



Dagtekins Beitrag zur Bildungsreform

Heute kommt „Fack ju Göhte“, die neue Komödie der Macher von „Türkisch für Anfänger“, ins Kino. **Seite 11**

Donnerstag,
7. November 2013



Kleines Gesundheits-ABC

Nicht immer ganz ernst gemeint.

A wie Apfel. Jeden Tag einen, das hält den Doktor fern. Selbst wenn es nicht hilft, so schmeckt es doch zumindest gut.

B wie Brokkoli. Ist schön grün und außerdem randvoll mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

C wie – na, wie Vitamin C. Als als Radikalfänger und Antioxidans superwichtig für unser Immunsystem.

D wie Duschen. Abschließend die Arme und Beine zum Herzen hin möglichst kalt abbrausen, das ist mindestens erfrischend.

E wie endlich mal ausschlafen. Immer müde sein ist eindeutig schlecht für Leib und Seele!

F wie Flirten. Das sorgt für die Ausschüttung von Glückshormonen und hält dadurch fit.

G wie Glycin. Das ist eine Aminosäure, die dem Organismus bei der Bildung von Antikörpern hilft.

H wie Hitze. Ab in die Sauna. Das Erhitzen der Körperkerntemperatur mit abschließender Abkühlung aktiviert die Immunzellen.

I wie Ingwer. Schmeckt oberlecker und wird in der traditionellen asiatischen Medizin bei Erkältungen angewendet.

J wie Jagertee, sprich: heißer, schwarzer Tee mit Rum. Für Kinder absolut nicht geeignet.

K wie Kamillentee. Schmeckt scheußlich, muss also allein deswegen wirksame Medizin sein.

L wie Lapacho. Tee aus Baumrinde, der als Immunstärker gilt und bei Erkältungen empfohlen wird.

M wie Meerrettich – brennt alles weg und soll antimikrobiell gegen Viren, Bakterien und Pilze wirken.

N wie Nasenspray. Möglichst nicht nehmen – sieht eklig aus und kann abhängig machen.

O wie Operation. Keine Chance – Schnupfen und Heiserkeit ist mit dem Skalpell nicht zu bekämpfen.

P wie Panik: ebenfalls nicht angesagt. Schnupfen kommt, Schnupfen geht. Ab ins Bett und auskurieren.

Q wie Quarktasche. Ist zwar nicht medizinisch indiziert, schmeckt aber.

R wie raus an die frische Luft. Das macht Kopf und Nase frei, muntert auf – kurz, ist immer gut.

S wie scharfe Gewürze. Sie enthalten Capsaicin, einen Stoff, der hilft, eine Erkältung abzuwehren.

T wie tropfende Nase. Unschön! Bitte immer Papiertaschentücher dabei haben – und benutzen.

U wie unbedingt Hände waschen – und zwar so oft, wie es nur geht, notfalls auch desinfizieren.

V wie viel trinken. Wer sich schwer damit tut, probiert Neues – es gibt viele leckere Kräutertees.

W wie warmhalten. Kalte Füße vermeiden – das fördert Schnupfen.

XY sind erkältungstipps-technisch nicht sonderlich gut besetzt.

Z wie Zink, wirkt vorbeugend gegen Erkältungen – steckt unter anderem in Eigelb und Rindfleisch.

GESUNDHEIT

Vorsicht, Virusgrippe!

„Die Grippe naht auf allen Viren“, witzeln Mediziner. Leider ist die Krankheit alles andere als lustig: Jährlich fallen ihr mehr als 10 000 Menschen zum Opfer.

Von Dorothea Baumm

Goldener Herbst adé – jetzt wird es nass und schmutzig. Jetzt ist Erkältungszeit. Husten, Schnupfen, Heiserkeit: Wer sich eine Erkältung eingefangen hat, muss ein wenig leiden. Besser aber, als ernsthaft an einer Grippe erkrankt zu sein, denn das ist eine ernstzunehmende, gefährliche Krankheit. Die Virusgrippe, auch Influenza genannt, ist eine Infektionskrankheit der Atemwege, die mit einem schweren Krankheitsgefühl und hohem Fieber einhergeht. Da ist allein mit Hausmitteln nichts mehr zu machen – und auch das Rezept gegen die Grippe, das angeblich vom Leibarzt der Königin Victoria stammen soll, ist nicht zu empfehlen – auch wenn es sich ausnehmend lustig liest: „Man lege sich ins Bett, hänge seinen Hut ans Fußende und trinke so viel Whisky, bis man zwei Hüte sieht!“

Selbst vom Facharzt ist die Grippe bei einem atypischen

Verlauf nicht zwingend auf den ersten Blick von einem schweren grippalen Infekt zu unterscheiden. Typisch sind plötzlich auftretendes hohes Fieber, oft einhergehend mit Schüttelfrost, Gelenk- und Muskelschmerzen – und natürlich Husten, Schnupfen, Heiserkeit.

Auch wenn Kurt Tucholsky es gewohnt launig formuliert: „Bei Grippe muss unter allen Umständen das Bett gehütet werden – es braucht nicht das eigene zu sein.“ Wer sich eine Grippe eingehandelt hat, ist froh, wenn er im eigenen Bett liegen darf und seine Ruhe hat.

Wenn die Wartezimmer voll sind mit Trifaugen und laufenden Nasen, wissen die Ärzte, dass sie auf Grippe achten müssen. Wer immer es tun kann, sollte Menschenansammlungen vermeiden, rät Prof. Dr. med.

Werner Solbach, Direktor des Instituts für medizinische Mikrobiologie und Hygiene. Recht hat er! Das wusste wiederum auch Tucholsky, der in seinem satiri-

schen Text über die Grippe schreibt: „Die Ansteckung kann auch erfolgen, indem man sich in ein Hustenhaus (sog. „Theater“) begibt; man vermeide es aber, sich beim Husten die Hand vor den Mund zu halten, weil dies nicht gesund für die Bazillen ist.“

Da wir aber wohl über Tucholsky lachen, dennoch aber gesund bleiben wollen, halten wir natürlich die Hand vor dem Mund, wenn wir husten müssen – und gehen nicht ins Theater, wenn wir erkrankt sind. Daher gilt Prof. Solbachs zweite Hauptregel natürlich den Händen: Waschen, waschen und noch einmal waschen, rät er, „das ist der beste Schutz.“

Da wir das Virus über den Mund ausscheiden, ist es unvermeidlich, dass wir es an den Händen haben. Und auf alles übertragen, was wir anfassen. Husten oder niesen Sie deshalb in die Armbeuge. Wenn im öffentlichen Raum die Möglichkeit zur Händedesinfektion gegeben ist: nutzen!

Seit langem ist in der Wissenschaft bekannt: Die Influenzaviren tauchen jährlich mit leichten Variationen auf und es gibt – noch – kein Allheil-, respekti-

ve Wunder wirkendes Vorbeugemittel, um die Krankheit komplett auszumerzen. Weil die Grippe aber nun einmal (lebens-)gefährlich sein kann, rät Prof. Solbach dringend dazu, sich impfen zu lassen. Wer älter als 60 Jahre alt ist, sollte sich ebenso mit dem kleinen Pieks schützen, wie Menschen, die zum Beispiel durch ihren Beruf ständig mit vielen anderen Menschen Kontakt haben.

„Schwangere geraten vermehrt ins Zentrum der Aufmerksamkeit“, erklärt Prof. Solbach. Das Immunsystem werdender Mütter funktioniert anders, so dass die Grippe besonders schwer verlaufen kann. Leidet die Frau an einer besonders schlimmen Lungenentzündung, kann sich das durch die schlechte Luftversorgung auch gravierend auf das Ungeborene auswirken.

Einen letzten Tipp hat Prof. Solbach noch parat – und abermals sind die über 60-Jährigen betroffen: „Lassen Sie sich auch gegen Pneumokokken, die bakteriellen Erreger der Lungenentzündung, impfen“, rät er. Wer Angst vor Spritzen hat, sei getröstet: Diese Impfung hält fünf Jahre.



HEUTE IM MAGAZIN



MEDIEN

Die erst zwölfjährige Tui (Jacqueline Joe) will sich das Leben nehmen. Warum und ob sie gerettet wird, zeigt ab heute ein Krimi-Mehrteiler. **Seite V**

TERMINE

Gleich drei Lübecker Veranstalter wollen heute Abend die Musikfans ins Konzert locken – mit Balladen, Boogies und Pop. **Seite IV**

BUCHTIPP

Gutes fürs Immunsystem



Husten, Schnupfen, Heiserkeit – Erkältung im Anmarsch? Na dann: Lasst uns die fiesen Erreger einfach auffressen!

Ach, was wäre es schön, wenn das so einfach ginge! Sven-David Müller sagt: Es gibt sie, die Erkältungskiller. Und er stellt sie mit seinem Buch vor: Von Autogenem Training bis Zitronensaft hat er die besten Mittel zusammengestellt, mit denen sich Infekten zu Leibe rücken lassen. Der Trick sei, das Abwehrsystem zu stärken, sagt Müller. Also: nichts wie ran und ausprobieren. Helfen wir unserem Immunsystem, mit Bakterien, Viren und Pilzen umzugehen!

Sven-David Müller
Die 50 besten Erkältungs-Killer
Trias, 89 Seiten, 9,99 Euro

KOSTEN

Teure Erkältungen

Zwei- bis viermal im Jahr erkranken Erwachsene an einer Erkältung. Im Laufe des Lebens kommen so durchschnittlich 200 grippale Infekte zustande: Das schreibt Sven-David Müller in seinem Buch „Die 50 besten Erkältungs-Killer“. Seiner Berechnung nach verbringen wir insgesamt ganze drei wertvolle Lebensjahre mit Husten, Schnupfen und Heiserkeit.

Das ist natürlich sehr, sehr unangenehm – es ist aber auch sehr teuer. Die Arztpraxen sind voll, was aber nicht bedeutet, dass sich die Mediziner mit unseren Infekten eine goldene Nase verdienen. „Die Hausärzte bekommen eine Pauschalvergütung“, erklärt Prof. Dr. med. Werner Solbach von der Uniklinik Lübeck.

Unser Geldbeutel wird mit dem Erwerb von Medikamenten und natürlich Taschentüchern belastet. Teuer wird es aber vor allem für die Krankenkassen und die Arbeitgeber. „Der jährliche volkswirtschaftliche Schaden allein in Deutschland wird auf 30 Milliarden Euro geschätzt“, erklärt Sven-David Müller.

