

Ratgeber

Nützliche Tipps für den Alltag. Heute: Von der Landesapothekerkammer

Mo **Gesundheit**

- Di Produkttest
- Mi Multimedia
- Do Verbraucherrecht
- Fr Garten
- Sa Haustier

Welche Arzneimittel, die frei erhältlich sind, helfen bei starken Erkältungen



VON SIGRUN RICH

Schnupfen, Halsweh, Husten, Kopf- und Gliederschmerzen und Fieber sind die unangenehmen Symptome einer Erkältung. Man fühlt sich meist müde und schlapp. Durch verstopfte Nase, Halsschmerzen und Husten schläft man häufig schlecht. Daher tun Betroffene gut daran, sich auszurufen und den Körper warm zu halten.

Erkältungen gehen in der Regel zwar auch ohne Behandlung vorbei. Aber es gibt zahlreiche Arzneimittel zur Linderung der verschiedenen Symptome. Die Palette der Präparate bei Erkältungen ist groß: Bei akut verstopfter Nase helfen kurzzeitig abschwellende Nasensprays. Ein Hustenstiller in der Nacht und ein Hustenlöser am Tag bekämpfen den Husten meist effektiv. Gegen Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen und Halsschmerzen gibt es fiebersenkende Schmerzmittel oder schmerzstillende Halstabletten zum Lutschen. Daneben stehen bei Erkältungen auch viele homöopathische Mittel zur Verfügung.

Auf Erkältungsbäder sollte man bei Fieber verzichten. Sie belasten den Kreislauf zusätzlich. Erwachsene können stattdessen mit ätherischen Ölen inhalieren. Für Kinder gibt es spezielle Einreibemittel. Auch Erkältungstees unterstützen das Gesundwerden. Gerade bei Fieber hat der Körper einen höheren Flüssigkeitsbedarf.

Sport sollte während einer Erkältung unbedingt vermieden werden. Denn die Anstrengung belastet den Körper zusätzlich und kann im schlimmsten Fall weitere Entzündungsreaktionen auslösen, bis hin zu einer Herzmuskelentzündung.

Wir leiten Ihre Fragen für die Rubrik „Gesundheit“ an die Landesapothekerkammer weiter: [wissenswert@stn.zgs.de](mailto:wissenswert@stn.zgs.de)

Telefonaktion

Gut versichert?

Wer im Leben lieber auf Nummer sicher gehen will, sollte auf manche Policen nicht verzichten – etwa auf die Privathaftpflichtversicherung. Ohne sie kann eine Unachtsamkeit im Alltag den finanziellen Ruin bedeuten. Umso schlimmer, wenn die Versicherung den Vertrag kündigt. In welchen Fällen dies rechtlich möglich ist und wie Verbraucher sich in solchen Fällen verhalten sollen, wenn sie plötzlich nicht mehr versichert sind, kann bei unserer **Telefonaktion mit der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg am Dienstag, 14. Oktober, von 13 bis 15 Uhr**, geklärt werden. Für Ihre Fragen stehen diese Verbraucherschützer zur Verfügung: **Martina Brehme, Karin Roller und Peter Griebel.**



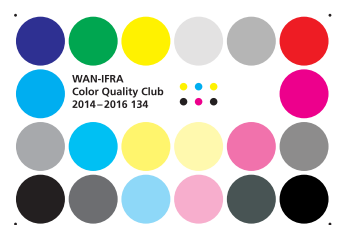
Karin Roller  
07 11 / 72 05 - 14 21



Peter Griebel  
07 11 / 72 05 - 14 22



Martina Brehme  
07 11 / 72 05 - 14 23



**Grünling**  
*Tricholoma equestre*

**Aussehen:** grünliche Schüppchen auf der Hutoberseite, zitronengelbe Lamellen, kleine Grube, die den Stiel ringförmig umgibt

**Fundort:** Bei Nadelbäumen, oft Kiefern

**Orangefuchsiges Raukopf**  
*Cortinarius orellanus*

**Aussehen:** Lamellen statt Leisten, braunes Sporenpulver, wird gern mit Pfifferlingen verwechselt

**Fundort:** Laubwälder, Rotbuche, Eichen, Esskastanie

**Kahler Krempling**  
*Gyromitra esculenta*

**Aussehen:** stattlicher Fruchtkörper, der Hutrand ist eingeroht, Hut und Stiel meist haselnuss- oder graubraun, Lamellen gelblich und leicht abzulösen

**Fundort:** Wächst gern in Gruppen oder Hexenringen unter Buchen, Eichen, Eschen

Von wegen harmlose Morcheln

Experten warnen davor, Pilze allein nach Büchern zu bestimmen

Derzeit ziehen viele Sammler mit Korb, Messer und Handbüchern los, um Steinpilze, Pfifferlinge und Rotkappen zu pflücken. Was viele nicht wissen: zu sehr sollte man sich auf alte Ratgeber nicht verlassen. Pilze, die mal als essbar galten, werden heute als giftig bewertet.

VON ANGELA STOLL

**MÜNCHEN.** Das Gift zeigt sich nicht immer am bitteren Geschmack. Auch mit anderen Tricks, die der Volksmund sich gern erzählt, kommt man ihm nicht auf die Spur: Weder am Schneckenfraß noch an einem Silberlöfel, der – eingetaucht in das Pilzgericht – blank bleibt. Wer als Pilzsammler auf Nummer sicher gehen will, sollte über Erfahrung und ein gutes Bestimmungsbuch verfügen, so warnen die Experten jahraus, jahrein.

Das Problem ist nur: Auch darauf sollte man sich nicht hundertprozentig verlassen. Die Erfahrung kann einen trügen, das Pilzbuch leider auch: Denn einige Pilze, die im vergangenen Jahrhundert noch als essbar galten, stehen inzwischen auf der Liste der Giftpilze. Und laufend kommen weitere Arten hinzu.

Eines der prominentesten Beispiele ist der giftige Kahle Krempling. Der braune Lamellenpilz war in den Kriegsjahren und auch lange danach noch als billiges Nahrungsmittel sehr geschätzt. In den 60er Jahren wurde immerhin in Pilzbüchern gewarnt, die Kremplinge stets zu kochen, da sie roh giftig sind. Doch dass sie dann immer noch tödlich wirken können, wurde erst später, in den 80er Jahren, erkannt. So warnt die Deutsche Gesellschaft für Mykologie (DGfM) vor dem Verzehr, da der Pilz mitunter heftige Brechdurchfälle auslösen kann. Zudem bilden sich bei manchen Pilzliebhabern Antikörper, was dazu führt, dass sie auf ihn irgendwann heftig allergisch reagieren – und zwar von Mahlzeit zu Mahlzeit stärker. Ausgerechnet ein Mykologe, Julius Schäffer, starb 1944 genau an diesem Paxillus-Syndrom. Seine Frau dagegen zeigte keine allergische Reaktion.

Ein weiterer Grund, warum manche Giftpilze jahrelang als ungefährlich gehandelt wurden, ist ihre schleichende Wirkung: Der Orangefuchsiges Raukopf beispielsweise enthält Orellanin. Dieser Stoff kann die Nieren schädigen, macht sich aber erst nach knapp zwei Wochen bemerkbar. Jahrelang galt er als essbar. „Erst durch Zufall fiel einem aufmerksamen Arzt aus Schlesien auf, dass es in bestimmten Gegenden Jahr für Jahr serienweise Fälle von Nierenversagen gab“, sagt Siegmund Berndt, Toxikologe bei der DGfM. Der Mediziner fand damals

heraus, dass die Patienten zuvor alle den Raukopf gegessen hatten. In Tierversuchen wurde seine Theorie dann bestätigt. Seitdem steht der Raukopf auf der roten Liste.

In jüngster Zeit hat sich die Einschätzung mehrerer Pilze geändert. So gilt der Grünling, der in Deutschland bis 2001 als Marktpilz zugelassen war, mittlerweile als giftig. Nach schweren, zum Teil tödlichen Vergiftungsfällen in Frankreich und Polen wurde der Pilz, der früher als „hervorragend“ galt, neu bewertet. Denn inzwischen ist klar: „Wird der Pilz an mehreren Tagen hintereinander in großen Menge verzehrt, kommt es zu einer Vergiftung“, sagt Berndt. Es droht eine sogenannte Rhabdomyolyse, die zum Zerfall von Muskeln führt.

Unter Beobachtung steht in diesem Jahr auch ein Verwandter des Grünlings: Seit Juni gilt der Erdtritterling, der bis dahin ebenfalls als essbar eingestuft wurde, als giftverdächtig. Chinesische Forscher haben in ihm giftige Substanzen entdeckt. „Die Stoffe haben aber nur eine geringe Toxizität und wirken offenbar nur in Kombination“, sagt Berndt. „Von Vergiftungsfällen weiß man nichts.“

Problematischer ist da schon die Be-

Wer viele frische Morcheln isst, kann darauf mit Zittern oder Schwindel reagieren

wertung der vermeintlich harmlosen Morcheln. Denn die können durchaus zu Beschwerden führen: Wer viele frische Morcheln isst, kann darauf mit neurologischen Symptomen wie Zittern, Schwindel und Bewegungsstörungen reagieren. „Das sogenannte Morchella-Syndrom ist allerdings sehr selten“, sagt Experte Harry Andersson von der DGfM. Aber auch unter den scheinbar für die Pilzsammler-Anfänger so einfach zu handhabenden Gruppe der Röhrlinge finden sich Arten, die nicht jedem köstlich sind: Da wäre zum Beispiel der Butterpilz, der früher ohne Bedenken im Kochtopf landete. „Einige Leute reagieren auf den Butterpilz mit Magen-Darm-Beschwerden“, sagt Harry Andersson.

In den nächsten Jahren könnten sich noch weitere Arten als giftig oder zumindest verdächtig entpuppen. Daher raten Experten, sich nur auf neue Pilzbücher zu verlassen und sich im Zweifel an einen Pilzsachverständigen zu wenden. Weil jeder Mensch auf Pilze anders reagiert, rät Alfred Hussong, Vizepräsident der Bayerischen Mykologischen Gesellschaft, außerdem: „Wenn man eine neue Art anpackt, sollte man erst ein kleines Stückerchen probieren – und nicht mit anderen Pilzen mischen. Nur so findet man heraus, ob und wie man sie verträgt.“

**Morcheln**  
*Morchella esculenta*

**Aussehen:** Der Hut ist unförmig kugelig und hat Gruben (Alveolen), Fruchtkörper ist innen hohl

**Fundort:** wächst in feuchten Auwäldern und an frisch gemulchten Stellen

**Butterpilz**  
*Suillus luteus*

**Aussehen:** kastanienbrauner Hut, schleimige Oberfläche, Röhrenmündung ist gelb

**Fundort:** wächst unter Kiefern

**Erdtritterling**  
*Tricholoma terreum*

**Aussehen:** graubraun bis mausgrauer Hut, faserschuppig aufgelöst, spinnwebartig übersponnen, blassgraue Lamellen

**Fundort:** wächst unter Kiefern

Hintergrund

Pilzexperten geben Anfängern Tipps

▪ **Pilze sammeln:** Wer Pilze sammeln möchte, braucht dazu einen luftigen Korb. Keinesfalls sollten Pilze in Plastiktüten gefüllt werden, da die luftdichten Tüten die Haltbarkeit der Pilze herabsetzt. Das Pilzmesser sollte scharf sein und das Nachschlagewerk auf dem neusten Stand. Ob man den gefundenen Pilz aus der Erde herausdreht oder ihn abschneidet, spielt keine Rolle. Experten raten, jene Pilze herauszudrehen, die man nicht genau kennt. Anhand der Stielbasis kann die Pilzart besser bestimmt werden.

▪ **Pilze bestimmen:** Viele Arten unterscheiden sich durch ihren Geruch, durch kleine Schüppchen auf der Stieloberfläche oder

ihren ganz eigentümlichen Lamellenansatz. Einige Merkmale sind in vielen Pilzratgebern nicht detailliert abgebildet. Auch sieht der Pilz nicht immer so aus, wie im Buch abgebildet. Daher raten Experten zu Büchern mit einem Bestimmungsschlüssel, bei dem man nacheinander Fragen beantworten muss.

▪ **Pilze lagern:** Wie lange man gesammelte Pilze aufbewahren kann, hängt von der Art und vom Zustand des Fruchtkörpers ab. Der Befall von Insekten mindert die Lagerzeit ebenso wie übermäßige Feuchtigkeit. Verschrumpelte Exemplare sollten nicht mehr gegessen werden, da sie auf die Verdauung schlagen können. Bestimmte Pilzarten ha-

ben von Natur aus nur kurze Haltbarkeiten wie etwa der Schopftintling, Boviste und Stäublinge: Sie sollten nur gegessen werden, wenn das Fruchtfleisch weiß und fest ist und die Lamellen noch unverfärbt.

▪ **Pilzvergiftung:** Wer nach dem Essen von Pilzen Beschwerden verspürt, sollte sofort den Notarzt und die Giftnotzentrale benachrichtigen. Letztere wird versuchen, einen Pilzsachverständigen aus der Umgebung heranzuziehen, der im Notfall auch ins Krankenhaus kommt, um Essensreste zu untersuchen, um die Art zu identifizieren. Die Vergiftungs-Informationen-Zentrale Freiburg hat die Telefonnummer 0761/19240.

Kind, ärgere dich doch nicht!

Manche Kinder können schlecht verlieren – Tipps, wenn solche Reaktionen keine Ausnahme sind

**BERLIN** (dpa). Will ein Kind nicht nur bei Gesellschaftsspielen immer gewinnen, sondern auch in der Schule, beim Sport oder schlicht bei der Frage, wer zuerst ins Bad darf – dann ist das eine Herausforderung für die gesamte Familie. Aber diese Phase gehört zur Kindheit hinzu. „Im Alter von zwei bis drei Jahren entwickeln Kinder ihre Ich-Identität. In dieser Trotzphase üben sie, ihre Bedürfnisse durchzusetzen“, sagt Klaus Seifried, Leiter eines Schulpsychologischen Beratungszentrums in Berlin. In der Pubertät wiederum stellen sich Kinder und Jugendliche selbst infrage. „Da geht es darum, wie stark, schlau, schnell oder schön man selbst ist, ob man die Anerkennung in der Peergroup bekommt.“ Es falle daher schwer, mit Niederlagen umzugehen.

Ob Kinder schlechte Verlierer sind oder nicht, habe oft mit der Haltung der Eltern zu tun und übertrage sich auf das Kind. „Als

Erwachsener muss ich beim Spielen Vorbild sein. Ich engagiere mich und will natürlich gewinnen. Aber wenn es nicht klappt, nehme ich es mit Humor und gelassen hin“, sagt Ulrich Gerth, Vorsitzender der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung in Fürth.

Verlieren können Eltern mit ihren Kindern üben

„Ein guter Verlierer ist jemand, der bis zum Ende spielt und dann dem Sieger gratuliert und sich mit ihm freuen kann“, sagt auch die Diplompädagogin Kerstin Bahrfleck-Wichitill von der TU Dortmund. Wenn ein Kind schreit, tobt, mit Männchen schmeißt, die kleine Schwester haut, weil sie gewinnt, heißt es oft: „Das ist doch nur ein Spiel.“ Für Kinder sei es aber in dem Moment schlimm. „Sie haben Angst davor,

Schwäche zu zeigen, ausgelacht zu werden oder einer Situation ausgeliefert zu sein.“ Dann bräuchten die Kinder das Einfühlungsvermögen und den Trost der Eltern, aber auch die klare Ansage: „Du hast ein Recht, wütend zu sein. Aber du hast nicht das Recht, um das Spiel kaputt zu machen.“

Verlieren sei eine Frage des Übens, sagt Bahrfleck-Wichitill. Nimmt der Kampf um das Verlieren jedoch zu großen Raum ein, dann empfehlen die Experten, sich Rat zu holen. „Es kann sein, dass ein Kind gar nicht mehr an Wettbewerben teilnehmen will, weil es Angst vor dem Verlieren hat“, sagt Erziehungsberater Gerth. Eltern sollten dann den Blick der Kinder auf Verlierer oder verkorkte Situationen richten, in denen jemand schlecht dasteht. Das kann zum Beispiel der umjubelte Fußballprofi sein, der einen Elfmeter verschießt und im nächsten Spiel trotzdem wieder auf dem Platz steht.

Demente erinnern sich an Gefühle

**IOWA** (dpa). Obwohl Alzheimerpatienten Dinge schnell vergessen, können sie sich noch lange an die damit verbundenen Gefühle erinnern. Dieses Ergebnis legt eine Studie der Universität Iowa nahe. Wissenschaftler hatten Erkrankten und Gesunden 20-minütige Filmsequenzen gezeigt, die entweder traurig oder fröhlich waren. Fünf Minuten später wurden die Teilnehmer befragt, an was sie sich noch erinnern können.

Wie zu erwarten, erinnerten sich Alzheimerpatienten an deutlich weniger Filminhalt als gesunde Studienteilnehmer. Die Gefühle von Traurigkeit oder Fröhlichkeit, die durch die Filme geweckt worden waren, blieben jedoch noch bis zu einer halben Stunde nach Anschauen des Films bestehen.

Diese Studienerkenntnisse können Angehörigen von Demenzkranken Mut machen: Auch, wenn sich Betroffene nicht mehr an einen Besuch erinnern können, bleibt das positive Gefühl dennoch bestehen.

Fotos: Fotolia (2), Markus Wilhelm (pilze-bad.ch), pilzfinder.de, pilzforum.eu, pilz-baden.ch, SV Grafik, Wikimedia Commons / Quelle: Der Pilzberater, BfM, Weigen, Ulmer, Yang