



Vor dem Griff ins Arzneischränkchen versucht es so mancher Horber erstmal mit den klassischen Hausmitteln (von links): Dagmar Kreidler stärkt sich und ihre Familie mit Vitamin C, Dieter Beuerle treibt Sport zur Vorsorge, Apotheker Josef Breier empfiehlt als Begleittherapie eine schöne Tasse Tee, und Nadine Barwig gönnt sich einfach ein wenig Bettruhe. Fotos: dw/kb

Milch und Honig lindern die Schmerzen

Grippe: Neben Medikamenten und Arzneien hilft auch so manches alte Hausmittel / Umfrage

Horb (kb/dw). Im Südwesten Deutschlands steigt seit drei Wochen die Zahl der Grippe-Erkrankungen und Erkältungen an. Wir haben die Horber gefragt, ob sie gleich in den Arzneischrank greifen oder erst althergebrachte Hausmittel verwenden.

»Ich lasse es auf mich zukommen«, sagt Dagmar Kreidler aus Mühlen. Ihre zwei Töchter Madita und Elena versorgt sie zwar im Winter mit einer Extraportion Vitamin C, aber eigentlich hat sie keine Angst vor einer Grippe. Wenn eine der Töchter aber doch mal ernsthaft krank ist, geht sie zum Arzt und läßt sich von ihm etwas verschreiben. Impfungen hält sie dagegen nicht für notwendig.

Auch Nadine Barwig aus Mühlingen läßt sich nicht gegen Grippe impfen. »Da

muß man auch mit Nebenwirkungen vorsichtig sein.« Zum Arzt geht sie nur im Notfall. Bei ihrer erst kürzlich überstandenen Grippe hat sie sich selbst einfach Ruhe verordnet und es sich zuhause im Bett mit einer Tasse Tee gemütlich gemacht. Oft genügen tatsächlich ein wenig Ruhe und ein heißes Getränk, meint auch Apotheker Josef Breier aus Horb. Sobald seine Kunden aber über mehr als einen leichten Schnupfen klagen, kann heiße Milch mit Honig natürlich nur als Begleittherapie verstanden werden. In diesem Fall empfiehlt er eines von seinen Medikamenten. »Wenn aber jemand mit chronischen Beschwerden kommt, rate ich auf jeden Fall zu einem Besuch beim Arzt.«

Sonja Seliger aus Tübingen, die in der Horber Schiller-Apotheke arbeitet, hat

von einer Grippewelle nichts bemerkt. In den letzten zwei Wochen seien aber häufig Leute mit Halsschmerzen gekommen, »wobei ich das aber eher dem Fasching zugeschrieben habe.« Sie selbst hält sich durch gesunde Ernährung fit und blieb deshalb schon lange von Husten, Schnupfen und Halsweh verschont.

Auch Hans Albus aus Rottenburg kann sich an seine letzte Grippe schon gar nicht mehr erinnern. Früher, erzählt er, habe seine Mutter ihm im Winter Lindenblütentee, Schwitzkuren und Schmalzwickel verordnet. Auch seine Kinder hat er auf diese Weise gut durch die kalte Jahreszeit gebracht. Heute härtet er sich durch regelmäßigen Waldlauf und Saunagänge ab. »Saunas finde ich grausam«, entgegnet ihm Olga Kreidler aus Horb. Darauf meint Hans Albus lachend:

»Das haben Sie auch nicht nötig, aus ihrer Familie war ja noch nie jemand ernsthaft krank.« Daß ihre Familie so gesund ist, führt Olga Kreidler darauf zurück, daß alle Familienmitglieder täglich und bei jedem Wetter an die frische Luft gehen. »Das ist das einzige Hausmittel, das ich empfehlen kann. Wie man sieht, funktioniert es.«

Nach speziellen Teemischungen gefragt, ist der Weitinger Dieter Beuerle, der das Wein- und Teehaus in Horb betreibt, vorsichtig. »Ich bin kein Mediziner, kann deshalb keine Tips geben.« Er selbst aber trinke bei Erkältungen seinen Sportlertee, der reich an Vitaminen und gesunden Kräutern sei. Mit diesem heißen Getränk, gesunder Ernährung und möglichst regelmäßigem Sport beugt er Grippe-Attacken angeblich erfolgreich vor.