



## ERKÄLTUNG – OHNE MICH!

### ZITAT

„VIELE MENSCHEN SIND ZU  
GUT ERZOGEN, UM MIT  
VOLLEM MUND ZU  
SPRECHEN, ABER SIE  
HABEN KEINE BEDENKEN,  
ES MIT LEEREM KOPF ZU  
TUN.“

ORSON WELLES  
1915 - 1985

**Bevor die alljährliche Erkältungswelle in Sicht kommt, kann man einiges unternehmen, um ihr zu entgehen.**

Wenn Viren und Bakterien auf eine schwache Immunabwehr treffen, haben sie leichtes Spiel. Die Keime lauern überall. Durch Tröpfchen- und Schmierinfektionen finden sie ihre Opfer. Das kann das Niesen des Sitznachbarn im Bus sein oder der von einem Erkrankten genutzte Türgriff. Auch auf Banknoten halten sich Erreger bis zu zwei Wochen, wie die Uni-Klinik Genf herausfand. US-Forscher fanden auf 80 Prozent aller Wasserhähne und auf 60 Prozent aller TV-Fernbedienungen Erkältungserreger.

Dagegen hilft häufiges Händewaschen und „Fingerkontrolle“, denn die Keime an den Händen lassen sich kaum vermeiden. Aber das letzte Stück Weg zur Infektion ist der ins Gesicht. Wer also seine Hände unter Kontrolle hat und möglichst wenig ins Gesicht fasst, sie zudem möglichst häufig und gründlich wäscht, hat schon viel zur Vermeidung einer Erkältung getan.

Den Rest besorgt eine gute Konstitution durch gesunde Ernährung und Bewegung an frischer Luft. Auch Sport kann nicht schaden.

Weitere Maßnahmen in der Erkältungssaison können helfen eine Infektion zu verhindern.

**1.** Ausreichendes Lüften der Wohn- und Arbeitsräumen, was einerseits die Keime vertreibt und andererseits die Raumluft befeuchtet. Denn trockene Schleimhäute sind für Erkältungserreger geradezu eine Einladung. Aus diesem Grund sollte man auch viel Wasser und Tee trinken.

**2.** Drinnen sollte man nicht schwitzen und draußen nicht frieren. Der Körper und seine Immunabwehr funktionieren am besten, wenn sie nicht mit anderen Dingen wie dem Erreichen der „optimalen Betriebstemperatur“ abgelenkt werden. Kalte Füße sind dafür ein ernst zu nehmendes Symptom.

**3.** Ausreichender Schlaf sorgt dafür, dass auch der Körper hellwach ist und auf „Eindringlinge“ mit voller Kraft reagieren kann. Wer weniger als sieben Stunden pro Nacht schläft, hat gegenüber denjenigen mit mindestens acht Stunden Nachtruhe ein drei Mal höheres Schnupfenrisiko, fanden Forscher der Universität Pittsburgh heraus.

In diesem Sinne – bleiben Sie gesund.



QUARK, SALBEI UND  
LINDENBLÜTEN –  
**DIE BESTEN  
HAUSMITTEL BEI  
ERKÄLTUNGEN**



**GESUND**

WENN DAS KRATZEN IM HALS UND DER DUMPFER DRUCK IM KOPF KEINEN ZWEIFEL DARAN LASSEN, DASS EINE ERKÄLTUNG IM ANMARSCH ODER BEREITS ANGEKOMMEN IST, KÖNNEN HAUSMITTEL DIE SCHLIMMSTEN FOLGEN MILDERN.

**1.** Warm-kalte Fußbäder beleben den Kreislauf. Dabei werden die Füße bis zu den Waden abwechselnd kalt und warm geduscht. Die Temperatur des warmen Wassers nimmt dabei von Mal zu Mal zu.

**2.** Feuchte Wadenwickel senken unangenehmes Fieber. Dazu werden Tücher (z.B. Geschirrtücher) in lauwarmes Wasser getaucht, ausgedrückt und um die Waden gewickelt. Danach ein großes, trockenes Tuch – ideal ist Wolle, geht aber auch mit einem einfachen Frotteetuch – darüber wickeln. Nach ca. 10 bis 15 Minuten den Vorgang wiederholen. Das Fieber sollte um maximal ein Grad sinken. Auf Wadenwickel verzichten muss man, wenn der Kranke friert oder kalte Füße hat. Bedacht werden muss auch, dass das Fieber eine wichtige Funktion bei der Bekämpfung der Infektion hat und deshalb nicht zu früh bekämpft werden sollte.

**3.** Eine Schwitzkur im frühen Stadium der Erkältung macht den Viren das Leben schwer. Ein Vollbad mit anfangs 35°C Wassertemperatur steigert sich über 30 Minuten auf 40°C. Danach geht es für ebenfalls 30 Minuten gut zugedeckt ins Bett. Als Getränk unterstützen Lindenblüten- oder Holunderblütentee die Schwitzkur.

**4.** Gegen Halsschmerzen helfen warme Quark- oder Kartoffelwickel. Dafür Quark oder gekochte Kartoffeln auf einem Geschirrtuch verteilen und für ca. 30 Minuten um den Hals wickeln. Mit einem Wollschal fixieren.

**5.** Salbeitee wirkt gegen die Entzündung im Hals. Wer starken Salbeitee mit Honig süßt und dann als kleine Eiswürfel einfriert, hat angenehm lindernde „Lutschpastillen“ zur Hand.

**6.** Viel Tee und Wasser zu trinken hilft, den in Nase und Bronchien festsitzenden Schleim zu verflüssigen

**7.** Ätherische Öle sollten gegen die verstopfte Nase sowie bei Kopf- und Gliederschmerzen eingesetzt werden. Der Nase bekommt das Inhalieren mit Pfefferminz-, Eukalyptus-, Anis oder Thymian-Öl besonders gut. Bei Kopf- und Gliederschmerzen hilft auch das Einreiben mit den Ölen. Aber Achtung: Das Öl darf nicht in die Augen oder an die gereizte Nasenhaut kommen, weil es stark brennt und nicht abgewaschen werden kann.

**8.** Ein ganz altes Hausmittel ist Zwiebelsirup. Er wirkt keimtötend und unterstützt die Abheilung einer

Bronchitis. Und so geht's: zwei Haushaltszwiebeln grob zerkleinern und mit zwei Esslöffeln Zucker in ein Schraubglas geben. Nach wenigen Stunden setzt sich der Sirup ab. Mehrmals täglich davon einen Esslöffel einnehmen.

**9.** Weniger ein Hausmittel als ein guter Rat ist es, sich weniger zu schnäuzen, bzw. hierfür nicht so viel Kraft aufzubringen. Der Grund hierfür ist, dass durch den dabei entstehenden Überdruck das Nasensekret in die Nasennebenhöhlen gedrückt werden kann und dort zu schmerzhaften Entzündungen führt. Besser – wenn auch nicht unbedingt den Benimmregeln entsprechend – ist es zu schniefen. Dabei entsteht der für die Nebenhöhlen sehr viel hilfreiche Unterdruck.

Insgesamt gilt, dass ausreichender Schlaf, viel frische Luft, viel Wasser und Tee trinken sowie eine heiße Hühnersuppe die Erkältungsschmerzen meistens rasch lindern. Andernfalls ist der Gang zum Arzt angeraten, damit er den Erregern von Schnupfen und Co. mit seinen Möglichkeiten beikommt.

Gute Besserung!

## HÜHNERSUPPE LINDERT ERKÄLTUNGSBESCHWERDEN



Oma hat es schon immer gewusst: Eine ganz normale Hühnersuppe hat alles was man braucht, um Erkältungsbeschwerden zu lindern. Das ist sogar wissenschaftlich belegt.

In einer Versuchsreihe der University of Nebraska wurde festgestellt, dass durch Hühnerbrühe die Aktivität bestimmter weißer Blutkörperchen gehemmt wird. Die bekämpfen zwar Erkältungserreger, sind aber gleichzeitig für die Produktion von Schleim, und damit für verstopfte Nasen und Husten verantwortlich.



### ZUTATEN für 4 Portionen:

- 1 Suppenhuhn
- 1 Zwiebel
- 2 Tassen Reis
- 5 Möhren
- 2 Stangen Lauch
- ½ Knolle Sellerie
- 3 Nelken
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer

Das Huhn in 750 ml Wasser eine Stunde kochen lassen.  
Gemüse klein schneiden und nach der Stunde zugeben.

Alles zusammen weitere 30 Minuten bei niedriger Temperatur kochen lassen.

Danach den Reis, die Nelken und das Lorbeerblatt zugeben und alles weitere 15 Minuten kochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Huhn herausnehmen, häuten, das Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke teilen, die in die Suppe gegeben werden.

Guten Appetit!



**LECKER**

## ENGLISCH – AUS DEM ALLTAG NICHT WEGZUDENKEN

Ob man es mag oder nicht, es ist eine Tatsache, dass viele englische Begriffe inzwischen zu unserer alltäglichen Sprache gehören. Die Sprache unterliegt dabei ebenso Mode-Trends wie die Kleidung.

Früher fand man Französisch „chic“, seit vielen Jahren ist Englisch „in“. Und das spiegelt sich in unseren Sprachgewohnheiten wider. Manche dieser Mode-Begriffe werden sich in wenigen Jahren (hoffentlich) wieder verabschiedet haben. Andere werden bleiben, weil es im Deutschen oft kein vergleichbar treffendes Wort gibt.

Die Sprachmoden kommen und gehen. Aber sie sind immer und zu jeder Zeit ein Thema, das für Aufregung sorgt. Im günstigsten Fall werden modische Begriffe als störend empfunden. So ließ die Gesellschaft für deutsche Sprache durch das IFD Allensbach bei 1820 Menschen erfragen, ob sie englische Ausdrücke wie „Kids“, „Meeting“ oder „E-Mail“ als störend empfinden würden.

Jeweils etwa 40 Prozent sagten dazu „ja“ bzw. „nein“; vier Prozent der Befragten war es schlicht egal und die restlichen Befragten

wollten darauf nicht so pauschal antworten.

Eine andere Befragung von 1000 Personen, durchgeführt von Forsa, ergab allerdings, dass manche Begriffe einfach nicht verstanden werden. Dazu zählen „Outsourcing“ mit 54 Prozent und „Public Viewing“ mit 47 Prozent. Diese Statistik wurde übrigens im Juni 2008 veröffentlicht und damit deutlich nach der vom „Public Viewing“ geprägten Fußball-Weltmeisterschaft.

Die Verwendung von Begriffen aus einer fremden, lebenden Sprache ist mit Sicherheit nicht der Untergang des Abendlandes. Andererseits könnte ein etwas sensiblerer Umgang mit unserer Sprache sicher nicht schaden. So ist es weltweit ohne Beispiel, dass sich eine deutsche Behörde einen fremdsprachlichen Namen zulegt – den ein Großteil der Bürger weder versteht noch aussprechen kann. So geschehen in Hamburg. Dort heißt die Hafen-Verwaltung Port Authority.

Ob man auf die Lebensdauer dieses Namens Wetten abschließen kann?

### SPRÜCHEKLOPFER

## WOHER KOMMEN DIE „KALTEN FÜSSE“?

Ende des 19. Jahrhunderts wurden sie zum ersten Mal erwähnt, und zwar in England, wo man dieser sprichwörtliche „cold feet“ ebenfalls kennt.

Zurückzuführen ist die Redensart wahrscheinlich auf verbotene

Glücksspiele, die in verborgenen Kellern stattfanden. Wem die Situation zu riskant wurde oder wer seinen erzielten Gewinn sichern wollte, gab vor, wegen seiner „kalten Füße“ den ungastlichen Ort verlassen zu müssen.

### DER SCHNUPFEN

EIN SCHNUPFEN HOCKT AUF  
DER TERRASSE,  
AUF DASS ER SICH EIN  
OPFER FASSE

- UND STÜRZT ALSBALD MIT  
GROSSEM GRIMM  
AUF EINEN MENSCHEN  
NAMENS SCHRIMM.

PAUL SCHRIMM ERWIDERT  
PROMPT: "PITSCHÜ!"

UND HAT IHN DRAUF BIS  
MONTAG FRÜH.

CHRISTIAN MORGENSTERN

### IMPRESSUM

**HERAUSGEBER:**

**SCRIPTGIRLS**

Haselnussweg 15  
22175 Hamburg

**VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT:**

Bettina Zander

**REDAKTION:**

SCRIPTGIRLS

**LAYOUT & DESIGN:**

RÜHLEDESIGN

**FOTOS:**

SCRIPTGIRLS  
Fotolia.de

**E-MAIL:**

redaktion@scriptgirls.de