

# Editorial

Autor(en): **Rawer, Claudia**

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **66 (2009)**

Heft 10: **Unterschätzte Gefahr : Schaufensterkrankheit**

PDF erstellt am: **08.05.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## 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, bebzt die Wüste!» Prahlt der Bär: «Und wenn ich brumme, erschauert der Wald!» Meint bescheiden das Schweinchen: «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 Schweinchen-Niesen nicht ins Bockshorn jagen lassen. Ich meine, wir sollten tun,

was wir immer tun, wenn die Erkältungs- und Grippesaison 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)**