

PRO UND KONTRA Soll man sich gegen Grippe impfen lassen?

«Noch ist es nicht zu spät für die Grippeimpfung»

Die saisonale Grippe, medizinisch Influenza genannt, ist eine akute Atemwegserkrankung. Sie wird durch das Influenzavirus Typ A oder B verursacht, welches typischerweise in der Winterzeit ausbricht. Die Grippe beginnt in der Regel abrupt mit hohem Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, ausgeprägtem Krankheitsgefühl und Husten. Dagegen geht eine Erkältung in der Regel mit Schnupfen, kratzigem Hals und nur leicht erhöhter Temperatur einher.



Bernd Yuen
Stv. Chefarzt Innere Medizin, Leiter Intensivstation, Spital Bülach

«Die beste Prävention ist die jährliche Grippeimpfung.»

wir im Alltag den Grippepatienten nur schlecht aus dem Weg gehen.

Die beste Prävention ist daher die jährliche Grippeimpfung. Damit sinkt das Ansteckungsrisiko um über 70 Prozent. Dabei sind die Nebenwirkungen der Grippeimpfung gut bekannt und in der Regel harmlos. Am häufigsten kommt es zu einer leichten lokalen Rötung mit vorübergehender Rötung und Druckschmerzen. Und eine Grippe kann durch den in der Schweiz verwendeten Impfstoff nicht ausgelöst werden.

Persönlich impfe ich mich seit Jahren, weil ich nicht an Grippe erkranken möchte, meine Familie, Mitarbeiter und Patienten nicht anstecken will und ich mir keine Krankheitsabwesenheit für meine Patientinnen und Patienten in der «Hochsaison» erlauben kann. Doch wie sieht es bei Ihnen aus? Die Impfung benötigt ein bis zwei Wochen bis zum vollen Impfschutz. Das heisst: Noch ist es nicht zu spät, sich impfen zu lassen.

«Ich vertraue auf die Kräfte der Natur»



Winterzeit ist Grippezeit. Da stellt sich die Frage: Grippeimpfung ja oder nein? Aus meiner Sicht nein, denn eine Impfung kann nicht garantieren, dass man nicht an einer Grippe erkrankt wird. Damit der saisonale Impfstoff bis im Herbst zur Verfügung stehen kann, sucht man nämlich bereits im Frühjahr drei bis vier Grippevirenstämme aus. Und dies aus einer grossen Anzahl an Influenzaviren. Deren Antigene werden dann für die Herstellung des Grippeimpfstoffes verwendet. Doch trotz grosser Erfahrung und grossem Wissen der Verantwortlichen beruht das Auswahlverfahren auf einer reinen Annahme. Es ist somit möglich, dass man gegen das falsche Grippevirus geimpft wird.

Und selbst wenn Virus und Impfstoff übereinstimmen: Bei älteren Menschen und chronisch Kranken besteht nach wie vor die Gefahr, an einer Grippe zu erkranken, denn bei ihnen ist die Wirksamkeit der Grippeimpfung generell geringer als beim Rest der Bevölkerung. Immer wieder höre ich von Patienten, sie hätten nach erfolgter Grippeimpfung während Wochen unter den Nebenwirkungen gelitten und lange gebraucht, bis sie sich erholt hatten. Das verwundet nicht: Impfen ist für jeden Körper mit Stress verbunden, muss er sich doch gegen einen Eindringling zur Wehr setzen.

Als Naturheilpraktiker vertraue ich auch beim Thema Grippe auf die Kräfte der Natur mit ihren nebenwirkungsfreien Heilpflanzen. Als Klassiker bei der Bekämpfung von Grippeviren gilt die Kapuzinerkresse, die sowohl über eine bakteriostatische und virostatische Wirkung



René Lehmann
Heilpraktiker-Naturarzt, Glattbrugg

«Es ist möglich, dass man gegen das falsche Virus geimpft wird.»

verfügt. Bestens bewährt hat sie sich etwa in Kombination mit Sonnenhut und Thymian, welche die körpereigenen Abwehrkräfte stärken. In der Natur finden sich noch weitere Pflanzen, die über antivirale und antibiotische Eigenschaften verfügen und die auch keine Resistenzen aufweisen. Welche Pflanze für den Patienten die richtige ist, wird im Beratungsgespräch individuell festgelegt.

Als besonders wichtig erachte ich es jedoch, dass man sich gut auf die Winterzeit vorbereitet und schon früh mit der Stärkung des Immunsystems beginnt. Sauna, Bewegung in der freien Natur, aber auch Vitamine und Mineralien sind diesbezüglich ebenso unterstützend wie eine gesunde, vitaminreiche Ernährung und das regelmässige Trinken von Heilpflanzen-tees. Beachtet man nun noch die Wichtigkeit von regelmässigem Händewaschen und guten Hygienegewohnheiten, wie das Bedecken der Nase beim Niesen, so ist man auch ohne Grippeimpfung gut vor einer Grippe geschützt.

Vor 100 Jahren war in dieser Zeitung zu lesen:

EGLISAU Spaniole verprügelt

Ein Pferdediebstahl wäre letzter Tage in Eglisau beinahe geglückt, wenn nicht im letzten Moment – das Pferd war schon fertig angeschnürt – der Sohn des Besitzers in den Stall gekommen wäre und das Vorhaben entdeckt hätte. Nach einer tüchtigen Tracht Prügel wurde der Spaniole in Nummer Sicher abgeführt.

BROTVERKAUF Günstiges Birnbrot

Der Verkauf von kleinem Gebäck, Zwieback, Biscuits, Patisserie- und Konfiseriewaren, darf bekanntlich nur gegen Vorweisung der Brotkarte und Abgabe der entsprechenden Abschnitte stattfinden. Im Einvernehmen mit dem eidgenössischen Brotamt sind im Kanton Zürich für 500 g Birnbrot Brotkartenabschnitte abzugeben, die 100 g Brot entsprechen.

ST. GALLEN Explosive Bettflasche

Einer Frau an der Teufenerstrasse in St. Gallen explodierte die Bettflasche, als sie sie, fest verschraubt, aus dem Ofen nehmen wollte. Die Frau wurde stark verletzt. Der Vorfall diene zur Warnung.

Die Suche nach dem Traum-Baum



Auf dem Areal Bienengarten in Dielsdorf verkauft der Rotary Club Nordmantannen. Der Erlös wird für einen guten Zweck gespendet.

Sibylle Meier

CHRISTBÄUME Von der künstlichen Tanne für 600 Franken bis zum Christbaum für einen guten Zweck: Die Angebote im Unterland sind vielfältig. Es ist auch möglich, den passenden Baum auf Bestellung oder direkt auf dem Feld zu finden.

Was darf es denn sein? Die beliebte Nordmantanne mit weichen Nadeln? Die heimische Weissanne oder die Rotfichte? Oder die besonders schöne Blautanne, die aber gemeinsticht? Im Unterland steht man wieder vor der Qual der Wahl, unter welchem Baum an Weihnachten die Geschenke liegen sollen. In einigen Gemeinden kann man von speziellen Angeboten profitieren. So ist es in Hüntwangen möglich, einen Christbaum

zu bestellen. Dazu müssen Interessierte einen Bestellschein der Gemeinde ausfüllen. Die Frist ist gestern zwar abgelaufen. Speziell ist es trotzdem. Man konnte wählen, wann der Baum geschnitten wird und ob es eine Fichte oder Nordmantanne sein soll. Ausserdem konnte man die gewünschte Höhe angeben und sich zwischen mehreren Merkmalen entscheiden: «für an die Wand» oder «freistehend» sowie schmal oder breit. Der bestellte Christ-

Preis selbst bestimmen, Erlös gespendet

Ganz in der Nähe von Hüntwangen findet ab heute auch in Rafz der Christbaumverkauf statt. Der Forstbetrieb bietet ein grosses Sortiment an Nordmantannen und weiteren Baumarten aus

eigenen Kulturen an. Speziell, oder einfach auch ein lustiger Zufall, an diesem Verkauf: Er liegt beim Werkgebäude und dieses wiederum am Tannweg. Bei der Forsthütte Grundforen bietet sich aber heute auch die Möglichkeit einen Baum, direkt auf dem Feld auszusuchen.

Einen nochmals anderen Ansatz hat der Weihnachtsbaumverkauf beim Restaurant Bienengarten in Dielsdorf. Dieser wird vom Rotary Club Dielsdorf organisiert. Der Verein besteht aus 45 Mitgliedern, die aus unterschiedlichen Berufsgattungen und Altersgruppen kommen. Die Tannen, die noch bis Montag auf dem

Areal zwischen dem Bienengarten und dem Bezirksgericht stehen, stammen aus einer Baumschule in Rümlang und werden dem Club gratis zu Verfügung gestellt. Das Angebot richtet sich an die Mitglieder und die Öffentlichkeit. Speziell: Wer einen Christbaum auswählt, kann sich auf einer Liste eintragen. Dort kann man auch den Betrag angeben, den man für die Tanne bezahlen möchte. Der Erlös kommt vollumfänglich dem Burgfonds zugute. Rotary-Club-Mitglied Reto Vils ist Präsident von diesem. Er sagt: «Mit solchen Aktionen sammeln wir das ganze Jahr über Geld, das wir in diesen Fonds fliessen lassen. Danach verteilen wir dieses weiter an verschiedene Stiftungen.» In diesem Jahr habe man zudem für eine Familie, die nur wenig Einkommen hat, die Ausbildungskosten für den Sohn übernommen.

Der edle Christbaum mit LED-Lichtern

Nicht alle mögen es, wenn der Hausboden mit Nadeln übersät ist. Auch unter den Baum kriechen, um ihn zu wässern, ist für manche Leute ein Kraftakt. Für diese, die dennoch einen Christbaum haben wollen, gibt es aber die passende Alternative zur Naturtanne: den Plastikbaum. Im Detailhandel gibt es die unterschiedlichsten Ausführungen von solchen Kunststoffbäumen. Bei Coop Bau und Hobby erhält man zum Beispiel einen 180 Zentimeter hohen Tannenbaum für 100 Franken. Diesen muss man nicht mal mehr schmücken, da er bereits mit LED-Lichtern versehen ist. Manor bietet den ultimativen Edelkunstbaum an. Dieser ist natürlich auch mit LED-Lichtern geschmückt, 210 Zentimeter hoch und kostet statt 600 Franken. Na dann, ein frohes und gesegnetes Fest.

Flavio Zwahlen

Menschen im Unterland

Andy Bischof, 54, aus Rorbas

«Ich war schon immer auf die eine oder andere Art künstlerisch und kreativ tätig. Diese schöpferische Begabung wurde mir von meiner Mutter in die Wiege gelegt, denn sie war eine sehr kreative Frau. Schon als Bub liebte ich das Umbauen meines ersten Töfflis. Mit den Händen das Metall anzufassen und es zu verändern, regten meine Fantasie sehr an. Nach einer abgebrochenen und einer abgeschlossenen Berufslehre mit Diplom brauchte es mehrere Jahre, bis ich mit Objekten zu arbeiten begann. Der Auslöser waren gebrauchte Gegenstände, in Kombination mit anderen Objekten, die ich woanders gesehen oder schon gefunden hatte – und die in meinem Atelier nur darauf warteten, zu etwas Neuem zu werden. So begann ich mich umzusehen bei Almetallstellen und in Brockenhäusern. Ich wartete darauf, dass die nicht mehr gebrauchten Kaffeekannen, Küchengeräte oder alten Fotokameras mich fanden und ich in ihnen schon das fertige Objekt erkannte. Ich kombiniere Alltags- und Gebrauchsgegenstände zu einem neuen Kunstobjekt beziehungsweise Kunstwerk zusammen. Alle Gegenstände werden nicht zusammengeschnitten, sondern sie werden verschraubt – so sieht die Nahtstelle sauber aus und verbindet die Objekte harmonischer. Das ist meine grosse Leidenschaft, und ich hoffe, dass ich mich bald nur noch dieser Aufgabe voll widmen und von der Kunst leben kann.» Francisco Carrascosa



Noch ein Kreisel – und grössere Bushaltestelle

BASSERSDORF An der zweiten Gemeindeversammlung von Bassersdorf innert einer Woche sind alle Vorlagen angenommen worden. Diskussionen löste vor allem ein weiterer Kreisel und die Kommunikation des Gemeinderates aus.

Am Ende sollte der Bassersdorfer Gemeinderat auf einen erfolgreichen Abend zurückblicken können. Die Zusatzgemeindeversammlung vom vergangenen Donnerstag war aber erneut geprägt von langen Diskussionen. In deren Verlauf offenbarte sich auch ein veritabler Disput zwischen Anwohnern der Baltenswilerstrasse im Ortszentrum und der Gemeinde. Ein weiterer Kreisel, Strassen-sanierungen sowie ein im Zentrum von Bassersdorf verändertes Verkehrsregime beschäftigten die 134 Stimmberechtigten (1,9% am meisten. Dies, obwohl der zuständige Gemeinderat Christian Pfaller (SVP) sich eindringlich ins Plenum wandte: «Wir reden heute nicht darüber, ob es einen Kreisel oder ein Lichtsignal gibt, sondern nur ein Lichtsignal gibt, sondern nur über einen Kostenanteil der Gemeinde.» Man habe mit der Migros und dem Kanton einst abgemacht, dass die entsprechenden Erschliessungskosten der Überbauung zu zwei Drittel der Grossverteiler und zu einem Drittel der Gemeinde übernehmen werde. Auf Bassersdorf entfallen dem-

nach knapp 300'000 Franken. Der Kanton als Besitzer der Baltenswilerstrasse plant derweil die Gesamtsanierung der Durchgangsachse im Zentrum.

Dass sodann ein neuer Kreisel an der Ecke Dietlikoner-/Baltenswilerstrasse die beste Lösung sein soll, damit das Verkehrsregime zwischen Bahnhof und Dorfzentrum effizienter geregelt werden kann, konnten viele nicht nachvollziehen. Zumal ein weiterer Kreisel nicht als die allein seligmachende Lösung für das Dorf sein könne, wurde argumentiert.

Kuno Ledergerber, ehemaliger FDP-Gemeinderat und Direktbetreffener, ärgerte sich, dass man dem Volk nun jene Kreiselösung als einzige Option «verkaufe». Er spielte damit auf die Aussage seines Gemeinderatsnachfolgers Pfaller an. Denn der hatte kurz zuvor bei der Vorstellung des Geschäfts verkündet: «Sie fragen mich: Gibt es Alternativen? – Ich sage: Nein.»

RPK warnt eindringlich vor «finanziellem Desaster»

Derweil warnte Georg Fallegger, Präsident der Rechnungsprüfungscommission (RPK): «Die RPK macht sich grosse Sorgen. Eine Ablehnung würde zu einem finanziellen Desaster für Bassersdorf führen.» Insbesondere weil man vertragsbrüchig würde und sich die Migros vom Vertrag über die Kostenaufteilung zurückziehen könnte, womit die Gemeinde alles selber berappen

müsste. Mit Peter Halbeisen kritisierte ein weiterer Anwohner das Kreiselprojekt scharf. Dieses Projekt sei «verkehrstechnisch überholt», «null koordiniert» und es bestünde die Gefahr, «dass sich am Ende alles nur noch im Kreis dreht».

Mit einer Umfahrung im Zuge des Bahntunnelbaus für den Brüttenertunnel werde in ein paar Jahren ein altes Anliegen wieder aktuell: eine Umfahrung Bassersdorf. Damit würde ein Grossteil des Verkehrs aus dem Dorf verschwinden, gab Halbeisen die Stossrichtung vor, in welche sich die Verkehrsplanung seiner Meinung nach bewegen müsste. Zusätzliche Kreisel mit-

tem im Dorf seien überflüssig, befand schon Ledergerber. Denn im Vertrag mit der Migros und dem Kanton stehe wohl nicht, dass die Erschliessung zwingend durch einen Kreisel erfolgen müsse. Deshalb könnte man getrost darauf verzichten und andere Lösungen ins Auge fassen.

Erst als Beschwerde droht, wird Transparenz geschaffen

Trotz Verpflichtungen zur Transparenz gemäss Öffentlichkeitsgesetz habe man ihnen den Vertrag nie gezeigt, witterten die Anwohner. Erst als die Drohung nach einer Stimmrechtsbeschwerde im Raum stand, zitierte Pfaller aus dem ominösen Papier.



Hier entsteht ein Kreisel, wenn der Kanton mit der Sanierung der Baltenswilerstrasse beginnt, was voraussichtlich ab 2019 erfolgen wird.

owü

Wochen Interview



Susann Neukomm, 61, Hausfrau aus Bülach, angetroffen in Bachenbülach

«Roger Federer ist ein Top-Mensch!»

In der Adventszeit wird besonders oft Geld gespendet. Spenden Sie auch?

Susann Neukomm: Ich kann leider kein Geld spenden, davon habe ich nicht so viel zur Verfügung. Ich bin auf die Sozialhilfe angewiesen. Wenn ich aber Geld hätte, würde ich schon gerne einen Betrag spenden. Wenn Sie einen Tag lang jemand anders sein könnten, wer wären Sie gerne?

Roger Federer. Er ist ein Top-Mensch! Er engagiert sich mit seiner Stiftung für arme Kinder in Afrika. Hinzu kommt, dass er ein sehr talentierter Tennisspieler ist und das Herz auf dem rechten Fleck hat.

Mit welchem Promi möchten Sie einen Abend verbringen?

Mit dem Torwart Yann Sommer. Er gefällt mir gut und ist ein toller Sportler. Ausserdem spielt er ja für das Schweizer Nationalteam. Ich kenne mich in der Sportwelt aus, über Sport muss ich reden können. Fussball interessiert mich aber am meisten.

Mit welchem Insel Sie nie auf einer einsamen Insel landen?

Ich möchte mit meinem ehemaligen Schullehrer nie auf einer einsamen Insel landen. Er hat mich überhaupt nicht verstanden.

Worauf könnte das Zürcher Unterland verzichten?

Hier könnte man sicher auf den Verkehr verzichten. Ich wohne in Bülach seit meinem fünften Lebensjahr, und ich denke, heutzutage gibt es zu viel Verkehr hier und in der Region. Was würden Sie tun, wenn Sie Millionärin wären?

Ich würde mir ein Haus kaufen. Am liebsten eine grosse Villa im Rafzerfeld oder im Zürcher Oberland. Ich würde dort mit allen meinen Kindern und Enkelkindern wohnen. Ich habe drei Söhne und sechs Enkelkinder, Nummer sieben und acht folgen noch.

Welche Weltmeisterchaft müsste erfunden werden, damit Sie eine Chance hätten?

Ich kann gut stricken. Für die Sozialwerke von Pfarrer Sieber stricke ich über 100 Socken im Jahr.

Was wäre Ihre erste Entscheidung als Stadtpräsidentin von Bülach?

Als Stadtpräsidentin von Bülach würde ich unsere Gemeinde für Ärzte und Zahnärzte attraktiver machen. Es gibt zu wenige Arztpraxen hier in Bülach.

Was würden Sie Touristen im Unterland zeigen?

Unsere wunderschöne Altstadt in Bülach. Die Kirche und die alten Häuser finde ich besonders schön. Bülach ist mein Zuhause.

Welches war für Sie das wichtigste Ereignis der Woche?

Mir ist meine Gesundheit sehr wichtig. Ich habe Herzprobleme und muss deswegen oft Medikamente nehmen. Diese letzte Woche ging es mir sehr schlecht, aber nachdem ich Medikamente nahm, habe ich mich wieder gut gefühlt. Im Januar werde ich mich einer Operation unterziehen müssen. Gott wird schon für mich schauen. Ich bin sehr gläubig. Ohne ihn geht es gar nicht.

Clara dos Santos Buser