

Gastkolumne

Am besten alles auf einmal!

Ich bin mal wieder erkältet. Es erwischt mich nicht zwingend jedes Jahr, aber doch entschieden zu häufig. Und so schreibe ich meine Kolumne diesmal im Bett. Und natürlich zu spät: Ich hätte sie bereits gestern einreichen sollen! Daran war aber nicht zu denken, und denken tut eigentlich immer noch weh. Ich nehme mir deshalb vor, nur Hauptsätze zu schreiben, um mir nicht den Kopf über die Kommaregeln zerbrechen zu müssen. Wie sie sehen klappt das überhaupt nicht. Oder wie sie sehen, klappt das überhaupt nicht?

Erkältungen sind an sich etwas Faszinierendes. Obwohl fast jede ähnliche Symptome hervorruft, sind deutlich über 200 verschiedene Virenstämme bekannt, welche Erkältungen auslösen. Es besteht also keine Hoffnung, jemals gegen Erkältungen immun zu werden: Selbst wenn ich jedes Jahr dreimal erkältet wäre (bitte

nicht!), hätte mein Immunsystem auch mit 80 nicht alle Stämme gesehen. Und mutieren tun die Dinger auch noch!

Ich lebe deshalb ganz nach dem Motto: lieber vermeiden als leiden. Das ist aber einfacher gesagt als getan, denn die meisten Präventivmassnahmen sind anstrengend, unangenehm oder beides. Einfach täglich etwas Vitamin C zu konsumieren, zum Beispiel, bringt nachweislich überhaupt

«Es besteht keine Hoffnung, jemals gegen Erkältungen immun zu werden.»

nichts. Aber weil es so schön wäre, wenn es würde, haben bis heute bereits über 10'000 Leute an über 50 klinischen Studien zu der Frage teilgenommen. In jeder Studie hatte die eine Hälfte täglich Vitamin C bekommen, und die andere ein ähnliches Pülverchen, aber eben ohne Vitamin C. Und siehe da: Beide Gruppen waren gleich häufig erkältet. Schade.

Wohl weil sie so häufig auftritt, gibt es zu Erkältungen eine unglaubliche Vielzahl an klinischen Studien. Oft lassen sich dabei Freiwillige mit Erkältungsviren infizieren, zum Beispiel mittels Nasentropfen. Aus rein sozialen Gründen bin ich regelmässig Tröpfchen auszusetzen. So verbreitet ein herzhafter Nieser (Gesundheit!) seine gefährliche Ladung innert einer Sekunde im Umkreis von mehreren Metern! Aber mir

«Aus rein sozialen Gründen bin ich regelmässig gezwungen, mich verseuchten Tröpfchen auszusetzen.»

ganz gezielt Erkältungsviren in die Nase tropfen zu lassen, übersteigt auch meine Liebe zur Wissenschaft.

Die Resultate solcher Studien sind aber spannend. So wurde zum Beispiel experimentell nachgewiesen, dass glücklich sein die Ansteckungsgefahr senkt (ich arbeite daran) und

dass Stress und Schlafmangel die Ansteckungsgefahr deutlich erhöhen (ich versuche das gerade meinem Dreijährigen zu erklären). Auch hat sich gezeigt, dass die Gemeinschaft der in der Nase lebenden Bakterien zumindest die Stärke der Erkältungssymptome beeinflusst. Leider lässt sich diese Gemeinschaft nicht so einfach ändern: Sie scheint zumindest teilweise genetisch bedingt zu sein.

Also doch leiden. Und um die Kommas doch noch einigermaßen auf die Reihe zu kriegen, bediene ich mich meiner Teemischung, die es in sich hat: Honig, Ingwer, Salbeiblätter, Lindenblüten, Rotbusch und allerlei weitere Kräuter. Denn schon die alten Griechen wussten: Ist unbekannt, was nützt, nimm alles auf einmal! Theriaca nannten die Römer deren Gebräu, das bis ins späte Mittelalter als (teures) Allheilmittel gepriesen wurde. Harte

Nachweise, dass es nützt, gab es nie. Aber es war meinem Aufguss nicht unähnlich: Ich verzichte einfach auf den Wein, die Myrrhe und das Vipernfleisch. Und das Opium.



Daniel Wegmann

Daniel Wegmann ist Professor für Bioinformatik an der Universität Freiburg und entwickelt statistische Verfahren, um biologische Prozesse aufgrund grosser Datensätze zu beschreiben. Er hat in Bern und den USA studiert und ist Mitglied einer FN-Autorengruppe, die regelmässig frei gewählte Themen bearbeitet.

Regeln für Leserbriefe

- Ein Leserbrief trägt immer die Unterschrift des Verfassers (Vorname, Name, Wohnort). Bei der Einsendung ist die vollständige Adresse mit Telefonnummer anzugeben. Anonyme Schreiben werden von der Redaktion nicht berücksichtigt.
- Leserbriefe sollen sich möglichst auf ein Thema beschränken und umfangsmässig 75 Druckzeilen (= 2100 Zeichen) nicht überschreiten..
- Leserbriefe sind in der Schriftsprache und in Prosaform geschrieben.

Adresse

Redaktion Freiburger Nachrichten, Avenue de Tivoli 3, 1700 Freiburg, oder redaktion@freiburger-nachrichten.ch

Ausserdem...



Freiburg, 13. Januar 2024.

von Charles Ellena

Moment mal

Die Botschaft der Hoffnung

BLiebe Leserin und lieber Leser, wovon träumen sie? Diese Frage ist trivial und dennoch tief greifend. Ich stelle sie etwas anders: Was ist für Sie inspirierend und motivierend? Was bereitet Ihnen Freude? Was würden Sie tun, verfügten sie über uneingeschränkte Zeit und Ressourcen? An dieser Stelle gibt es keine falschen oder richtigen Antworten; entscheidend sind Ihre eigenen Gedanken. Das Ergebnis beschreibt eine Vision, einen Traum und fällt mit einer bestimmten Tätigkeit zusammen. Nun folgt die nächste Frage: Gehen Sie dieser Vision, diesem Traum oder dieser Tätigkeit nach? Wenn nein, was fehlt oder steht noch an?

Ich gestehe Ihnen ein: Oft beinhalten unsere Lebensumstände nicht zu jeder Zeit die besten Voraussetzungen, um unserer Vision, unserem Traum und der damit verbundenen Tätigkeit nachzugehen. Manchmal sind die Lebensumstände selbst der Grund, weshalb wir unsere Träume nicht verfolgen können. Ein anderer Grund kann auch in uns selbst liegen! Vielleicht geht es Ihnen wie mir: Sie arbeiten in dieser gewissen Tätigkeit, kommen Ihrer Vision und ihrem Traum jeden Tag ein Stück näher. Es fehlt jedoch etwas Wesentliches: der ursprüngliche Funke. Die Begeisterung – die Sie zu Beginn bewegt hat – ist abhandgekommen und der Wunsch, den bereits eingeschlagenen Weg weiterhin zu verfolgen, ist verfliegen. Kann ich sie an diesem heutigen Tag dazu ermutigen, einen (Neu-)Anfang zu wagen?

In zwei Wochen feiern wir die Kreuzigung, den Tod und die Auferstehung Jesu. Der Theologe James H. Cone weist in seinem Buch «The Cross and The Lynching Tree» darauf hin, dass das Kreuz – trotz Schmerz, Leid und Tod – das christliche Hoffnungssymbol par excellence ist. Für Cone wandelt Gott im Angesicht des Todes die gegebenen Umstände um und bringt dabei eine neue Hoffnung hervor, die zu neuem Leben führt. Das gilt auch heute. Jede abhandgekommene oder verstorbene Vision, jeder Traum und die daran gebundene Tätigkeit erhalten im Lichte des Kreuzes eine neue Hoffnung und bringen neues Leben hervor. Das Vergangene lässt sich nicht mehr ändern. Wir können unseren Blick auf das Kommen richten und die uns bevorstehenden Tage der Fastenzeit (neu)gestalten, um diese Hoffnung neu zu erwecken. Im Angesicht der Botschaft des Kreuzes, mit der wir uns in zwei Wochen auseinandersetzen, stelle ich Ihnen die letzte Frage: Wovon dürfen Sie (wieder) träumen, damit neues Leben entstehen kann?



Désiré Kwamy Moussa Ngwene

Désiré Kwamy Moussa Ngwene ist wissenschaftlicher Mitarbeiter sowie Doktorand am Lehrstuhl für Dogmatik und Theologie der Ökumene.

Ratgeber Erziehung

Der Prozess zählt, nicht das Resultat

Frage

Unsere Tochter kommt diesen Sommer in den Kindergarten. Dort wird dann sicher viel gebastelt. Zu Hause basteln wir jedoch fast nie, weil Dekorationen nicht so unser Ding sind. Aber natürlich möchten wir nicht, dass unsere Tochter nicht mitkommt im Kindergarten. Was sollte sie üben zu Hause?

Das erste Kindergartenjahr wurde unter anderem eingeführt, damit die Kinder mehr Zeit und Chancen haben, die verschiedenen Fertigkeiten zu üben, die sie später in der Schule brauchen. Sie müssen sich also keine Sorgen machen, dass Ihre Tochter schon im

Kindergarten geprüft oder beurteilt werden könnte. Sie hat Zeit!

Um auf Ihre Frage zu antworten: Beim Basteln wird die Feinmotorik geübt, das heisst alles, was wir mit unseren Händen machen. Einen Farbstift oder eine Schere halten, kleine Gegenstände gezielt platzieren oder zusammenfügen, verschiedene Materialien berühren und manipulieren... Das kann ein Kind auch bei vielen anderen Aktivitäten üben und entwickeln, zum Beispiel beim Backen, bei der Gartenarbeit, beim Perlen aufziehen, Spielen mit Sachen aus der Natur usw.

Manchmal haben wir eine bestimmte Vorstellung davon, wie eine fertige Bastelarbeit

aussehen sollte. Wir nehmen eine Vorlage und versuchen, sie zu reproduzieren. Weil unser Produkt oft nicht genau so schön aussieht wie die Vorlage, sind wir dann enttäuscht und haben keine Lust mehr. Dabei ist besonders in der frühen Kindheit das Produkt beim Basteln oder auch bei anderen Aktivitäten gar nicht so wichtig. Kinder lernen und entfalten sich vielmehr beim Ausprobieren, Verändern, Wiederholen – also im Prozess. Wenn sie selber entdecken und ihre Ideen ausprobieren können, entwickeln sie Kreativität, eine sehr wichtige Kompetenz. Die Erwachsenen können das Kind dabei begleiten, ohne zu bestimmen, wie das Resultat der Bastelarbeit aussehen

sollte und ob das Kind es richtig gemacht hat. Meist haben so alle auch mehr Freude daran!



Rebekka Sieber

Rebekka Sieber ist Mitarbeiterin beim Verein Familienbegleitung. Der Verein bietet Unterstützung in der Erziehung von Kindern zwischen 0 und 7 Jahren. Tel. 026 322 86 33 contact@educationfamiliale.ch www.educationfamiliale.ch