

**Cordula Stratmann
Marion Grillparzer**

Ist dieses BUCH ansteckend?

Erste Hilfe für
Hypochonder

Cordula Stratmann ist eine vielfach preisgekrönte Komödiantin. Die ehemalige Gastgeberin der »Schillerstraße« moderiert seit 2007 die Sendung »Das weiß doch jedes Kind«. Mehr unter www.cordula-stratmann.de.

Marion Grillparzer ist Diplom-Ökotrophologin und ausgebildete Journalistin. Die Bestsellerautorin mit den Schwerpunkten Ernährung und Gesundheit lebt in München und auf Mallorca. Mehr unter www.mariongrillparzer.de.



INHALT

- 07 Vorwort
- 09 Was war in dem unbiotischen Ei?
12 KLEINER EI-SURVIVAL-GUIDE
- 14 Ist meine Kontaktlinse ins Hirn gerutscht?
- 16 Was lauert im Hotelbettkissen?
21 HOTELBETTEN-SURVIVAL-GUIDE
- 22 Wie gefährlich ist der braune Fleck?
- 25 Kleiner Hypochonder-Test
- 30 Warum macht mein Puls so einen Krach?
32 KLEINER HYPOCHONDRIE-SURVIVAL-GUIDE
- 33 Kann Gähnen mich mit chronischer Müdigkeit anstecken?
37 KLEINER MÜDIGKEITS-SURVIVAL-GUIDE
- 38 Wie viel Lakritze bringt mich um?
- 40 Wer fürchtet sich vorm bösen Zug?
- 42 Kriegt man von Selen Diabetes?
45 KLEINER SELEN-SURVIVAL-GUIDE
- 46 Zugluft jetzt doch ungefährlich?
51 KLEINER ZUGLUFT-SURVIVAL-GUIDE
- 52 Kann man durch Niesen taub werden?
- 54 Die größten Gesundheitsrisiken
- 55 Was steckt in einem Kugelbauch?
59 BLÄHBAUCH-SURVIVAL-GUIDE
- 59 Gesundheitsirrtümer I
- 60 Muss man Joghurt tolerieren?
63 LAKTOSEUNVERTRÄGLICHKEITS-SURVIVAL-GUIDE
- 64 Kriegt man vom Lesen der Gebrauchsanleitung große Füße?
- 67 Gesundheitsirrtümer II
- 68 Wo kommt denn jetzt dieser Schwindel her?
73 KLEINER SCHWINDEL-SURVIVAL-GUIDE
- 74 Jetzt ist auch noch Tofu tödlich?
- 77 Haben meine neuen Sandalen Fußpilz?
82 KLEINER FUSSPILZ-SURVIVAL-GUIDE
- 83 Wie beliebt sind Ökochonder?
- 84 Alle kneipen – und warum macht mich kaltes Wasser krank?
87 KLEINER KALTWASSER-SURVIVAL-GUIDE
- 88 Muss ich meinen Schluckauf mit ins Grab nehmen?
92 KLEINER SCHLUCKAUF-SURVIVAL-GUIDE
- 92 Gesundheitsirrtümer III
- 93 Was ist gefährlicher: das e, der Kühlschrank oder das Klo?
99 KLEINER KEIME-SURVIVAL-GUIDE
- 100 Kann man zu wenig Äpfel essen?
104 KLEINER APFEL-SURVIVAL-GUIDE
- 106 Warum ist das Leben so tödlich?
111 KLEINER ATEMLUFT-SURVIVAL-GUIDE
- 112 Kann man sich durch Pfeifen einen Zug holen?
- 114 Können Stühle Schnupfen übertragen?
- 118 Die schlimmsten Bakterienschleudern
119 KLEINER SCHNUPFEN-SURVIVAL-GUIDE
- 120 Kann Hühnersuppe Vogelgrippe übertragen?
122 KLEINER ERKÄLTUNGS-SURVIVAL-GUIDE

- 124 Hühnersuppe mit Nudeln
- 127 Muss ich die Antibiotika zu Ende nehmen?
- 128 Können Pickel töten?
- 131 KLEINER PICKEL-SURVIVAL-GUIDE
- 132 Kann man Mützen fühlen, die man nicht aufhat?
- 136 Kann ich mir beim Friseur Kopfläuse holen?
- 138 Gibt es ein Mittel für alle Hypochonder?
- 140 Seufzen Parasiten?
- 145 Wie komme ich an chinesischem Kräutertee vorbei?
- 149 **Berühmte Hypochonder**
- 150 KLEINER CHINAKRÄUTER-SURVIVAL-GUIDE
- 151 Helfen Scheinwerfer gegen Winterdepression?
- 154 KLEINER LICHTMANGEL-SURVIVAL-GUIDE
- 155 Kann man durch den sechsten Tibeter einen Bandscheibenvorfall kriegen?
- 158 Wie entnehme ich einem Wasserklosett eine Stuhlprobe?
- 161 KLEINER STUHLBESCHAU-SURVIVAL-GUIDE
- 163 Ist Schnarchen lebensgefährlich?
- 166 Ist Mundgeruch ein Zeichen für ein Magengeschwür?
- 170 Bringt mich der abgelaufene Käse um?
- 173 Was ist schlimmer als ein Hypochonder?

VORWORT

Liebe, sehr verehrte Leserschaft!

Dieses Buch brauchten Sie schon sehr lange sehr dringend.

Frau Grillparzer und ich müssen uns bei Ihnen entschuldigen, dass wir erst jetzt damit herausrücken.

Aber wir mussten schließlich auch erst mal eine Weile herumleben und die ein oder andere Sache auskurieren, bis wir Ihnen dieses komplexe Werk, in dem dann aber auch nahezu alle Antworten enthalten sind, an die Hand geben konnten.

Unsere Mitmenschen, das Wetter, Tiere, Essen, Trinken, Bewegung, Pflanzen, Stehen, Liegen, Sitzen – kurz: unsere Welt – steckt voller Gefahren.

Wenn ich mir, von draußen kommend, die Hände waschen soll, warum nicht auch sofort dann, wenn ich im Restaurant gerade unter den Stuhl gefasst habe, um ihn an den Tisch heranzuziehen?

Wenn ich die nur von mir benutzten Handtücher alle paar Tage in die Wäsche gebe, warum getraue ich mich mit meiner Jeans auf den Polstersitz im Bus, ziehe mich beim Heimkommen aber nicht direkt um?

Wenn ich auf einer Party mit meinem vollen Glas neben jemandem stehe, der gerade niest, warum trinke ich das Zeug dann noch?

Diese Liste können Sie, liebe Leser und -innen, vermutlich selbst beliebig fortsetzen. Und es stimmt: Stellt man sich eines Tages zum ersten Mal die eine Frage, so zieht diese sofort konsequent die nächste nach sich und wieder die nächste.

Und schon ist man Hypochonder.

So einfach geht das.

An dieser Stelle sei direkt eine Warnung ausgesprochen an alle, die bis heute mit Belustigung auf Hypochonder herabblickten!

Mit der Lektüre dieses Buches sind Sie dran.

Je mehr Sie über sich, die Reaktionsmöglichkeiten Ihres Körpers und die Einwirkungen der Außenwelt auf diesen erfahren, desto tiefer hängen Sie drin. Nur die Ahnungslosen, die Ignoranten können auf Dauer von sich fernhalten, was der Körper für Kapriolen zu schlagen imstande ist. Das heißt: Ooh nein, wirklich fernhalten können sie es nicht, es passiert ja unweigerlich. Nur: Der Ahnungslose tappt in jede Falle, erkrankt öfter, stirbt früher.

Wer von Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, hat im Verwandtenkreis eine Tante, die, als hypochondrisch verschrien, bei Familienfesten beschmunzelt wurde? Und? Wie alt ist diese Dame geworden? Ach. Sie lebt noch? Sehen Sie!

Und was war mit Onkel Werner? Nie was gehabt, immer alles mitgemacht. Und mit 54 Herzinfarkt, bumms, noch'n zweiten hinterher und weg war er.

Wir wollen Ihnen jetzt keine Angst machen, um Gottes Willen! Angst führt zu Herzrasen, die Atmung wird unregelmäßig, irgendwann kann die Pumpe gar nicht mehr und zack – nein, das wollen wir nicht!

Wir wollen Ihnen nur sagen: Passen Sie höllisch auf!

Fassen Sie nichts an!

Lassen Sie sich von keinem ansprechen!

Gehen Sie nirgendwohin!

Und schlafen Sie genug!

Dann kann eigentlich nichts passieren.

Das wünschen Ihnen Ihre



Marion Grillparzer

und

Cordula Stratmann

Was war in dem UNBIOTI- SCHEN EI?

Oh Mann, Marion.

Ich hab großen Mist gebaut! Heute morgen war ich mit einer Freundin in einem Café frühstücken. Ich sitz da und denk, meine Güte, was hast Du für einen Bock auf ein Ei!

Sage zu meiner Freundin:

»Meine Güte, was habe ich

für einen Bock auf ein Ei!

Die haben hier bestimmt keine Bio-Eier, was meinst Du?»

Damit hatte ich ihren Appetit

auf ein Ei gleich mitgekillt. Um meine

Vermutung abzusichern, habe ich dann die Bedienung gefragt,

ob das denn Bio-Eier seien, die sie da anbieten. Sie sagt bedauernd:

»Nein, das sind ganz normale Eier.«

Und was mache ich?!?! Ich bestell mir ein Rührei!!!! Mit Kräutern.

Da hab ich gar nicht mehr weiter gefragt, ob die denn wenigstens bio sind. Waren die garantiert auch nicht.

Mein Magen kennt es ja schon, dass ich ab und zu mal einen Unbio-Käse auf einem Unbio-Brötchen esse, aber ich habe bis jetzt immer höllisch darauf aufgepasst, dass kein Normalo-Ei den Weg in meinen Körper findet!!! Gestern war ich einfach nicht imstande, mich diesem Prinzip zu unterwerfen, ich fand mich von diesem plötzlichem Ei-Zwang regelrecht überfallen.



Und jetzt stell ich mir andauernd vor, wie das für mein verzehrtes Ei verantwortlich zeichnende Huhn den Kot des zwei Zentimeter von ihm entfernt pickenden Huhns verspeist, nachdem es schon ein mit Antibiotikum versetztes Irgendwas aus der Gemeinschaftsschüssel mit 2000 anderen gichtkranken Hühnern gespeist hat. Mir ist auch ein bisschen komisch im Magen. Ich hab das Gefühl, dass mein Körper mit irgendwas kämpft. Mit diesem Ei? Mit etwas, was in diesem Ei drin war, was da nicht reingehört?

WAS WAR IN DEM EI DRIN?!?!?!?!?

Oh Gott, ich muss schon wieder aufstoßen. Marion! Was hab ich da gemacht?!?!?

Liebe Cordula,

Du hast also ein Ei gegessen. Du weißt ja, wenn man rohe Eier essen will, dann nur gewaschen – oder noch besser: geschält. Deines war gekocht. Kein Grund zur Panik. Trotzdem, da Dein Ei wahrscheinlich kein vorbildliches Schweizer Ei war, hat es bestimmt ein paar Salmonellen drin gehabt. Jede dritte Legehenne ist hierzulande damit verseucht. (In der Schweiz nur 0,5 Prozent).

Salmonellen gehören zu den Bakterien und sind zwei bis drei Mikrometer große, bewegliche, begeißelte kurze Stäbchen, die einen mitunter sehr gefährlichen Durchfall auslösen. Da könnte es schon sein, dass man vorher aufstoßen muss. Aber die Wahrscheinlichkeit, dass Du nun infiziert bist mit Salmonellen, die übrigens auch schon gegen manche Antibiotika resistent sind, dürfte relativ



gering sein. Ganz einfach, weil Du das Ei nicht roh gegessen hast, sondern es ein paar Minuten in der Pfanne bei Temperaturen um die 200 Grad verbracht hat. Fünf bis zehn Minuten bei 75 Grad töten Salmonellen ab. Die sich übrigens am liebsten im Warmen vermehren, im kuscheligen Milieu des Darms, im Mayo-Kartoffelsalat, in der Küche. Man empfiehlt deshalb, täglich die Küchentücher zu wechseln und bei mindestens 60 Grad zu waschen. Das sind richtige Keimschleudern. Sorry. Am schlimmsten aber ist die Tastatur. Weißt Du, was sich alles auf der Tastatur tummelt? Ich möchte wirklich kein »e« sein.

Also: Salmonellen sind nicht schuld.

Auch Dioxin hat man schon in Eiern gefunden, das Umweltgift kann Krebs, Herz-Kreislauf-Störungen oder Leberschäden verursachen. Das würdest Du aber nicht gleich nach dem Essen spüren. Und da braucht es dann schon ein paar unbiotische Eier mehr.

Dass es sich bei Deinem Frühstücksei um eines der 100 Millionen nikotinhaltigen Eier handelte, die vor länger als einem Jahr Schlagzeilen machten, ist völlig unmöglich. Ein Ei hat nämlich nur ein Haltbarkeitsdatum von vier Wochen.

Außer ein Tausendjähriges Ei. Das fermentiert 100 Tage in einem Gemisch aus Pinien, Kalk, Asche und Salz. Das Eiweiß mutiert zu einer glibberigen bernsteinbraunen Masse, das Eigelb wird modrig grün-schwarz, riecht faulig, ammoniakalisch. Das ist in China mit Ingwer und Zucker eine Delikatesse. Findet man aber in Kölner Cafés eher selten.

Weißt du was? Ich glaube, in Deinem Kräuterrührei war Bärlauch drin. Ist gerade die Zeit. Davon muss man aufstoßen. Und Bärlauch, glaub mir, ist echt gesund.




KLEINER EI-SURVIVAL-GUIDE



Auf Bio-Qualität achten. Bio-Hühner sind einfach glücklicher und legen keinen Medikamenten-Cocktail. Sie dürfen auf Stangen sitzen, ihre Eier in Nester legen, raus an die frische Luft, dürfen picken, scharren, im Sand baden ... alles, was ein Huhn eben gerne tut. Es bekommt Getreide, Hülsenfrüchte, Ölsaaten und Grünfutter in Bio-Qualität. Und wenn es krank ist, gibt der Tierarzt erst mal homöopathische Mittel. So ein armes Käfighuhn kann sich dagegen in seinem Gitterverschlag, so groß wie ein DIN-A4-Blatt, kaum bewegen. Es sieht sein Leben lang keine Sonne, zu fressen kriegt es genmanipulierte Soja oder aufbereitete Fette (Fischöl, Altfett aus der Industrie), aufgetunt mit einem Medikamentencocktail, der die zusammengepferchten Tiere vor Krankheiten schützt. Okay, ein Bio-Ei kostet mehr als das Doppelte, dafür enthält es keine Arzneirückstände und keine synthetischen Farbstoffe, die den Dotter goldgelb färben.

Frischetest machen. Zieht man vom Mindesthaltbarkeitsdatum 28 Tage ab, erhält man das Legedatum. Wer Mayonnaise oder Tiramisu aus rohen Eiern zubereiten möchte, sollte dafür tunlichst Eier nehmen, die ganz frisch sind. Das kann man leicht herausfinden: Das Ei in ein mit Wasser gefülltes Glas legen. Sinkt das Ei auf den Glasgrund, ist es frisch. Richtet es sich im Wasser mit dem stumpfen Ende nach oben senkrecht aus, hat die Henne es vor etwa zwei bis drei Wochen gelegt. Und ein Ei, das direkt an der Wasseroberfläche schwimmt, lohnt sich nicht mehr aufzuschlagen, denn das stinkt wahrscheinlich schon zum Himmel.

Keine Angst vor Cholesterin. Der Körper braucht Cholesterin, für Zellwände, Nerven, Immunsystem, Gehirn, Hormone und Gallensäuren. Darum sollte man sich vor einem Ei nicht fürchten. Ein Eidotter liefert etwa 200 Milligramm Cholesterin und gleichzeitig Lecithin, einen Stoff, der die Cholesterinaufnahme durch die Darmwand in den Körper hemmt. Zudem bremst der Körper seine eigene Cholesterinsynthese (1 bis 1,5 Gramm pro Tag), wenn man Cholesterin über das Ei, die Wurst oder den Käse in den Körper schleust. Ein Ei am Tag schadet einem Gesunden überhaupt nicht.



Das Ei und sein Code. seit 2004 müssen in ganz Europa frische Eier einheitlich codiert werden – daher der Stempel auf dem Ei. Die erste Ziffer des Stempels zeigt an, wie die Hennen gehalten werden: 0 steht für Eier von Bio-Hennen (großer Stall plus hochwertiges Futter), 1 für konventionelle Freilandhaltung (die Hühner dürfen auch ins Freie, wenn sie wollen), 2 für Bodenhaltung im Stall (die Hühner leben zu Tausenden auf dem Boden einer großen Halle, dürfen aber nicht ins Freie und haben sehr wenig Platz) und 3 für Käfighaltung (viele Hühner leben auf engstem Raum in winzigen Käfigen übereinandergestapelt, minderwertiges Futter). Wer es genau wissen möchte, erfährt auf www.was-steht-auf-dem-ei.de sogar, aus welchem Stall sein Ei kommt.

