

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 10: Unterschätzte Gefahr : Schaufensterkrankheit

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Rawer, Claudia

#### 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:** 20.02.2026

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

## Wenn Schweine niesen müssen

### Liebe Leserinnen und Leser

Kennen Sie den? Treffen sich ein Löwe, ein Bär und ein Ferkel. Brüstet sich der Löwe: «Wenn ich brülle, bebt die Wüste!» Prahlt der Bär: «Und wenn ich brumme, erschauert der Wald!» Meint bescheiden das Schleinchen: «Und wenn ich niese, zittert die ganze Welt!»

Mit der Schweinegrippe (oder sollen wir sie doch lieber Mexico-Grippe nennen?) sei nicht zu spassen, meinen Sie? Tatsächlich weiss zu dem Zeitpunkt, da ich dies schreibe, noch niemand, wie sich die vorausgesagte Grippewelle tatsächlich auswirken wird. Es gibt Befürchtungen, dass ganze Schulklassen sich anstecken, in den Betrieben ganze Belegschaften ausfallen, hohe Krankenstände, z.B. bei der Polizei, Chaos verursachen, Arztpraxen überfordert sind ... Im Moment, so die Gesundheitsämter, ist die Situation noch «im Griff». Im Moment haben wir aber auch herrliches, warmes Sommerwetter. Wie wird es aussehen, wenn es herbstlich kühl wird, der Nebel aus den Tälern kriecht, kaltes Nass von oben kommt und die Viren leichtes Spiel mit uns haben? Das weiss man nicht.

Dennoch möchte ich mich von einem Schleinchen-Niesen nicht ins Bockshorn jagen lassen. Ich meine, wir sollten tun,

was wir immer tun, wenn die Erkältungs- und Grippe saison beginnt. Ob man sich impfen lassen will, ist jedermanns eigene Entscheidung. Aber häufiges Händewaschen und kräftiges Lüften, auch wenn es draussen kalt ist, sind vernünftige Vorsichtsmassnahmen. Eine gesunde, vitaminreiche Ernährung und viel Bewegung an der frischen Luft stärken das Immunsystem, und Echinaforce tut das Seine dazu.

Und dann gibt es ja noch eine gute Nachricht: Auch Küssen und Knuddeln kräftigt unsere Abwehr! Über ausgeschüttete Hormone beeinflusst die Psyche nämlich direkt das Immunsystem – im positiven wie im negativen Sinne. Küssen wir also – solange der oder die Geküsste nicht die Grippe hat.

**Bleiben Sie gesund!**

Herzlichst Ihre

*Claudia Rawer*



**Briefe an die Redaktion:** Gesundheits-Nachrichten • Postfach 63 • CH-9053 Teufen  
**E-Mail:** [c.rawer@verlag-avogel.ch](mailto:c.rawer@verlag-avogel.ch)