

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 123 (1997)  
**Heft:** 23

## Werbung

### 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:** 14.07.2025

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

# Natürlich

DIE ENGAGIERTE ZEITSCHRIFT FÜR MENSCH UND UMWELT

**Jetzt schnuppern!**

Ja, ich möchte von Ihrem Angebot profitieren und bestelle ein Schnupper-Abo «Natürlich» zu 3 Ausgaben zum Preis von Fr. 10.–

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

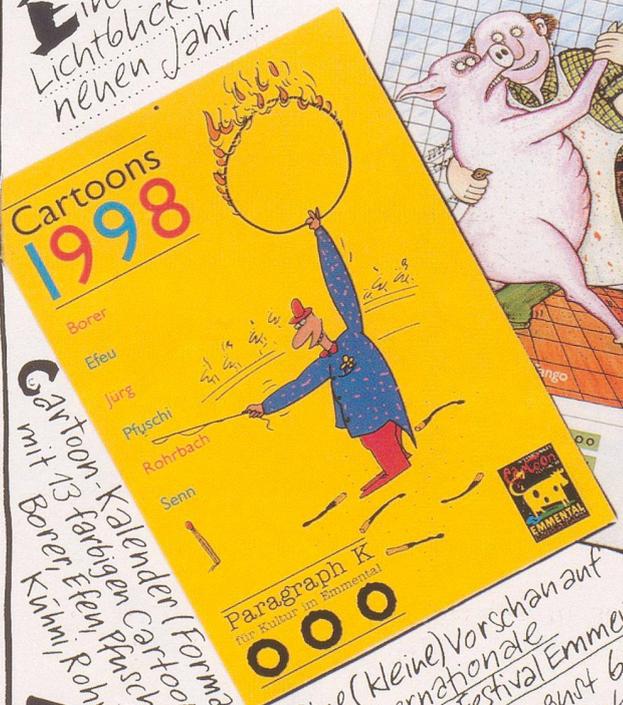
Telefon \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Coupon bitte senden an: AZ Fachverlage AG, «Natürlich», Neumattstr. 1, 5001 Aarau, Tel. 062/836 60 22, Fax 062/836 60 66

# Der ultimative Kalender

Ein Lichtblick im neuen Jahr!



Cartoon-Kalender (Format A5) mit 13 farbigen Cartoons von Borer, Efeu, Jürg, Pütschi, Rohrbach, Senn, Kuhn, Rohrbach

Eine (kleine) Vorschau auf das 1. Internationale Cartoon Festival Emmental vom 28. August bis 6. September 1998 in Langnau

## Bestellung

Die Auflage des Kalenders ist limitiert. Der Versand erfolgt in der Reihenfolge der Posteingänge.

Ich bestelle  Exemplare (Kalender Cartoons 1998) zum Stückpreis von Fr. 28.–. Einige Exemplare werden Ihnen zu einem Sonderpreis von Fr. 4.– angeboten. Bezahlung auf Rechnung innerhalb 10 Tagen netto.

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Bestellung einsenden an: Paragraph K, Cartoons 1998, Postfach 658, 3550 Langnau

Bitte deutlich schreiben

## Erkältung Wie vorbeugen?

Noch besser, als eine Erkältung zu behandeln, ist es, die Erkältung gar nicht zu bekommen.

- Vermeiden Sie eine Unterkühlung des Körpers und ziehen Sie genügend warme Kleider an. Dazu gehört auch, dass man verschwitzte Kleidung sofort wechselt.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr an Vitamin C.
- Sorgen Sie dafür, dass die Luft in Ihrer Wohnung nicht allzu sehr austrocknet. Lüften Sie regelmässig und setzen Sie einen Luftbefeuchter ein.
- Versuchen Sie den Körper abzu härten, zum Beispiel mit Wechselduschen, Sauna oder Sport.
- Hören Sie auf zu rauchen. Raucher sind besonders anfällig für Erkältungskrankheiten.

## Husten, Schnupfen, Heiserkeit Was tun?

Erkältungen sind lästig. Und kaum jemand kann im Winter einer Erkältung entgehen. Da ist es gut zu wissen, wie man im Fall des Falles die Beschwerden lindern kann.

Zuerst schmerzt der Kopf, dann der Hals. Die Nase läuft und die Augen tränen. Man fühlt sich müde und zerschlagen und beginnt zu husten. Eventuell tritt sogar Fieber auf. Spätestens zu diesem Zeitpunkt ist der Fall klar: Die Erkältungsviren haben wieder einmal zugeschlagen. «Eine Erkältung dauert mit Behandlung eine Woche, ohne Behandlung sieben Tage.» Diese Aussage wird gerne zitiert, wenn jemand über Schnupfen, Husten und Heiserkeit klagt. Tatsächlich gibt es keine Möglichkeit, eine Erkältung ursächlich zu behandeln, denn gegen die krankheitserregenden Viren ist noch kein Kraut gewachsen. Mit geeigneten Massnahmen lassen sich die Erkältungs-Beschwerden aber deutlich lindern.

Bei einer Krankheit ist es noch wichtiger als sonst, den Körper mit genügend Flüssigkeit zu versorgen. Vor allem wenn man Fieber hat und viel schwitzt, muss die verlorene Körperflüssigkeit ersetzt werden. Geeignet sind Kräutertees, Mineralwasser und Fruchtsäfte. Mit Honig gesüsster Tee lindert Halsschmerzen und Hustenreiz. Während einer Erkältung sollte man auch auf eine genügende Zufuhr von Vitamin C achten. Vitamin C ist besonders reichlich in Peperoni, Kohl, Zitrusfrüchten sowie in Sanddorn- und Johannes-

beeren enthalten. Das Inhalieren von Wasserdampf befreit die Nase und mildert den Hustenreiz. Die Wirkung wird noch optimiert, indem man mit Kamillen- oder Pfefferminztee inhaliert oder dem heissen Wasser einige Tropfen eines ätherischen Öls beigibt. Gegen Halsschmerzen hilft das Gurgeln mit Salbei- oder Kamillentee. Auch kühlende Halswickel haben oft eine wohltuende Wirkung. Das Lutschen von Hustenbonbons wirkt nicht nur beruhigend auf die Atemwege, sondern regt zusätzlich den Speichelfluss an. Dadurch werden Mund und Rachen «durchgespült».

Bei Heiserkeit gilt: «Reden ist Silber, Schweigen ist Gold», denn Schweigen schont die angegriffenen Stimmbänder. Wenn man das Reden gar nicht lassen kann, sollte man so normal wie möglich sprechen und nicht flüstern.

Manchmal tritt besonders in der Nacht ein starker Reizhusten auf. Dann kann es hilfreich sein, das Kopfende des Bettes etwas höher zu stellen. Bildet sich in den Atemwegen vermehrt zäher Schleim, der schlecht abgehustet werden kann, so ist die Anwendung von schleimlösenden Medikamenten sinnvoll. Diese Medikamente verflüssigen den Schleim und erleichtern das Abhusten. Der Husten bei einer Erkältung lässt sich auch günstig beeinflussen, wenn man Brust und Rücken mit einer Bronchialcreme einreibt: Der Hustenreiz wird vermindert, die Nase befreit, das Atmen fällt leichter und die Heilung wird beschleunigt. ■



Anzeige

# Besser als lange husten

Bisolapid® Multitabs



Bisolvon® Linctus aromatischer Hustensirup

Bisolvex® Bronchialcrème zum Einreiben

Bitte beachten Sie die Packungsbeilage.

Boehringer  
Ingelheim