

Bis zu vier Erkältungen im Jahr gelten bei Erwachsenen als normal. Was hilft am besten gegen die Beschwerden? Dazu gibt es verschiedene Meinungen.

1 HAUSMITTEL

a Was haben die Lebensmittel gemeinsam? Überlegen Sie zusammen.



der Ingwer



die Kamille



die Zwiebel



der Quark



der Honig



die Zitrone



die Hühnerbrühe



der Holunder

b Welche Hausmittel gegen Erkältungen sind in Ihrem Heimatland üblich? Erzählen Sie.

c Welches Wort bezeichnet keinen Wirkstoff (= ein Stoff, der bei bestimmten Beschwerden hilft), sondern eine Gruppe von Medikamenten? Recherchieren Sie im Internet und kreuzen Sie an.

- A Cortison
B Acetylsalicylsäure
C Paracetamol
D Antibiotikum
E Ibuprofen

2 ERKÄLTUNGSKNIGGE

a Wenn jemand niest, hört sich das für Deutsche an wie „Hatschi“. Was hören die Menschen in Ihrem Heimatland, wenn jemand niest? Erzählen Sie.

- 1 Wenn jemand niest ...
(a) ... sagt man „Gesundheit“.
(b) ... ignoriert man das Geräusch oder nickt, wenn der Niesende sich entschuldigt.
(c) ... schaut man den Niesenden vorwurfsvoll an.
- 2 Sich in einem Restaurant die Nase zu putzen ...
(a) ... ist in Ordnung.
(b) ... gilt als sehr unhöflich.
(c) ... ist erlaubt, sollte aber leise und dezent erfolgen.
- 3 Ein Taschentuch darf man ...
(a) ... zweimal benutzen.
(b) ... benutzen, so oft es geht.
(c) ... nur einmal benutzen.
- 4 Gebrauchte Taschentücher gehören ...
(a) ... in den Mülleimer.
(b) ... in die Handtasche.
(c) ... in die Hosentasche.
- 5 Wenn jemand eine Erkältung hat ...
(a) ... gibt man niemandem die Hand.
(b) ... hustet, niest und gähnt man in die linke Hand, damit die rechte zum Händeschütteln immer sauber ist.
(c) ... gibt man anderen ganz normal die Hand.

3 ERKÄLTUNGSZEIT

a Welches Wort passt zu welchem Begriff? Ordnen Sie zu.

~~scherzhaft~~ • ~~kontrovers~~ • problematisch • durchdacht • launig • ~~ausgeglichen~~ • abgerundet
komisch • angreifbar • proportioniert • lustig • strittig

ausgewogen: ausgeglichen,

humorig: scherzhaft,

umstritten: kontrovers,

- b Was ist wohl mit folgendem Satz gemeint: „Unbehandelt dauert eine Erkältung sieben Tage, mit Medikamenten eine Woche.“? Überlegen Sie gemeinsam.
- c Lesen Sie nun den Text zur „Erkältungszeit“. Markieren Sie, welches Wort (a), (b) oder (c) in den Satz passt. Es gibt jeweils nur eine richtige Lösung.

Erkältungszeit: Hausmittel – Homöopathie – Schulmedizin

Zwar werden die Tage schon seit Dezember wieder länger, doch (1) vielen sind die warmen Frühlingstage noch zu weit entfernt, auch, weil die dunkle, kalte und nasse Jahreszeit oft Erkältungszeit ist. Der Hals schmerzt, die Nase läuft, Husten stört den Schlaf, der heiße Kopf pocht – diese und weitere Symptome zeigen, dass der gesunde Körper Krankheitserreger abwehrt. _____ (2) die meisten ist eine Erkältung kein Grund, sofort zum Arzt zu gehen. Erst einmal behandelt man die Beschwerden selbst – aber nicht jeder tut dies auf die gleiche Weise.

Manche sind überzeugte Fans von Hausmitteln. Der Vorteil: Diese Methode ist sanft zum Körper und meist frei von Nebenwirkungen. Sehr populär ist zum Beispiel Ingwer, _____ (3) bei Erkältungen gern als Tee oder pur genossen wird. Weitere „berühmte“ Mittel bei Schnupfen sind das Spülen der Nase mit Salzwasser oder Kamille-Dampfbäder. Ein wahres Multitalent ist die Zwiebel: als warme Packung etwa wirkt sie _____ (4) Ohrenschmerzen, als Saft gegen Husten. Quarkumschläge und Honig tun bei Halsentzündung gut und die Hühnerbrühe, ein Klassiker unter den Hausmitteln, darf natürlich auch nicht fehlen. Schwitzen, frische Luft, heiße Zitrone ... – die Hausmittel-Auswahl ist groß.

Ebenfalls zu den „sanften“, natürlichen Methoden zählt die Homöopathie. Laut einer Studie sind ein Viertel der Deutschen _____ (5) überzeugt, weitere 26 Prozent nutzen sie nach Bedarf. Ihr Begründer, der Arzt Samuel Hahnemann (1755–1843), hat entdeckt, dass Mittel, die bei Gesunden die Symptome einer bestimmten Krankheit verursachen, bei Kranken gegen eben diese Krankheit helfen. Ähnliches mit Ähnlichem heilen, „Similia similibus curentur“, so der Leitsatz dieser Therapie. In immer mehr Haushalten findet sich inzwischen eine Sammlung homöopathischer Mittel, von _____ (6) es heute rund 2500 gibt. Auf die Homöopathie vertrauen viele auch deshalb, weil sie den Menschen ganzheitlich sieht, also Körper, Geist und Seele berücksichtigt.

Die Wirksamkeit homöopathischer Mittel ist allerdings wissenschaftlich umstritten, _____ (7) viele die Homöopathie kritisch sehen, zum Beispiel in der Schulmedizin. Diese bietet gegen Erkältungsbeschwerden häufig Medikamente, die mit Wirkstoffen wie Acetylsalicylsäure, Ibuprofen oder Paracetamol gegen Entzündungen, Fieber und/oder Schmerzen arbeiten. Ob der Einsatz von Antibiotika im einzelnen Fall sinnvoll ist, _____ (8) nur ein Arzt feststellen, denn Antibiotika wirken nur gegen Bakterien, nicht aber gegen Viren, und Erkältungen werden oft durch Viren ausgelöst. Cortisonhaltige Medikamente hingegen sind bei „normalen“ Erkältungen meist nicht üblich.

Egal, welche Behandlung man auch wählt – es gäbe selbstverständlich noch zahlreiche mehr: Sie alle können die Erkältungssymptome nur lindern, die Abwehr ihrer Ursache muss der Körper aber selbst übernehmen. Da bestätigt sich dann doch häufig der humorige Satz „Unbehandelt dauert eine Erkältung sieben Tage, mit Medikamenten eine Woche“.

Welche Methode _____ (9) am besten hilft, hängt sicher mit davon ab, welche der eigenen Überzeugung am meisten entspricht, mit welcher man sich am wohlsten fühlt. Unabhängig davon ist es sehr wichtig, eine harmlose Erkältung von einer möglicherweise gefährlichen Grippe zu unterscheiden und rechtzeitig zum Arzt zu gehen. Das gilt auch dann, wenn sich die Beschwerden einer Erkältung zu lange nicht bessern. Die allerbeste Methode ist allerdings sicher immer noch die Vorbeugung, um erst gar nicht krank zu werden: Ein gesunder Lebensstil, ausgewogene Ernährung, viel Bewegung, wenig Stress, genug Schlaf, ausreichend Trinken, den Temperaturen angemessene Kleidung ... – _____ (10) wir wieder bei den Hausmitteln wären.

- | | | |
|----------------|-------------|-------------|
| 1 (a) trotzdem | (b) doch | (c) jedoch |
| 2 (a) Doch | (b) Für | (c) Wegen |
| 3 (a) der | (b) das | (c) die |
| 4 (a) für | (b) auf | (c) gegen |
| 5 (a) dafür | (b) damit | (c) davon |
| 6 (a) denen | (b) den | (c) dem |
| 7 (a) worauf | (b) weshalb | (c) worüber |
| 8 (a) kann | (b) muss | (c) soll |
| 9 (a) wessen | (b) wen | (c) wem |
| 10 (a) wofür | (b) womit | (c) wovon |

d Welche der folgenden Aussagen ist richtig (R), welche ist falsch (F) und zu welcher Aussage sind im Text keine Informationen vorhanden? Markieren Sie in der Tabelle.

	R	F	keine Informationen
1 Erkältungen kommen nur in der dunklen, kalten und nassen Jahreszeit vor.			
2 Niemand geht wegen einer Erkältung zum Arzt.			
3 Homöopathische Medikamente wirken zuverlässig.			
4 Viele Menschen glauben, dass Ingwertee bei Erkältungen hilft.			
5 Zwiebeln helfen bei vielen Beschwerden.			
6 Gute Medikamente wirken auf Körper, Geist und Seele.			
7 Antibiotika helfen bei Erkältungen immer.			
8 Medikamente helfen bei Erkältungen immer.			

5 PRO UND CONTRA HOMÖOPATHIE

- a Bilden Sie zwei Gruppen und recherchieren Sie im Internet. Die eine Gruppe sucht Argumente, die für den Einsatz und die Wirksamkeit von Homöopathie sprechen, die andere Gruppe möglichst viele Argumente dagegen. Notieren Sie die Argumente.
- b Diskutieren Sie nun, ob und wann der Einsatz homöopathischer Mittel sinnvoll ist oder nicht.



LÖSUNGEN

- 1a** Es handelt sich um Hausmittel, die bei Erkältungen helfen (sollen).
- 1c** D ist kein Wirkstoff.
- 2b** 1b (1a war bis vor ein paar Jahren üblich, höfliche Menschen machen das immer noch so.)
2c 3c 4a 5b
- 3a** ausgewogen: durchdacht, abgerundet, proportioniert
humorig: launig, komisch, lustig
umstritten: problematisch, angreifbar, strittig
- 3b** Egal, ob man eine Erkältung mit Medikamenten oder Hausmitteln behandelt oder nicht, sie dauert immer gleich lang. Medikamente bewirken bei Erkältungen demzufolge also nichts. (Das stimmt, wenn überhaupt, aber nur für leichte Erkältungen.)
- 3c** 2b 3a 4c 5c 6a 7b 8a 9c 10b
- 3d** 2F 3F 4R 5R 6 keine Information 7F 8 keine Information