

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Zeitschrift:</b> | Armee-Logistik : unabhängige Fachzeitschrift für Logistiker = Organo indipendente per logistica = Organ independenta per logistichers = Organ indépendent pour les logisticiens |
| <b>Herausgeber:</b> | Schweizerischer Fourierverband  |
| <b>Band:</b>        | 75 (2002)   |
| <b>Heft:</b>        | 11  |
| <b>Rubrik:</b>      | Service   |

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Gesundheitstipp:

### Wie beuge ich Schnupfen vor?

**Während der Wintermonate leiden viele von uns sehr häufig unter Schnupfen, welcher manchmal sogar zu einer Nasennebenhöhlenentzündung führt, wenn er nicht rechtzeitig kuriert wird.**

**Welche Massnahmen sind zur Vorbeugung ratsam?**

Die Behandlung eines Schnupfens erfolgt mittels Nasensprays oder Tabletten, welche abschwellend und sekretionshemmend wirken. Die Anwendung sollte die Dauer von fünf bis sieben Tagen nicht überschreiten, da die Sprays die Nasenschleimhäute austrocknen und bei regelmässigem Gebrauch zu einer Gewöhnung führen können.

Vorsicht geboten ist bei Patienten mit Zusatzmedikation (beispielsweise blutsenkende Mittel). Bei einer Entzündung der Nasennebenhöhlen (Sinusitis) reicht die abschwellende Wirkung der Nasensprays meist nicht aus. Ein schleimlösendes Medikament sowie Salzwasserspray zum Spülen der Nase sind ebenso wichtig. Bei einer bakteriellen Sinusitis ist manchmal sogar eine antibiotische Behandlung angezeigt.

#### Nasenschleimhäute befeuchten

Die Vorbeugung des Schnupfens und der Sinusitis gestalten sich relativ schwierig. In erster Linie ist es natürlich wichtig, sich nicht

zu unterkühlen. Ausserdem ist eine feuchte Nasenschleimhaut weniger anfällig auf Viren als eine ausgetrocknete. Befeuchtende Nasosalben oder -sprays sind deshalb auch sehr empfehlenswert.

Ist der Schnupfen einmal ausgebrochen, so muss verhindert werden, dass die Infektion auf die Nebenhöhlen übergreift. Dazu muss das Nasensekret gut ablaufen können, damit die Nase nicht verstopft. Dazu sind oftmals neben abschwellenden Sprays auch Nasenspülungen und eventuell schleimlösende Mittel notwendig.

#### Altbewährte Hausmittelchen

Die Einnahme von Vitaminen (Fruchtsäfte, Orangen, Zitronensaft) kann eine Steigerung der Abwehrkräfte bewirken. Auch Grossmutters Rezept, geschnittenne Zwiebeln (auf dem Nachtischchen) aufzustellen, die täglich erneuert werden, sollen helfen. Die Nasenschleimhaut mit einer milden Kochsalzlösung befeuchten (ein Teelöffel Salz auf einen Liter Wasser). Inhalationen helfen nicht nur, den Schnupfen schneller loszuwerden, sondern bringen Linderung auch bei Husten, Bronchitis, Halsschmerzen und Stirnhöhlenentzündung. Die Inhalationslösung wird nach Geschmack, Alter und Hautverträglichkeit ausgewählt, zum Beispiel Kamillentee und Lavendelöl sind allgemein sehr gut verträg-

## AUSSERDIENSTLICHE TÄTIGKEITEN

### Ausbildung und Militärsport

| Von    | Bis    | Zeit  | Ort        | Veranstaltung   |
|--------|--------|-------|------------|---|
| 07.11. |        | 18.30 | Pully*     | Conférence: Les armées prétoiriennes  |
| 08.11. |        |       | Thun       | Info-Plattform Insp BALOG   |
| 16.11. |        | 09.30 | Fribourg   | Konferenz mil Dachverbände  |
| 16.11. |        | 13.30 | Fribourg   | Tagung SAAM   |
| 16.11. | 20.11. |       | Luxembourg | Swiss Armed Culinary Team   |
| 17.11. |        |       | Frauenfeld | 68. «Frauenfelder»  |
| 21.11. |        | 18.30 | Pully*     | Conférence: La révolution dans les affaires militaires (RMA)                |
| 07.12. |        | 17.00 | Pully*     | Vernissage «Philatélie militaire de la seconde Guerre mondiale à nos jours» |

\* = Pavillon Général Guisan Pully

lich. Eukalyptus und Thymiantee sind nichts für Kinder unter drei Jahren. Latschenkiefernöl, Salben und homöopathische Lösungen und heisses Wasser helfen allemal. Anwendung: 10 bis 15 Minuten inhalieren, bis dreimal täglich, anschliessend mindestens eine Stunde in der Wärme bleiben. Gute Besserung!

tionären Methode, welche die Welt von morgen verändern könnte, nur Vorteile: Es müssen keine Tiere geschlachtet werden, religiöse und ethische Bedenken sind hinfällig. Zudem wird das Container-Fleisch frei von Fett, Knochen und Sehnen sein.

### SAAM 2002

-r. Die Informationstagung der Sektion ausserdienstliche Ausbildung und Militärsport ist auf den Nachmittag des 16. November in der Kaserne La Poya Fribourg angesagt. Haupttraktandum wird die Vorstellung des Teilkonzepts der Gesamtstudie «Ausserdienstliche Ausbildung und Tätigkeit AXXI» sein. Am Vormittag treffen sich die Präsidenten der militärischen Dachverbände zur Konferenz.

### FLEISCH OHNE KNOCHEN

Niederländische Forscher wollen in nicht allzu ferner Zukunft verschiedene Arten von Fleisch in grossen Containern züchten. Die Vermehrung von Muskelzellen in einer Nährstofflösung soll dies möglich machen. Die Wissenschaftler sehen in der revolu-

### ARMEE-LOGISTIK-Büchertisch



#### 70 Jahre «Der Fourier» 125 Jahre Fourierschule



Eines der aktuellsten Nachschlagewerke der «Hellgrünen» mit einer eindrücklichen Fülle von attraktiven Informationen.

162 Seiten, Format 175 x 250 mm, durchgehend illustriert mit Karikaturen u.a. von Martin Guhl und zahlreichen Schwarzweissbildern.

#### «HABT GOTTERTRAUEN»

Immer, wenn sich Angst ausbreite, pflegte General Guisan diese Worte zu sagen. Alltägliche und nichtalltägliche Gedanken zum Tag. Ein beeindruckendes Rezeptbuch für die Seele.

56 Seiten, Format 119 x 175 mm.

#### Bestellcoupon

Bitte senden Sie mir gegen Rechnung:

- ... Expl. «70 Jahre «Der Fourier» / 125 Jahre Fourierschule» zum Preis von Fr. 28.–.
- ... Expl. «Habt Gottvertrauen» zum Preis von Fr. 14.50 (exklusive Porto und Verpackung).

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Datum:

Unterschrift:

**Coupon einsenden an:** ARMEE-LOGISTIK, Postfach 2840, 6002 Luzern – Fax: 041 240 38 69 – E-Mail: mas-lu@bluewin.ch