

# Gut zu wissen

## Hilfreiches zu Schnupfen, Grippe & Co.

Viren und Bakterien machen uns im Winter das Leben schwer. Guter Rat ist meistens teuer. Wertvolle Informationen finden Sie auf dieser Doppelseite: Rezepte, nützliche Links, Adressen, Buchtipps und witzige Zitate zu den Themen dieses Dossiers.

### Hühnersuppe

#### Das wissenschaftlich geprüfte Rezept

1. Ein Suppenhuhn (ca. 3 kg) putzen, in einer Pfanne mit kaltem Wasser zudecken. Zum Kochen bringen.
2. Eine Packung Hühnerflügel, 3 g Zwiebeln, 1 g Süsskartoffel, 3 Pastinaken, Kohlrabi und 11 bis 12 g Möhren hinzufügen. 1½ Stunden kochen. Das Fett von der Oberfläche entfernen.
3. 1 Bund Petersilie und 5 bis 6 Selleriestangen hinzufügen. 45 Minuten weiterkochen.
4. Hühnchen entfernen.
5. Suppe durch ein Sieb streichen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Quarkwickel

#### So wird es gemacht

Bei hartnäckigem Husten können Quarkwickel helfen, den Schleim zu lösen und den Auswurf zu fördern.

1. Ein Geschirrtuch auf einer Fläche, die ungefähr der Grösse der Brust entspricht, fingerdick mit Quark bestreichen.
2. Die quarkfreien Flächen einschlagen.
3. Wickel auf die Brust legen, ein Wolltuch darüber legen.
4. Eine halbe bis eine Stunde auf dem Körper belassen, längstens aber bis der Quark getrocknet ist.

Bild: © tycoon101, Fotolia.com

### Zitate

**Liebe, Husten und Bauch kann man nicht verstecken.**

Venezianisches Sprichwort

**Kein Schnupfen ist so schlimm wie der eigene.**

Deutsches Sprichwort

**Zufriedenheit hält einem sogar eine Erkältung vom Leib.**

Friedrich Nietzsche

### Bücher

**Erkältungen müssen nicht sein.**

Husten, Schnupfen und Grippe sind vermeidbar. Mit Rezepten von Ilse Gutjahr. Max Otto Bruker. Emu-Verlags-GmbH, 2013, 18. Auflage, ca. CHF 24.–. ISBN 978-3-89189-009-7



**Der Schnupfen.** Ein spannender Kriminalroman und ein brillantes philosophisches Verwirrspiel über Zufall und Wahrscheinlichkeit. Ausgezeichnet mit dem Grand prix de littérature policière 1979. Stanislaw Lem. Eder & Bach, ca. CHF 15.–. ISBN 978-3-945386-14-9



### Superinfektion

Fachleute sprechen von einer Superinfektion, wenn sich auf eine Infektionskrankheit eine zweite Infektionskrankheit aufpfropft (Sekundärinfektion). Oft wird die erste Krankheit von Viren und die zweite von Bakterien verursacht: z. B. Lungenentzündung, die auf eine «verschleppte Bronchitis» folgt.

## Links

Zu den Themen Bakterien, Viren, Entzündungen, Grippe, grippale Infekte und Superinfektionen gibt es eine Vielzahl von nützlichen Webseiten. Hier eine Auflistung:

### [www.impfengegengrippe.ch](http://www.impfengegengrippe.ch)

Website des Bundesamts für Gesundheit zum Thema Grippe und Grippeimpfung.

### [www.avkz.ch/impfen](http://www.avkz.ch/impfen)

Der Apothekerverband des Kantons Zürich AVKZ informiert über das Impfen in der Apotheke.

### [www.bag.admin.ch/influenza](http://www.bag.admin.ch/influenza)

Viele nützliche Informationen zu verschiedenen Grippeformen (saisonale Grippe, Vogelgrippe etc.).

### [www.bag.admin.ch/sentinella](http://www.bag.admin.ch/sentinella)

Aktuelle statistische Auflistung des Bundesamts für Gesundheit über die momentane Anzahl der Erkrankungen an Grippe, Keuchhusten, Mittelohren- und Lungenzündungen usw.

### [www.ovivacoach.ch/blog](http://www.ovivacoach.ch/blog)

In diesem Fach-Blog der Ernährungsberaterinnen der Oviva-App bei der Suche-Lupe das Wort «Erkältung» eingeben und dann die Top 10 der Lebensmittel gegen Erkältung nachlesen. Oder gleich die Oviva-App unter <http://oviva.com/ch/vista> herunterladen und die Ernährungsberaterinnen selber fragen, welche Nahrungsmittel das Immunsystem stärken können.



## Rheumatisches Fieber

Das Rheumatische Fieber ist eine Erkrankung, die die Gelenke, das Herz und das Nervensystem betreffen kann. Einfach gesagt handelt es sich dabei um eine krankhafte Abwehrreaktion, die manchmal nach einer Infektion mit bestimmten Bakterien ( $\beta$ -hämolyisierende Streptokokken der Gruppe A) auftritt. Das fehlgeleitete Immunsystem greift in der Folge körpereigene Zellen an.

Etwas genauer erklärt: Dem Rheumatischen Fieber geht eine Infektion der oberen Atemwege mit den genannten Streptokokken voraus, zum Beispiel eine eitrige Angina oder Scharlach. Entscheidend ist aber nicht die neue Bakterieninfektion, sondern die «falsche» Reaktion des Immunsystems auf die vorausgegangene Krankheit.

Die Herzentzündung stellt eine der Hauptgefahren beim Rheumatischen Fieber dar. Unbehandelt kann sie zu einem schweren Herzklappenfehler oder sogar zu einem Herzstillstand führen.

Vom Rheumatischen Fieber sind vor allem Kinder über drei Jahren und junge Erwachsene betroffen. Knaben und Mädchen erkranken etwa gleich häufig. Bis in die 1950er-Jahre war das Rheumatische Fieber die häufigste entzündliche rheumatische Erkrankung bei Schulkindern und Jugendlichen. Seither ist die Häufigkeit in den Industrieländern kontinuierlich gesunken.

## Nasentropfen vs. Spray

Nasentropfen haben gegenüber Sprays den Vorteil, dass sie niedriger dosiert denselben Effekt erzielen. Doch die Anwendung ist etwas schwieriger: Nach dem Reinräufeln sollte man den Kopf nicht in den Nacken legen, sondern sich ein bis zwei Minuten lang nach vorne beugen und den Kopf abwechselnd auf beide Seiten neigen. Dadurch verteilt sich das Medikament besser auf der gesamten Nasenschleimhaut. Wenn ein bisschen Flüssigkeit in den Rachen gerät, sollte man sie ausspucken.

**Wichtig:** Einige Präparate dürfen nicht länger als eine Woche angewendet werden.

