

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 68 (2011)  
**Heft:** 11: Männerfreud, Männerleid  
  
**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:** 21.02.2026

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

# Zeit des Niesens

## Liebe Leserinnen und Leser

Hatschi! Ungeniert niest der junge Mann im Bähnli vor sich hin und macht sich kaum die Mühe, das Gesicht abzuwenden, geschweige denn, ein Taschentuch zu nehmen. Der hustende Kollege nebenan hält sich zwar diskret die Hand vor den Mund – aber denkt er auch daran, dieselbe zu waschen, bevor er seinem Kumpel oder Kunden die Hand schüttelt?

Es ist November, es wird kalt und nass, und die etwa zweihundert bekannten Erkältungserreger fühlen sich gerade wieder pudelwohl.

Eine Erkältung – nicht die Grippe! – ist eigentlich eine Bagatelle und in der Regel nach ein paar Tagen erledigt. Diese paar Tage jedoch können mit laufender und wundgeschnäuzter Nase, krachendem Husten und schmerzendem Hals, Abgeschlagenheit und dickem Kopf ziemlich unangenehm werden. Und sie sind es nicht nur für einen selbst, sondern auch für die Familie und die Arbeitskollegen. Die Gefahr, sich anzustecken, ist gross, und nicht nur meinetwegen rücke ich von den beiden jungen Männern im Bähnli so weit ab, wie es nur irgendwie geht: Laut NZZ sind Erkältungen für 40 Prozent aller Arbeitsausfälle verantwortlich.

Auf das verschnupfte Elend kann ich also gerne verzichten – und schaffe es in aller Regel auch: Mit Bewegung an der frischen Luft, häufigem Händewaschen und Lüften und natürlich mit dem Roten Sonnenhut, der das Immunsystem schützt und stärkt. So sind meine «Bodyguards» in der Zeit des Niesens und Hustens stets einsatzbereit und fit.

Wie steht es um Ihre Erkältungsabwehr? Machen Ihnen schlechte Luft, überheizte Räume, häufige Infekte oder Stress zu schaffen? Oder ist Ihr Immunsystem topfit? Machen Sie unseren Test auf Seite 30 dieser Ausgabe, um es zu erfahren.

Bleiben Sie gesund!  
Herzlichst Ihre

*Claudia Rawer*



Claudia Rawer  
c.rawer@verlag-avogel.ch

Gesundheits-Nachrichten  
Postfach 63  
CH-9053 Teufen  
E-Mail:  
info@verlag-avogel.ch  
Internet:  
www.gesundheits-  
nachrichten.ch