

Heilen wie Grosi

silvia.tschui
@ringier.ch

Erkältungen sind viral bedingt, das bedeutet, dass das Allerheilwundermittel Antibiotika nichts hilft. Leider nützen aber auch die meisten Erkältungs-Medikamente in Apotheken nicht wirklich gegen Viren, sie lindern nur die Symptome. Pflanzliche Mittel sind darin laut Thomas Walser, Arzt beim Kassensturz, genauso wirksam

wie chemische. Hausmittel verschaffen also Linderung. Hier die besten:

1. Hühnersuppe

Grosis Rezept wirkt immer noch am Besten: US-Wissenschaftler der Nebraska University haben bestätigt, dass Hühnersuppe tatsächlich abschwellend auf Schleimhäute wirkt. Grund dafür sollen Inhaltsstoffe im Hühnerfleisch und im

VIREN → Husten, Schnupfen, Halsweh: Die besten Hausmittel gegen Erkältungen.

Gemüse sein. Hühnersuppe kochen ist einfach: Ein Huhn, Karotten, Sellerie, Lauch, Zwiebeln, Wirz und Petersilie in einen grossen Topf werfen, mit Wasser bedecken, Brühwürfel dazu und stundenlang simmern, bis das Fleisch von den Knochen fällt. Täglich mindestens zwei Teller Suppe essen. Fertigprodukte nützen hingegen nichts.

2. Tee trinken

Schweisstreibend wirken vor allem Tees von Holunderblüten, Lindenblüten und Engelswurz. Die Wirkung verstärkt sich durch die Zugabe von in Scheiben geschnittenem Ingwer. Gurgeln mit Salbeitee schmeckt eklig, hilft aber gegen Halsschmerzen.

Hingegen sollten Erkältete auf Kamillentee verzichten, er wirkt austrocknend. Ebenfalls kon-

→ GUT ZU WISSEN

Ist's wirklich eine Grippe?

Eine Grippe wird oft mit einer Erkältung verwechselt. Doch die Symptome weisen deutliche Unterschiede auf.

Symptome	Grippe	Erkältung
Ausbruch	plötzlich	langsam
Fieber	hoch	kein oder wenig
Müdigkeit	stark	leicht
Husten	trocken	stark, keuchend
Halsschmerzen	leicht	stark
Nase	trocken, frei	läuft
Kopfschmerzen	ja	nein
Appetit	lässt nach	normal
Gliederschmerzen	ja	nein
Schüttelfrost	ja	nein

traproduktiv wirkt heisse Milch mit Honig: Milchprodukte regen die Schleimproduktion zusätzlich an. Grundsätzlich gilt: Drei Liter trinken pro Tag schwemmt die Viren aus dem Körper!

3. Inhalieren

Zwei Esslöffel Meersalz, Kräuter wie Kamille oder ätherische Öle wie Eukalyptus in einer Schüssel mit zwei Litern kochendem Wasser aufgiessen. Kopf drüber, Handtuch über den Kopf, atmen. Der Dampf wirkt abschwellend auf die Schleimhäute und verflüssigt den Schleim.

4. Bäder

Achtung: Wer unter einer Grippe mit Gliederschmerzen und Fieber über 38 Grad leidet, soll nicht baden – es belastet den Kreislauf zu sehr. Bei einer normalen Erkältung nützt hingegen ein tägliches, zehnmütiges Bad mit einer Temperatur von 38 Grad, dem man Zusätze aus Menthol- Eukalyptus- oder Fichtennadelöl beigibt. Die Öle und die Wärme lösen Sekret aus Bronchien und Nase. Nach dem Bad: Ab ins Bett.

5. Nase spülen

Nasentropfen aus der Apotheke schwellen zwar die Schleimhäute ab und verflüssigen den Schleim, sie haben jedoch einen grossen Nachteil: Langfristig trocknen sie die Schleimhäute aus, die daraufhin wiederum anschwellen – worauf man mit noch mehr Nasentropfen reagiert. Nasentropfen können so regelrecht abhängig machen und die Schleimhäute schädigen. Erkältungen machen sich dann schneller breit. Was genauso wie Nasentropfen hilft, ist eine Kochsalzlösung. Mit einer Pipette in die Nase geben, schnutzen. Hilft. ●



Ruhe wirkt Wunder
Grippepatientin mit Fiebermesser.



Hunde-Blick ...

Dr. Gieri Bolliger
hilft bei rechtlichen Sorgen mit Tieren

Mein Mann und ich haben uns nach der Hochzeit zwei Meerschweinchen gekauft. Unsere Ehe hat nur kurz gehalten - ich habe bereits die Scheidung eingereicht. Nun will mein Ehemann aber beide Tiere behalten. Ist es möglich, dass sie ihm zugesprochen werden? Frau Camastral aus Chur

Liebe Frau Camastral
Sofern die Eheleute im Voraus nichts anderes vereinbart haben, wird Ihr Vermögen – zu dem auch Heimtiere gehören – bei einer Scheidung nach den Regeln des Ehegüterrechts aufgeteilt.

Da die Meerschweinchen während der Ehe angeschafft wurden und Sie sich über die Zuteilung nicht einigen können, muss der Scheidungsrichter die Tiere jener Partei zuteilen, die ihnen aus der Sicht des Tierschutzes die bessere Unterbringung gewährleisten kann. Im Zentrum steht also das Wohl der Tiere. Dabei ist in erster Linie bedeutend, dass der künftige Halter zeitlich, organisatorisch und finanziell in der Lage ist, für die Tiere zu sorgen. Bei Meerschweinchen kommt – wie bei vielen sozial lebenden Heimtierarten – hinzu, dass sie nicht einzeln gehalten werden dürfen.

gieri.bolliger@ringier.ch

Scheidung - wer kriegt das Tier?