

KNOBLAUCH IN DER SUPPE WIRKT WIE ANTIBIOTIKUM

Wir verschreiben:

Hühnersuppe bei Erkältung

Eine Hühnersuppe hat Schniefenwirkung. Zutaten wie Chili und Ingwer heizen den Viren ein, das Vitamin C in Petersilie bekämpft freie Radikale, das Eiweiß des Fleisches stärkt die Muskulatur während der Bettruhe. **ZUTATEN:** 1 Bio-Suppenhuhn, 1 Suppengrün, 2 Chilis, 1 kleine Ingwerknolle, 2 Lorbeerblätter, 5 Möhren, Pfeffer, Salz, 1 Bund Petersilie **ZUBEREITUNG:** Gemüse putzen, schnibbeln und mit den Gewürzen in einen Topf geben. Das gewaschene Huhn dazugeben und Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. Aufkochen, dann die Temperatur sofort senken und die Suppe 1,5 bis 2 Stunden köcheln lassen. Das Huhn herausnehmen, das Fleisch abzupfen und wieder zurückgeben. Mit Petersilie servieren.

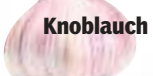
TIPP: heiß essen. Die Dämpfe befeuchten die Atemwege.

Wir verschreiben:

Salbeisuppe

bei Husten und Halsweh

Die guten alten Ägypter wussten noch nicht, was Anti-Aging-Mittel sind, aber sie nahmen Salbei gegen Alterungserscheinungen. Das Kraut wirkt aber auch desinfizierend, was bei Halsweh wohltut. Kombiniert mit den entzündungshemmenden Sulfiden in Knoblauch, ist Salbei ein Riese der Besänftigung. **ZUTATEN:** 1,5 Liter Wasser, 4



Knoblauchzehen, 6 Salbeiblätter, 2 EL Olivenöl, 2 große Eigelbe, Salz **ZUBEREITUNG:** Zerdrückten Knoblauch, Salbei, Salz und Olivenöl im Wasser 30 Minuten köcheln. Dann die Brühe durch ein Sieb passieren. Die Eigelbe verquirlen, in eine Schüssel geben und in den Salbei-Knoblauch-Sud einrühren. Sofort heiß servieren.

TIPP: Eine Woche lang

täglich Zink- (45 mg) und Vitamin-C-Kapseln (3 g) einnehmen, das befeuert zusätzlich das Immunsystem. Warum, Herr Dr. Jahn, sind Hunde und Katzen so selten erkältet? „Weil sie Vitamin C selber produzieren können.“

Wir verschreiben: Bärlauchsuppe bei Durchblutungsstörungen



Kalte Füße oder taube Finger können ein Zeichen für Durchblutungsstörungen sein. Da hilft Bärlauch (übrigens auch bei Schwindel und Ohrgeräuschen). Denn eine bessere Durchblutung sorgt für einen schnelleren Abtransport von Stoffwechselprodukten, was auch bei rheumatischen Beschwerden hilfreich ist. **ZUTATEN:** 1 Liter Gemüsebrühe, 50 g Butter, 60 g Mehl, 150 g Bärlauch (gehackt), 100 ml Sahne, Salz und Pfeffer **ZUBEREITUNG:** Brühe aufkochen. Butter schmelzen und mit Mehl vermischt unterrühren. Zwei Drittel des Bärlauchs und Sahne dazu geben. Mit Salz und Pfeffer und dem restlichen Bärlauch würzen. **TIPP:** Bärlauch hilft auch bei Entzündungen.

Wir verschreiben: Weiße Bohnenuppe bei Stress



Hülsenfrüchte enthalten die Stress-Killer Vitamin B1, B2, B3 und Folsäure. Hilft das nicht, empfiehlt Dr. Jahn, die Blutwerte messen zu lassen. „Bei Vitaminmangel kann der Arzt Tabletten anordnen.“ **ZUTATEN:** 125 g Bohnen, 80 g Räucherfleisch, 4 Karotten, 1/2

Knollensellerie, Salz, Pfeffer **ZUBEREITUNG:** Die Bohnen über Nacht einweichen, das Wasser weggießen. Gemüse putzen, schnibbeln und mit dem gewürfelten Speck und den Bohnen weich kochen. Gelegentlich umrühren. Salzen, pfeffern.

TIPP: Wer Hülsenfrüchte schlecht verträgt – Bohnenkraut, Kümmel oder ein Schuss Essig machen sie leichter verdaulich.

Mein Partner mit der erkälteten Schnauze

TIER

Jedes Jahr, wenn es kalt wird, bekomme ich ein Kleidungsproblem. Nicht so sehr ich persönlich; ich habe meinen Pullover, Anorak- und Strumpfhosenbestand im Griff, wickle mich in zahlreiche Lagen warmer Materialien und gehe, wenn ich mit den Zähnen klappere, in die Badewanne und dann ins Bett.

Beides sind keine Alternativen für Hunde. Sobald die Temperaturen unter acht Grad liegen, muss ich meinen Windspielen (eine kleine, praktisch fettfreie Rasse mit sehr kurzem Fell ohne wärmende Unterwolle) Pullover anziehen. Sobald die Temperaturen unter sieben Grad liegen, werde ich für den Rest der Saison mit Kommentaren erfreut wie: „Wenn die sich mal ein bisschen bewegen würden, bräuchten die auch keine Pullover!“, „Also, in der Natur hätten die ja auch nix anzuziehen!“, „Die Hunde bekommen Pullover, während die meisten Obdachlosen sich die Finger abfrieren.“

Wenn meine Hunde sich ihren knöchigen kleinen Hintern abfrieren, wird den Obdachlosen davon auch nicht wärmer; sie bewegen sich mit einer Geschwindigkeit von bis zu 40 km/h und finden den Winter trotzdem kalt, und das mit der Natur ist bei den meisten vom Menschen erfundenen Hunderasen so eine Sache: Sie sind sozusagen Maßanfertigungen für unterschiedliche Zwecke, und es gibt einen Grund dafür, warum Bernhardiner schneetaugliche

Retter sind, Windhunde aber nicht. Dafür sieht man Bernhardiner auch seltener in der Wüste als kurzhaarige Hunde. Und nicht nur ausgesprochen kurzhaarige Hunde sind anfällig für die Unbill kalten Wetters: Bei abrupten Kälteeinbrüchen können Hunde sich durchaus erkälten, vor allem, wenn sie z. B. bei plötzlicher Kälte sehr nass werden. Kleine Hunde sind gefährlicher als große, deren Körpermasse sie wärmer hält, außerdem neigen sie aufgrund der Bodennähe bei frostigen Temperaturen zu Blasenentzündungen. Alte oder sehr junge Hunde mit dünnem Fell können Erkältungen und Nierenentzündungen bekommen.

Vor allem kurzhaarige Hunde haben nur wenig Wärmedämmung und verlieren schnell viel Körperwärme. An Ohrenspitzen, am Schwanzende oder an den Hoden können Frostbeulen und Erfrierungen auftreten. Auch wenn Labradore, Schäferhunde oder Rottweiler eine so fabelhaft ölige Schicht auf der Haut bilden, dass sie selbst bei Minusgraden begeistert baden gehen, viele andere Hunde sind besser dran, wenn man sie wärmer einpackt. Greyhounds, Weimaraner, Vizslas oder Rhodesian Ridgebacks können sich bei Temperaturen weit unter null leicht erkälten: Tatsächlich sind zwei Pfund Winterspeck hilfreich (ein Konzept, das mein Windspiel Harry

mit großer Sorgfalt verfolgt); ansonsten ist es sinnvoll, vor Kälte zitternde Hunde mit Fleece-Pullovern oder gefütterten Mänteln auszustatten – ganz besonders dann, wenn man sie winters im kalten Auto warten lässt.

Wenn Sie merken, dass Ihr Hund sich er-

kältet hat, ziehen Sie ihm einen Schal an (mir hat mal jemand welche gestrickt – eine Art Rollkragen ohne Pullover, sehr praktisch), hustet er, geben Sie ihm lösenden Hundehustensaft aus Thymian (z. B. Canipulmin). Wenn Sie selbst schwer erkältet sind, husten und

schniefen Sie Fifi nicht an – tatsächlich können Hunde sich bei uns anstecken. Auch wenn Ihr Hund meint, er müsse sich wie eine Fellmütze um Ihren fiebrigen Kopf drapieren, denn dazu seien gute Freunde in schlechten Zeiten da: Schmeißen Sie ihn

aus dem Bett. Andernfalls spielen Sie mit ihm den Winter über Grippe-Viren-Pingpong. Dann hilft auch der wärmste Pullover nix. Mehr über Hunde von Katharina von der Leyen unter www.lumpi4.de



MEIN HUNDELEBEN
Katharina von der Leyen schreibt jeden Sonntag über Freud und Leid als Hundehalter

ANZEIGE

ANZEIGE

Wein-Tipp DER WOCHE

Von den Kellermeistern des Traditionsunternehmens Freixenet kreiert

Im MEDERAÑO steckt die ganze Lebensfreude Spaniens



Eigentlich müsste „Lebensfreude“ auf Spanisch „Mederaño“ heißen! Denn die Geschichte der „Mederaño“-Weine vom spanischen Familienunternehmen Freixenet ist geprägt vom feurigen spanischen Lebensgefühl. In der Sonne Spaniens gereifte Trauben werden mit Sorgfalt und Leidenschaft zu fein schmeckenden Weinen verarbeitet. Zum Beispiel der „Mederaño Tinto“: Der vollmundige Rotwein

passt perfekt zu kräftigen Speisen wie gegrilltem Fleisch oder herzhaft gewürztem Gemüse. Ob zu zweit oder in geselligen Runden mit Freunden, der „Mederaño“ ist immer eine exzellente Wahl für einen temperamentvollen Abend voll unvergesslicher spanischer Momente! **Tipp:** Genießen Sie jetzt spanisches Lebensgefühl und sparen Sie beim Kauf einer 0,75l-Flasche Freixenet 0,50 €*.



Mederaño Tinto – spanische Lebensfreude ab 3,99 €*
*Unverbindliche Preisempfehlung



Freixenet
Noch mehr spanische Lebensfreude: „Freixenet Mederaño“ (Tinto lieblich, Blanco, Rosado), „Freixenet Mia“ (Blanco und Tinto) und der fruchtig-frische Weingenuss „Freixenet Legero“ (Blanco und Rosado) mit 9 Vol.-%.

Coupon einlösen und 0,50 € sparen! Probieren Sie die Weine von Freixenet

Beim Kauf einer Flasche (0,75l) Freixenet Wein (Mia, Mederaño oder Legero, alle Sorten) erhalten Sie 0,50 € Rabatt!



*Dieser Coupon kann nur in den teilnehmenden Märkten der vorbezeichneten Handelsketten eingelöst werden, soweit diese die Aktionsprodukte in ihrem Sortiment führen und nur solange der Vorrat reicht. Dieser Coupon kann nicht für andere Produkte und nicht in bar eingelöst werden. Nicht mit anderen Coupon-Aktionen kombinierbar. Gültig bis zum 31.12.2011. www.freixenet.de

HIER SPAREN SIE RICHTIG!

Die neue AUTO TEST: Für den besseren Autokauf!



Große Kaufberatung Audi A5:

Coupé, Sportback oder Cabrio – wir stellen Ihnen den Ingolstädter in allen Varianten vor

Großes Golf-Turnier:

So schlägt sich der VW im Megavergleich gegen seine 9 stärksten Konkurrenten

Große Gratisaktion:

In jedem Heft: Ihr Gutschein für ein Kfz-Zubehörset im Wert von 15 Euro

Jeden Monat neu: Mehr Tests. Mehr Autos. Mehr Service.

FOTOS: STOCKFOOD, ZONAR, FIONLINE, GETTY IMAGES, PANTHERMEDIA, PR