteckt.

Leider ist es heute so, dass schon bei banalen Erkältungen oft Antibiotika eingesetzt werden, die gegen Erkältungsviren nutzlos sind. Bei der Grippe werden oft teure Grippemedikamente verschrieben, die nur unmittelbar nach der Infektion richtig wirksam sind.

Dabei gibt es ausser dem gesunden Menschenverstand auch eine Reihe von Verhaltensweisen und Hausmitteln sowie bewährte pflanzliche Präparate, die uns helfen, gesund durch den Winter zu kommen. Wir hoffen, dass Ihnen die Ratschläge und Tipps in dieser Broschüre helfen, um die Winterzeit entspannt und gesund zu geniessen!

Andy Suter  
Bioforce AG, Leiter Medizin

## GESUNDHEIT SPEZIAL

22 Seiten Sonderausgabe der «A.Vogel Gesundheits-Nachrichten»

**Impressum:** «Gesundheit Spezial» erscheint 2 x jährlich in Zusammenarbeit mit Bioforce AG, Roggwil, als Separatdruck in einer Auflage von 32'000 Exemplaren  
**Redaktion, Texte, Bildauswahl:** Ingrid Zehnder-Rawer, Evelyne Stüssi, Silvia Thoma, Clemens Umbricht, Andy Suter

**Layout:** IDEENHAUS GmbH MARKEN.WERT.DESIGN, Nürnberg

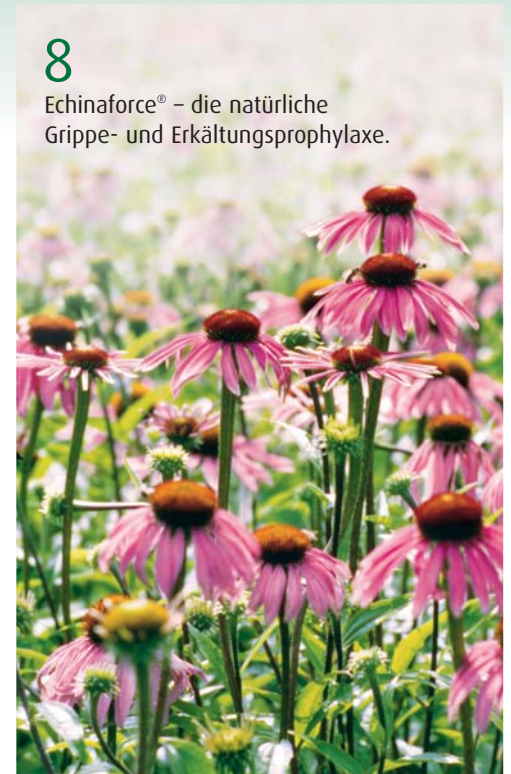
**Bildnachweis:** F1 Online, Getty Images, Keystone, Prisma, Stockfood, Bioforce/G. Langer  
**Redaktions- und Bezugsadresse:** Verlag A.Vogel AG, Hätschen, PF 63, CH 9053 Teufen  
Telefon 071 335 66 66, Fax 071 335 66 88  
info@verlag-avogel.ch, www.avogel.ch



4 Von Kälte, Koseworten und Killerzellen.



10 «Rettungsringe» für das Immunsystem.



8 Echinaforce® – die natürliche Grippe- und Erkältungsprophylaxe.

- 4 Von Kälte, Koseworten und Killerzellen.
- 6 Roter Sonnenhut – der Gesundheitstrick der Indianer.
- 8 Echinaforce® – die natürliche Grippe- und Erkältungsprophylaxe.
- 10 «Rettungsringe» für das Immunsystem.
- 12 Bewegung und Entspannung.
- 14 Natürlich bewährte Tipps: Falls Sie sich doch mal anstecken.
- 16 Mit voller Kraft in den Winter. Das A.Vogel Programm gegen Erkältung.
- 18 Achten Sie auf die Stirnhöhlen!
- 19 Test: Sind Sie winterfit?



12 Bewegung und Entspannung.

## Von Kälte, Koseworten und Killer- zellen.



Geniesser freuen sich auf die schönen Seiten des Winters: kuschelige Abende am Kamin, gesellige Käsefondues, sportliche Wochenenden im Schnee, Saunabesuche, herzhafte Suppen oder heisse Tees. Viele andere sehen der Jahreszeit mit den kälteren, kürzeren und dunkleren Tagen sorgenvoll entgegen. Diese Angst ist unbegründet. Wenn Sie unsere Hinweise und Tipps befolgen, haben Sie beste Chancen, fit und gut gelaunt durch den Winter zu kommen.

Unvermeidlich wie die Autokolonnen zur sommerlichen Ferienzeit rollt jeden Herbst und Winter eine neue Erkältungswelle durchs Land. Ringsherum wird geniest, geschneuzt, gehustet, gekrächtzt – und es gehört viel Glück dazu, den herumschwirrenden Viren zu entkommen.

### WARUM MAN SICH IM WINTER ANSTECKT

Schuld an Erkältungen ist nicht die Kälte, sondern sind die Viren. Erkältungsviren sind jedoch

nicht besondere Liebhaber winterlicher Temperaturen. Die Erreger machen uns das ganze Jahr über zu schaffen, doch in der kalten Jahreszeit ist die Gefahr einer Ansteckung aus zwei Gründen grösser als sonst. Erstens wird unser Immunsystem durch die extremen Temperaturunterschiede zwischen drinnen und draussen geschwächt, zweitens haben Viren in geschlossenen Räumen viel leichteres Spiel als in freier Natur.

### GEFRAGT IST DIE KÖRPEREIGENE ABWEHR

Die wichtigsten Waffen gegen Erkältungen stellt uns das körpereigene Abwehrsystem zur Verfügung. Aber selbst das menschliche Immunsystem hat oft einen schweren Stand, denn kaum hat es sich auf ein Virus eingestellt, kommt das nächste in völlig veränderter Form.

### PASSEN SIE AUF SICH AUF!

Ob Sie gesund bleiben oder krank werden, liegt zu einem grossen Teil in Ihrer Hand: Wie stark Ihr Immunsystem ist und wie gut es auf Angriffe durch Viren, Keime und Umweltbelastungen reagiert, steht in engem Zusammenhang mit der Lebensweise. Die Immunabwehr wird durch Stress, Depressionen, falsche oder unzureichende Ernährung, Schlaf- und Bewegungsmangel geschwächt.

In jeder Sekunde kämpfen Milliarden von Immunzellen im menschlichen Körper gegen eindringende Infektionserreger, beispielsweise gegen Rhino-Viren, die sich gerne in der Nase breit machen und Schnupfen auslösen, gegen Pneumokokken, die sich in der Lunge vermehren und zu Lungenentzündung führen können, und gegen Influenza-Viren, die sich jedes Jahr neu formieren und für Grippewellen verantwortlich sind. Der menschliche Körper setzt verschiedenste Immunzellen ein: unter anderem Fresszellen gegen Bakterien und T-Killerzellen gegen Viren. Die Wissenschaft hat schon einige Strategien der Immunabwehr offengelegt, aber trotzdem sind noch viele Zusammenhänge unerforscht. Sicher ist: Eine schlagkräftige Abwehr lässt sich trainieren. Die Produktion von Immunzellen kann gesteigert und ihre Reaktionszeit verkürzt werden.



Schützt das Immunsystem:  
häufiges Händewaschen und  
körperliche Entspannung.

### SO FUNKTIONIERT DAS IMMUNSYSTEM

Das Immunsystem besteht aus einem komplexen Zusammenspiel verschiedener Zelltypen, Botenstoffen, Antikörpern und Hormonen. Sowohl das unspezifische Immunsystem, dessen Fresszellen sofort auf die Fremdstoffe losgehen, als auch das spezifische Immunsystem, das eindringende Infektionserreger mit speziell angefertigten Antikörpern lahm legt, reagieren auf eine Vielzahl von Signalen aus Gehirn, Darm und Blut.

### AUCH DIE LIEBE ZÄHLT

Zwischen Nerven-, Hormon- und Immunsystem gibt es zahlreiche Wechselwirkungen. Deshalb tragen auch positives Denken, liebevolle Beziehungen, Gespräche, Entspannung, Spiel und Spass, Freude und Genuss zur seelischen Ausgeglichenheit und damit zur Stärkung der Abwehrkräfte bei.



## Roter Sonnenhut – der Gesundheitstrick der Indianer.

Die Anwendung von Pflanzen zur vorbeugenden Stärkung des Immunsystems hat eine lange Tradition. In der Schweiz und vielen anderen Ländern der Erde gehört der Frischpflanzen-Extrakt des Roten Sonnenhuts (*Echinacea purpurea*) zur winterlichen Gesundheitsvorsorge und zur Therapie von Erkältungskrankheiten.

Pflanzliche Immunstimulantien werden bei allgemeiner Abwehrschwäche, Immunschwäche auf Grund höheren Lebensalters, bei negativem Stress und bei erhöhter Infektanfälligkeit eingesetzt.

### EIN FOLGENREICHES GESCHENK

Alfred Vogel bekam vor mehr als 50 Jahren in einem Indianerreservat in South Dakota vom Sioux-Häuptling Black Elk Samen des Roten Sonnenhuts (*Echinacea purpurea*) geschenkt. In der indianischen Heilkunst hatte die Echinacea einen hohen Stellenwert und wurde sehr vielseitig genutzt. Vogel, der Schweizer Naturheilkunde-Pionier, war vom Potenzial der Echinacea so fasziniert, dass er sofort nach seiner Rückkehr aus Nordamerika Anbauversuche startete und aus den blühenden frischen Pflanzen sein berühmtes «A.Vogel Echinaforce®»

extrahierte. Seither hat sich das Mittel millionenfach vorbeugend und therapeutisch bewährt.

### EINE SCHLAGKRÄFTIGE WAFFE

Aufwändige Studien von Prof. Jürg Gertsch, ETH Zürich, in Zusammenarbeit mit Bioforce Schweiz, geben interessante Einblicke in die Wirkungsweise von Echinaforce®. Im Experiment wurde nachgewiesen, dass durch die Gabe von *Echinacea purpurea* das Immunsystem nicht ständig aktiviert wird (was nicht wünschenswert wäre), sondern nur dann, wenn gleichzeitig ein Infekt vorhanden ist. Daher spricht man anstelle von «Stimulation» korrekter von «Modulation»: Der Abwehrkampf des Körpers gegen Erreger wird unterstützt, optimiert und bei überschüssiger Reaktion (z. B. Fieber) ausbalanciert.

### KEINE STIMULATION «INS BLAUE»

Bisher ging man bei der Wirkungsweise des Roten Sonnenhuts von einer (ständigen) Stimulierung des Immunsystems aus und riet Patienten, die z. B. unter Autoimmunkrankheiten litten, von der Einnahme von Echinacea-Produkten ab. Durch die neuen Forschungen hat sich nun aber herausgestellt, dass Echinacea dem Immunsystem nur dann «unter die Arme greift», wenn es nötig ist.

### ECHINACEA IST NICHT GLEICH ECHINACEA

Klare Vorteile, die für Echinaforce® sprechen:

- eigenes Saatgut und biologischer Anbau von *Echinacea purpurea*
- Frischpflanzenverarbeitung innerhalb von 24 Stunden
- die Kombination von 95 % Herba und 5 % Radix führt zu einem synergistischen Wirkeffekt
- Echinaforce® ist das am besten erforschte Echinacea-Frischpflanzen-Präparat und zeigt mit Abstand die effizienteste Wirksamkeit gegen virale und bakterielle Erkältungserreger.



A.Vogel Echinaforce® – seit über 50 Jahren die Nummer 1! Schützt vor Grippe und Erkältungen, stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte und hilft bei akuten Erkältungssymptomen.



1. Bioforce-eigenes Saatgut



2. Umpflanzung der Jungpflanzen



3. Blühendes Echinacea-Feld



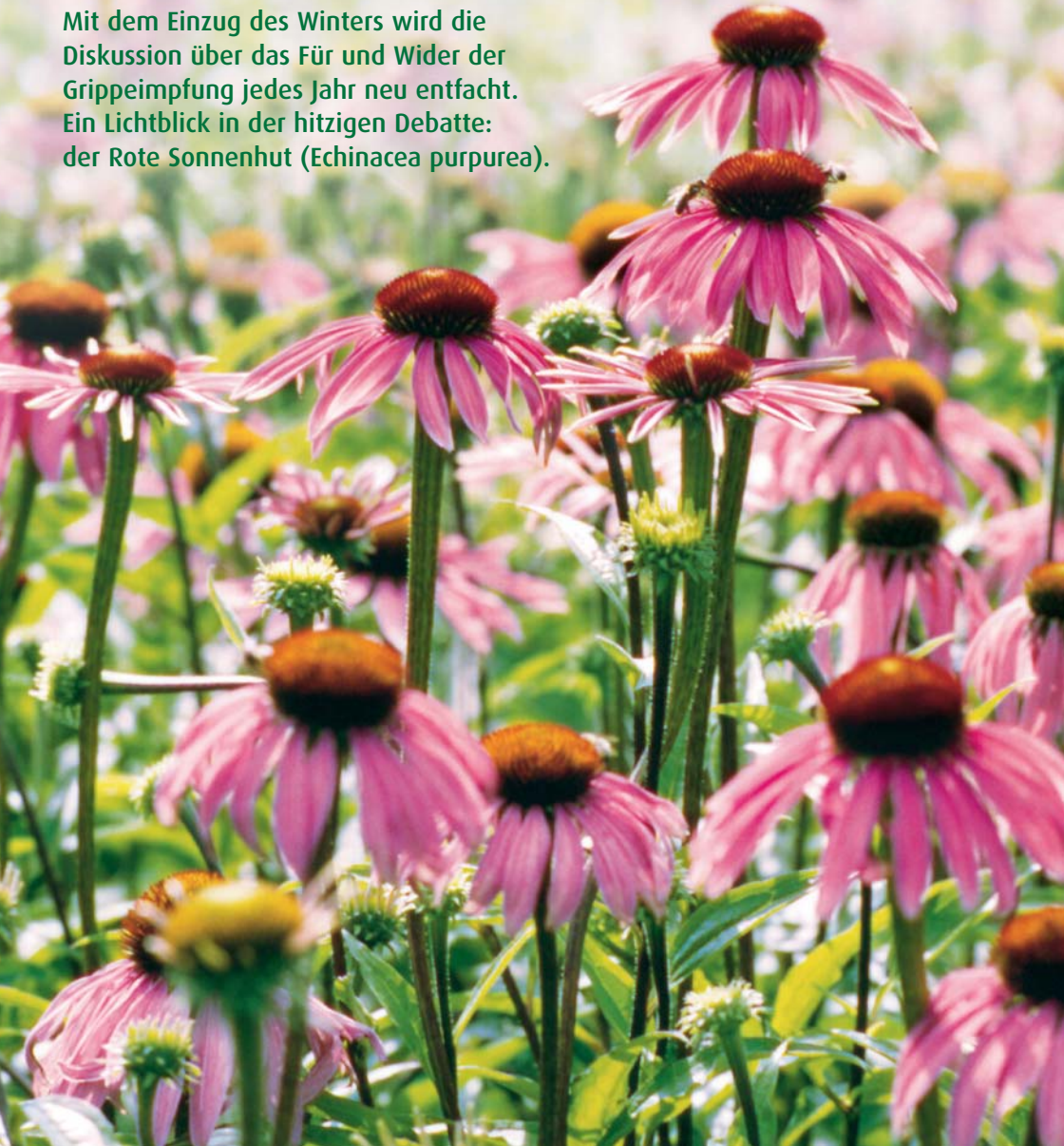
4. Frisch geerntete Echinacea-Blumen



5. Extraktion innert 24 Stunden nach Ernte

# Echinaforce® – die natürliche Grippe- und Erkältungsprophylaxe.

Mit dem Einzug des Winters wird die Diskussion über das Für und Wider der Grippeimpfung jedes Jahr neu entfacht. Ein Lichtblick in der hitzigen Debatte: der Rote Sonnenhut (Echinacea purpurea).



## VIREN UND BAKTERIEN

Während die Grippe nur durch eine bestimmte Virusart, das Influenzavirus, ausgelöst wird, sind für die ca. 80% der restlichen Infekte eine Vielzahl anderer Viren und Bakterien verantwortlich. Impfen lassen kann man sich jedoch nur gegen die Influenzaviren. Gegen alle anderen, von Herbst bis Frühling kursierenden Erkältungserreger, ist die Grippeimpfung unwirksam.

## MULTITALENT ECHINACEA PURPUREA

Hier besteht der Wunsch nach einem Wirkstoff, welcher gegen verschiedene Viren und Bakterien wirksam ist. Als solches Multitalent hat sich die Pflanze Echinacea purpurea (Roter Sonnenhut) herausgestellt. In neuesten Studienergebnissen konnte wissenschaftlich bewiesen werden, dass Echinacea sowohl antivirale als auch antibakterielle Effekte hat, das heißt, gegen Viren und Bakterien wirksam ist.

Aufgrund dieser breiten Wirksamkeit konnte weiter nachgewiesen werden, dass Präparate aus Rotem Sonnenhut, prophylaktisch eingenommen, 58% aller Infekte verhindern können. Für eine erwachsene Person, welche durchschnittlich unter 2-4 Erkältungen pro Jahr leidet, bedeutet dies, dass durch die Einnahme von Rotem Sonnenhut 1-2 Erkältungen pro Jahr vermieden werden können. Wird Echinacea eingenommen, wenn die Grippe- oder Erkältungssymptome bereits da sind, verkürzt sich die Dauer der Erkältung um eineinhalb Tage.

Dies macht Echinaforce® aus frischem Rotem Sonnenhut zu einem wertvollen Arzneimittel zur Prophylaxe von Grippe und Erkältungen, aber auch zur Behandlung von akuten Erkältungssymptomen wie Halsschmerzen, Schnupfen, Fieber und Husten.



## ERKÄLTUNGEN UND KINDER

Kinder sind aufgrund ihres noch nicht vollständig ausgereiften Immunsystems besonders anfällig für Erkältungen. Der enge Kontakt der Kinder untereinander im Kindergarten oder in der Schule trägt ebenfalls dazu bei, dass sich Kinder im Durchschnitt 6-10 Erkältungen pro Jahr zuziehen.

Mit Echinaforce® Junior gibt es jetzt ein Produkt zur Stärkung der Abwehrkräfte – speziell für Kinder. Die Tabletten aus frischem Rotem Sonnenhut schützen vor viralen und bakteriellen Erkältungserregern und werden von Kindern wegen des angenehmen Orangen-Aromas gerne eingenommen.



## «Rettungsringe» für das Immunsystem.

Eine gesunde Immunabwehr braucht vielseitige Unterstützung. Das beginnt beim Essen und endet beim Schlafen. Die Organe sind genauso beteiligt wie die Psyche. Nur wer ganzheitlich denkt und positiv lebt, hat ein wirklich starkes Immunsystem.



Dass eine vollwertige Ernährung Körper und Geist in Schwung bringt, ist inzwischen eine Binsenweisheit. Essen muss aber auch Spass machen – wenn wir uns so gleichzeitig gegen gripitale Infekte wappnen können: umso besser! Vitamine sind besonders wichtig. Erinnern Sie sich wieder an Grossmutter's Küche und bereiten Sie Eintöpfe und herzhaftere Gerichte mit Sauerkraut, Wirsing, Rotkraut, Rosenkohl, Lin-

sen, Bohnen, Kartoffeln, Dinkel oder Vollreis zu. Einheimische Wintergemüse und -salate wie Sellerie, Kürbis, Rosenkohl, Zwiebeln, Hülsenfrüchte, Rando, Mangold, Chinakohl, Chicorée, Endivie oder Nüsslisalat enthalten wertvolle Vitalstoffe, die Sie gesund und leistungsfähig erhalten. Geht es Ihnen um mehr Abwechslung, nehmen Sie statt weither gereistem Spargel oder faden Tomaten lieber tiefgefrorenes

Gemüse. Erbsen aus der Tiefkühltruhe haben nach vier Monaten noch fast 100 % von ihrem Vitamin C, nach einem Jahr sind es immer noch knapp 90 %.

### POWER FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Ohne Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente läuft gar nichts in unserem Körper: Von der Zellteilung bis hin zu vielfältigen Stoffwechselreaktionen sorgen sie für unser Wohlbefinden. Eine optimale Versorgung unterstützt auch die Abwehrzellen im Kampf gegen Krankheitserreger. Für das Immunsystem besonders wichtig sind die Vitamine A, C, E, Folsäure, das Provitamin Betacarotin sowie die Spurenelemente Zink und Selen. Da der Körper alle Mineralstoffe und die meisten Vitamine nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie ihm mit der Nahrung – vor allem durch Früchte, Gemüse, Getreide – liefern. Der beste Vitamin E-Lieferant ist Weizenkeimöl. Schon ein Teelöffel oder eine bis zwei Weizenkeimöl-Kapseln (A.Vogel) pro Tag versorgen Sie ausreichend. Viele Menschen meinen, Südfrüchte decken Ihren Vitamin C-Bedarf am besten. Das ist bedauerlich, denn auch Einheimisches wie Grünkohl enthält sehr viel Vitamin C, dazu noch Provitamin A und grössere Mengen an Vitamin E, Folsäure und Kalzium. Die Vitamin C-reichste Frucht der Welt ist die Acerola-Kirsche. Diese ist ein Hauptbestandteil der A.Vogel Vitamin C Lutschtabletten.

### SCHNUPFENKILLER ZINK

Das Spurenelement Zink stärkt das Immunsystem, wirkt aber auch direkt gegen Viren. Es verhindert nämlich, dass sie in die Schleimhäute eindringen und sich dort vermehren. Zink ist vor allem in (Hühner-)Fleisch, Eigelb, Milch, Käse, Meeresfrüchten, Linsen und Haferflocken enthalten.



Schützen das Immunsystem: A.Vogel Weizenkeimöl-Kapseln als natürlicher Vitamin E-Spender und A.Vogel Vitamin-C Tabletten aus frischen Acerola Kirschen.

### SELEN STABILISIERT DIE ABWEHRKRÄFTE

Gute Selen-Lieferanten sind Fleisch, Fisch, Eier und Linsen (auch frischer Spargel).

### NICHT NUR IM SOMMER: VIEL TRINKEN!

In geheizten Räumen trocknen die Schleimhäute sehr schnell aus, und das macht es den Bakterien und Viren leicht, sich einzunisten. Deshalb sollten Sie Ihre Wohn- und Arbeitsräume regelmässig befeuchten und lüften, aber auch von innen her für genügend Feuchtigkeit sorgen. Warme Getränke sorgen für eine stärkere Durchblutung – so schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe.

### VERGESSEN SIE DIE SPROSSEN NICHT!

Die Mineralien- und Vitaminbomben par excellence sind perfekt für alle, die nur (noch) wenig essen (z. B. ältere Menschen) bzw. nicht fünfmal am Tag eine Portion Obst oder Gemüse.





## Bewegung und Entspannung.

Weitere Massnahmen, die Ihnen helfen, Ihre Abwehrkraft zu trainieren.

### BEWEGUNG MUSS SEIN

Obwohl fast jeder weiss, dass moderater Sport das Immunsystem trainiert, sinkt bei den meisten mit den Temperaturen der Bewegungsdrang. Waren Sie bisher eher «unsportlich» oder fassen nach längerer Pause neue gute Vorsätze, sollten Sie auf alle Fälle heftige Kaltstarts vermeiden, denn zu starke Reize bedingen eine kurze Erschöpfungsphase der Immunabwehr. Das wiederum öffnet Eindringlingen

wie Bakterien und Viren Tür und Tor. Gehen Sie also besser langsam und bedacht ans Werk und wärmen die Muskeln an, bevor Sie mit dem Ski-Langlauf oder Nordic Walking beginnen. Ist das Wetter allzu schmutzig und nass-kalt, weichen Sie ins (Mineral-) Schwimmbad aus oder absolvieren Ihre Gymnastik auf dem Wohnzimmerteppich. Absolutes Sportverbot gilt allerdings bei Gliederschmerzen, erhöhter Temperatur und geschwollenen Lymphknoten.

### STRESS SCHWÄCHT

Stresshormone sind Gift für das Immunsystem! Üben Sie sich im «Stressmanagement», wie es heute so schön heisst. Das Wort ist neu, die Methoden alt: Der eine entspannt am besten indem er viel schläft, die andere findet Ablenkung in fröhlicher Jassrunde, der Dritte fühlt sich nirgends wohler als bei einem Spaziergang in der Natur, und die Vierte vergisst die Alltagshetze beim Lesen eines spannenden Buches. Darüber hinaus lassen sich die Entspannungsmethoden gezielt erlernen. Das fällt in einer Gruppe leichter als im einsamen Kämmerchen. Kurse werden überall angeboten.

### WÄRMEN SIE SICH AUF!

Man bekommt zwar keine Erkältung, nur weil es draussen kalt ist, doch haben Erkältungsviren bessere Chancen zur Ausbreitung, wenn der Mensch friert. Daher sollte man sich warm anziehen bzw. einen geeigneten Zwiebellook wählen, damit man weder im Freien friert, noch im Zimmer schwitzt. Sind z. B. Hände und Füsse kalt, ist auch die Durchblutung im

Hals-, Nasen- und Rachenraum eingeschränkt. Das beeinträchtigt die lokale Immunabwehr und die Viren, so dass sich – in ihrem Gefolge – die Bakterien leichter vermehren können.

«Warme Füsse und ein kühler Kopf stellen eine notwendige Grundlage unseres gesundheitlichen Wohlbefindens dar.»

aus «Der kleine Doktor» von Alfred Vogel

### INHALIEREN FÖRdert DIE DURCHBLUTUNG

Ein Frotteetuch über dem Kopf, eine Schüssel mit heissem Wasser und Kräutern oder ätherischen Ölen unter der Nase – das klassische Hausmittel fördert die Befeuchtung und Durchblutung der Nasenschleimhäute und Nasennebenhöhlen. Heisser Wasserdampf mit Zusätzen befeuchtet die Nasenschleimhäute, löst festsitzendes Sekret und wirkt – je nach Zusatz – desinfizierend. Po-Ho-Öl oder Zimtöl, eine Handvoll Kamillenblüten oder eine fein gehackte Zwiebel in kochendes Wasser geben und den Dampf mehrmals am Tag einatmen.



Wohlthuend und durchblutend:  
Eine Inhalation mit A. Vogel Po-Ho Öl.



# Falls Sie sich doch mal anstecken ...

Natürlich bewährte Tipps bei Schnupfen und Katarrhen der Atemwege.

## BEIM ERSTEN KRIBBELN IN HALS UND NASE

Stoppen lässt sich eine beginnende Erkältung häufig durch ein wärmeanstiegendes Vollbad. Bei einer Anfangstemperatur von 36/37 °C wird nach und nach heisses Wasser zugegeben, bis die Temperatur erreicht ist, die man gerade noch erträgt. Der Schwitz-Effekt lässt sich steigern, indem man dem Badewasser ätherische Öle (Eukalyptus, Thymian, Fichtennadeln) zufügt und zusätzlich einen heissen Holunder- oder Lindenblütentee trinkt. Nach dem Bad warm eingepackt ins Bett, ausschwitzen – und ausruhen. Weniger kreislaufbelastend, doch ebenfalls sehr effektiv ist ein bis 40 °C ansteigendes Fussbad, dem man 2 bis 3 EL Senfmehl zugibt.

## SCHNUPFEN, ERST FLIESSEND, DANN STOCKEND

Während feuchte und gut durchblutete Schleimhäute eine nicht leicht zu überwindende Virenbarriere darstellen, können sich Erkältungsviren in trockener und schlecht durchbluteter Schleimhaut der Nase und des Rachens ordentlich aus-

breiten. Schon kalte Füsse und Hände können zu einer Minderdurchblutung der Nasenschleimhaut führen. Dringt ein Krankheitserreger in die Nase ein, ist Niesen die erste Reaktion. Nützt dieses «Herausschleudern» nichts, antwortet das Abwehrsystem mit einer Erweiterung der Blutgefässe und verstärkter Durchblutung, um die Abwehrzellen rasch an den Ort des «Angriffs» zu transportieren. Die geschwollene Schleimhaut sondert viel Flüssigkeit ab, um die Eindringlinge fortzuspülen – der Fliessschnupfen ist da! Sind die Nasenschleimhäute so stark angeschwollen, dass das Sekret nicht mehr abfließen kann, ist das Stadium des Stockschnupfens eingetreten, das zudem ideale Bedingungen für Bakterien bietet.

- Die Nasenschleimhaut hält man am besten durch regelmässige Spülungen mit Kochsalzlösung oder Zinnkrauttee feucht. Physiologische Kochsalzlösung (9 g Salz auf 1 Liter Wasser) kann man schon Säuglingen mit der Pipette als

Nasentropfen geben, damit die Kleinen, die ja noch ausschliesslich durch die Nase atmen, bei Schnupfen weniger Probleme mit dem Trinken bekommen. Verwenden Sie bei Babys und Kleinkindern keine ätherischen Öle (besonders kein Menthol oder Kampfer), das kann zu Reizungen der Atemwege führen.

- Natürliches Vitamin A bzw. Betacarotin sorgt für eine gesunde Schleimhaut. Etwas Fett begünstigt die Aufnahme von Vitamin A bzw. Betacarotin – z. B. ein Löffelchen Öl im Rüeblisalat. Der Tagesbedarf an Vitamin A, der etwa bei einem Milligramm liegt, lässt sich am besten durch Karotten, Spinat und Grünkohl, aber auch durch Milch, Käse und Butter decken. Ebenfalls ein guter Lieferant von Provitamin A ist das Produkt A.Vogel Biocarotin, welches aus Karottensaft-Konzentrat besteht.
- Sehr wichtig ist eine gute Vitamin C-Versorgung. Geeignete Vitamin C-Lieferanten haben wir Ihnen schon auf Seite 11 vorgestellt, auch Rinden- und Orangensaft sowie Holunder- und Hagebuttentee sind goldrichtig.
- Trinken Sie «Antischnupfentee». Besorgen Sie sich Kamillen- und Lindenblüten, Weidenrinde und Schachtelhalm; mischen Sie die Kräuter zu gleichen Teilen. 1 EL der Mischung mit einer Tasse kochendem Wasser übergiessen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Dreimal täglich eine Tasse trinken.

## HUSTEN UND HEISERKEIT

Die meisten Erkältungen beginnen mit Halsweh und Schnupfen. Oft kommt nach einigen Tagen Husten als weiteres Erkältungssymptom hinzu.

Jetzt gilt es viel zu trinken um den Hustenreiz zu lindern und den Schleim zu lösen:

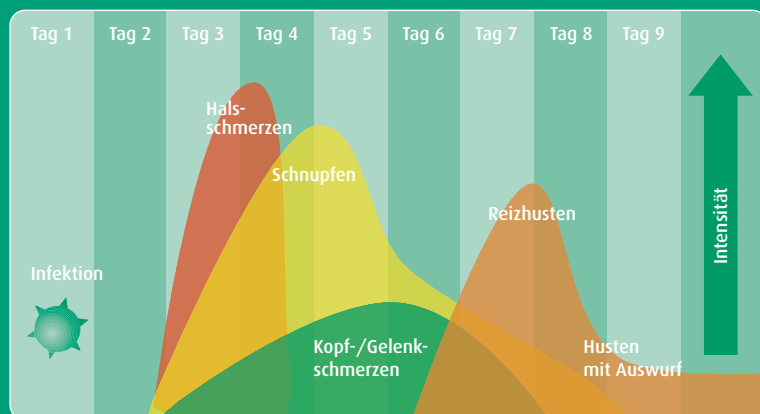
- Tannenspitzen lindern Reizhusten und erleichtern das Abhusten bei zäher Verschleimung.
- 2 bis 3 Tassen Thymiantee am Tag helfen bei krampfartigem Husten und Verschleimung.
- Das Süssen der Tees, z. B. mit Honig, steigert die Bronchialsekretion.

## GEREIZTE AUGEN, ROTE HAUT

Bei einem bestimmten Stadium des Schnupfens läuft einem die Flüssigkeit nicht nur aus der Nase, sondern auch aus den Augen. Das viele Naseputzen schädigt des Weiteren auch die Haut:

- Kompressen mit Augentrost oder Fenchelsamen beruhigen die gereizte Augenpartie. Giessen Sie je 1 TL Augentrost oder Fenchelsamen mit 0,2 Liter Wasser auf und lassen die Mischung 10 Minuten ziehen. Abfiltern und abkühlen lassen. Tränken Sie die Augenkompressen bzw. die Wattebäusche mit einem der beiden Aufgüsse und legen Sie sie 5 bis 10 Minuten auf die geschlossenen Augen. Legen Sie sich entspannt hin und geniessen Sie die wohltuende Wirkung.
- Nach ein paar Tagen Schnupfen wird die Haut zwischen Nase und Mund oft rot und rissig. Cremen Sie die empfindliche Haut von Anfang an so oft wie möglich ein und nehmen Sie dazu am besten eine fettreiche, heilende Creme wie beispielsweise die 100 % natürliche A.Vogel Bioforce-Creme mit ihren wertvollen Ölen und Frischpflanzentinkturen.

## Chronologischer Verlauf einer Erkältung



# Mit voller Kraft in den Winter.

Das A.Vogel-Programm gegen Erkältung.

Bildlegenden – von links nach rechts:

1. Süsse Tannenspitzen, beliebt bei Klein und Gross
2. Zum Lutschen: Natürliches Vitamin C aus der Acerolakirsche
3. Spitzwegerich lindert Katarhe
4. Efeu ist ein wirksames Hustenmittel
5. Sonnentau löst zähen Bronchialschleim

## ERKÄLTUNGEN VORBEUGEN UND BEHADELN



**Echinaforce® Protect**  
aus frischem Rotem Sonnenhut  
**Produktbeschreibung:**  
Tabletten zur Steigerung der körpereigenen Abwehr, bei Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten und grippale Infekte. Nur 2x1 Tablette pro Tag.



**Echinaforce®** (Tabletten, Tropfen, Sirup ohne Alkohol)  
aus frischem Rotem Sonnenhut  
**Produktbeschreibung:**  
Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr bei Anfälligkeit gegenüber Erkältungskrankheiten sowie bei akuten Erkältungssymptomen.

NEU!



**Echinaforce® Junior**  
Lutschtabletten mit Orangen-Aroma  
aus frischem Rotem Sonnenhut  
**Produktbeschreibung:**  
Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr bei Anfälligkeit gegenüber Erkältungskrankheiten sowie bei akuten Erkältungssymptomen.



**Influaforce®** Grippe-Tropfen  
Homöopathisches Komplexmittel mit Eupatorium, Ferrum phos., Aconitum, Echinacea purpurea, Baptisia tinct., Bryonia, Gelsemium und Lachesis  
**Produktbeschreibung:**  
Wird bei akuten Erkältungskrankheiten, Grippe mit fieberhaften Zuständen, Muskel- und Gliederschmerzen angewendet.



**VitaForce®** (ohne Alkohol)  
Aufbaumittel mit natürlichen Inhaltsstoffen und einem hohen Gehalt an Vitamin E  
**Produktbeschreibung:**  
Energieförderer bei erhöhter geistiger und körperlicher Beanspruchung.

**Vitamin-C Tabletten**  
Mit natürlichem Vitamin C aus der Acerola-Kirsche  
**Produktbeschreibung:**  
Zur Einnahme bei erhöhtem Bedarf an Vitamin C.



**Multivitamin-Kapseln**  
Mit den Vitaminen A, C, D und E  
**Produktbeschreibung:**  
Zur Nahrungsergänzung.

## HUSTEN BEHADELN



**Santasapina®**  
Husten-Sirup mit Tannenspitzen-Extrakt und Honig  
**Produktbeschreibung:**  
Wird bei Katarrhen der Atemwege und Erkältungshusten mit zäher Verschleimung angewendet.



**Santasapina®**  
Husten-Bonbons mit Tannenspitzen-Extrakt und Honig  
**Produktbeschreibung:**  
Wohltuend für Rachen und Hals bei Heiserkeit, Husten, Katarrh und Verschleimung.



**Drosinula®**  
Bronchial-Sirup mit Frischpflanzen-Extrakt aus Efeu, Tannenspitzen und Sonnentau  
**Produktbeschreibung:**  
Zur Linderung von Erkrankungen der Atemwege mit Hustenreiz, zäher Verschleimung und Heiserkeit.



**Bronchosan®**  
Husten-Tropfen mit Frischpflanzen-Tinkturen aus Efeu, Thymian und Süssholz  
**Produktbeschreibung:**  
Wird bei Erkältungshusten mit Bildung von zähem Schleim, sowie bei Reizhusten infolge von Erkältung angewendet.

## SCHNUPFEN BEHADELN



**A.Vogel Stirnhöhlen-Produkte** (Spray, Tabletten)  
Homöopathische Komplexmittel mit Cinnabaris, Hydrastis canadensis, Kalium bichromicum, Lema minor und Luffa operculata  
**Produktbeschreibung:**  
Wird bei akuten Entzündungen der Nasennebenhöhlen, sowie Schnupfen mit zäher Verschleimung des Nasen-Rachen-Raumes angewendet.



**A.Vogel Po-Ho Öl**  
Inhalier- und Einreibeöl mit Pfefferminzöl, Eucalyptusöl, Wacholderbeerenöl, Kümmelöl, Fenchelöl  
**Produktbeschreibung:**  
Zum Inhalieren bei Schnupfen und Erkältungen und zum Einreiben bei Muskelverspannungen und Kopfschmerzen.

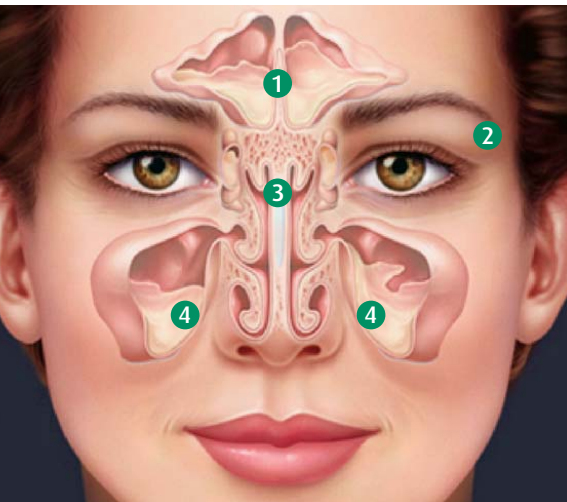
# Achten Sie auf die Stirnhöhlen!

Leidet man unter Schnupfen, ist eine Stirnhöhlen-Entzündung oft nicht weit, denn diese Nebenhöhlen sind eng mit der Nase verbunden.

Typisch sind pulsierende Schmerzen, die sich beim Bücken und Gehen noch verschlimmern. Am häufigsten betroffen sind Menschen mit kleinen (engen) Nasen und Kinder. Die unangenehme Stirnhöhlen-Entzündung (medizinisch: Sinusitis) wird in den meisten Fällen

durch einen Schnupfen, also einen viralen Infekt ausgelöst. Dies ist auch der Grund, weshalb die häufig eingesetzten Antibiotika bei einer Sinusitis im Anfangsstadium nicht wirksam sind, denn die Wirkung der Antibiotika richtet sich gegen Bakterien und nicht gegen Viren.

Wird die Stirnhöhlen-Entzündung jedoch ignoriert, kann sie leicht chronisch werden. Die Behandlung mit sanfteren, aber dennoch sehr wirksamen homöopathischen Heilmitteln ist deshalb sehr sinnvoll. Die A.Vogel Stirnhöhlen-Produkte unterstützen die Reinigungsfunktion der Nase und sorgen durch ihre abschwellende Wirkung für ein befreites Aufatmen.



DIE KANADISCHE GELBWURZ



Hydrastis canadensis – ein Element der homöopathischen A.Vogel Stirnhöhlen-Produkte.

- 1 Stirnhöhlen (Sinus frontales)
- 2 Keilbeinhöhle (Sinus sphenoidalis)
- 3 Siebbeinzellen (Cellulae ethmoidales)
- 4 Kieferhöhlen (Sinus maxillares)



## Test: Sind Sie winterfit?

### Immuncheck

Haben Sie öfters im Jahr eine Erkältung?	<input type="checkbox"/> Ja (3)	<input type="checkbox"/> Nein (0)
Fühlen Sie sich oft müde und abgespannt?	<input type="checkbox"/> Ja (3)	<input type="checkbox"/> Nein (0)
Nehmen Sie regelmässig Medikamente?	<input type="checkbox"/> Ja (3)	<input type="checkbox"/> Nein (0)
Treiben Sie regelmässig Sport?	<input type="checkbox"/> Ja (0)	<input type="checkbox"/> Nein (3)
Gehen Sie öfters an die frische Luft?	<input type="checkbox"/> Ja (0)	<input type="checkbox"/> Nein (3)
Sind Sie anfällig für Lippenbläschen?	<input type="checkbox"/> Ja (3)	<input type="checkbox"/> Nein (0)
Leiden Sie unter Schlafstörungen?	<input type="checkbox"/> Ja (3)	<input type="checkbox"/> Nein (0)
Sind Sie durch andere Krankheiten geschwächt?	<input type="checkbox"/> Ja (3)	<input type="checkbox"/> Nein (0)
Haben Sie viele soziale Kontakte?	<input type="checkbox"/> Ja (3)	<input type="checkbox"/> Nein (0)
Sind Sie häufig starkem Stress ausgesetzt?	<input type="checkbox"/> Ja (3)	<input type="checkbox"/> Nein (0)
Ernähren Sie sich vitaminreich und vollwertig?	<input type="checkbox"/> Ja (0)	<input type="checkbox"/> Nein (3)
Rauchen Sie?	<input type="checkbox"/> Ja (3)	<input type="checkbox"/> Nein (0)
Ärgern Sie sich oft?	<input type="checkbox"/> Ja (3)	<input type="checkbox"/> Nein (0)

### Total Punkte

## Auswertung

### 0 – 20 Punkte

Ihr Immunsystem scheint für den Winter bestens gewappnet zu sein.

Achten Sie weiterhin auf vitaminreiche Ernährung und planen sie täglich, auch bei schlechter Witterung, einen Spaziergang ein.

### 21 – 30 Punkte

Sie sollten Ihrem Immunsystem ein wenig auf die Sprünge helfen.

- ✿ Wie wäre es mit einem Spaziergang an der frischen Luft?
- ✿ Achten Sie auf regelmässigen Schlaf und vitaminreiche Kost.
- ✿ Zur Vorbeugung ist eine Kur mit Echinaforce® zur Stärkung sinnvoll.
- ✿ Trinken Sie Kräutertees und achten Sie auf warme Füsse.

### Ab 31 Punkten

Ihr Immunsystem braucht dringend eine Unterstützung.

Ihr Fachgeschäft berät Sie gerne.

Besprechen Sie den ausgefüllten Immuncheck mit Ihrem Apotheker oder Drogisten. Er berät Sie gerne rund um die Thematik Immunsystem und Erkältungen.

