

Editorial

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

Objektyp: **Preface**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **68 (2011)**

Heft 11: **Männerfreud, Männerleid**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

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.

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