

DER EXPERTENRAT

HILDEGARD FLÜCK



Was tun, wenn die Nase läuft und der Hals kratzt und man keine Medikamente einnehmen will? Hildegard Flück leitet die Nature-First-Apotheke am Albisriederplatz und hat Tipps.

Zwiebeln und Sonnenhut

Bei Schnupfen empfehlen wir unseren spagyrischen Schnupfenspray. Mit den Inhaltsstoffen Zwiebel, Thuja und Kapuzinerkresse wirkt er antiviral und beseitigt akute Schnupfensymptome. Der homöopathische Spray Euphorbium (Wolfsmilch) kann in die Nase gesprüht werden und hilft bei Stockschnupfen. Oft machen die Leute den Fehler und verwenden abschwellende Nasensprays zu oft, dadurch wird die Nasenschleimhaut nicht mehr richtig durchblutet, und ein chronischer Schnupfen kann die Folge sein. Homöopathische Präparate hingegen können langfristig ohne diese Nebenwirkung angewendet werden. Gut ist auch Meersalzspray; er reinigt die Nase und befeuchtet. Bei Entzündungen im Nasen- und Rachenraum empfehle ich aus der Gemmo-Therapie Hagebutte und Schwarze Johannisbeere. Kinder leiden oft unter einer verstopften Nase. Durch den Sekretrückstau kann das schlimmstenfalls zu einer Mittelohrentzündung führen. Hier empfehlen wir Sambucus Globuli oder Schüssler-Salze. Man kann sie in Wasser aufgelöst Kleinkindern zum Trinken geben. Auch Hausmittelchen helfen bei Erkältungsbeschwerden. Bei verstopften Atemwegen eine rohe Zwiebel aufschneiden und neben das Bett stellen. Das Einatmen der Dämpfe schafft die Nase frei. Bei Fliessschnupfen empfehle ich, Zwiebeln zwanzig Minuten auszukochen und den Absud mit Honig gesüsst über den Tag verteilt zu trinken. Auch Erkältungsbäder lindern die Symptome, und die gute alte Hühnersuppe stärkt den Körper von innen heraus. In der Grippezeit kann man sich auch präventiv schützen. Echinacea (Sonnenhut) steigert die körpereigene Abwehr, und Spenglersan Virus influenza comp. kann auch äusserlich angewendet werden, indem man es einreibt. Ein Schnupfen dauert in der Regel eine Woche, wenn er dann nicht verschwindet oder immer wieder zurückkehrt, sollte man vom Arzt abklären lassen, ob eine Allergie oder eine reduzierte Immunantwort vorliegt. GH

VON GINGER HEBEL

Wer denkt, Stricken sei nur was für Omis, der täuscht sich. Alle, die das Fachgeschäft Tuttolana am Neumarkt 10 betreten, sind begeistert von der Vielfalt der Farben und den geschmeidigen Handstrickgarnen, die nichts mehr gemein haben mit der beissenen Wolle von anno dazumal. Die japanische Noro- und Ito-Wolle steht derzeit hoch im Kurs. Sie besteht aus einem Gemisch aus Wolle und Papier oder Stahl und leuchtet in kräftigen Farben. Auch die Bollywood-Wolle zieht die Blicke auf sich. Sie ist mit Glitzerfäden und Stoffblümchen durchsetzt und besteht aus rezyklierten Saris aus Indien. «Wir haben die Wolle auf einer Messe entdeckt, sie fasziniert alle, weil sie sehr speziell ist», sagt Geschäftsinhaberin Ruth Guldenschuh. Ausgefallenes hat natürlich auch seinen Preis. Ein Knäuel Bollywood-Wolle kostet 38 Franken, für einen Pullover braucht es zehn bis zwanzig davon, es sind aber auch Knäuel für 5 Franken erhältlich sowie

Wolle von Schulana und Lana Grossa.

Das Team, mit Filialleiterin Tiziana Hüppi, Bea Perle, Clair von Bühnen und Trix Hintermeister, berät die Kundschaft bei der Woll-Auswahl und gibt Tipps. «Die Freude am Selbermachen steigt, sogar Männer stricken gerne und gut», sagt Ruth Guldenschuh. Und wer nicht selber stricken kann oder will, für den wird bei Tuttolana gestrickt, was gewünscht wird.

Ruth Guldenschuh führt bereits ein Geschäft in Bülach, und seit vergangem Juli auch in Zürich, im selben Haus, wo sie aufwuchs. Seit je befindet sich am Neumarkt ein «Wullelädli», früher hiess es Handart. Schon als



Verkaufen, beraten und stricken: (v. l. n. r.) Trix Hintermeister, Bea Perle und Geschäftsinhaberin Ruth Guldenschuh.

Bilder: GH



Bollywood lässt grüssen: Wolle aus rezyklierten Saris aus Indien.

Fünfjährige hat Guldenschuh hier die Gestelle aufgefüllt, später kaufte sie ihren ersten Wollknäuel und strickte damit Brillenetuis, während sie einem Hörspiel lauschte. Sie strickt unentwegt, vor dem Fernseher, im Zug und sogar in der Badi. «Es ist für mich etwas sehr Lustvolles und Beruhigendes, und so empfinden vie-

le.» Grossmütter stricken für ihre Enkel, Frauen für ihre Männer oder umgekehrt, und viele stricken für gemeinnützige Zwecke, zum Beispiel Socken für Pfarrer Sieber.

Für Ruth Guldenschuh zumindest gibt es keinen schöneren Liebesbeweis als etwas Selbstgestricktes. «Finninen dürfen für den Mann keinen Pullover stricken, bevor sie ihn geheiratet haben, und das macht Sinn, denn es steckt sehr viel Zeit und Magie drin.»

Während die Kundschaft in Bülach sehr gerne farbige Wolle kauft, mögen die Zürcher lieber Naturfarben und gute Qualität. In den nächsten Tagen trifft neue Wolle ein, darunter solche aus rezyklierten Jeans.

Im März beginnen bei Tuttolana die neuen Strickkurse, und auch in diesem Jahr sind Strickwochenenden geplant. «Beim Stricken entstehen wunderbare und tiefgründige Gespräche», sagt Ruth Guldenschuh und wirft sich den tomatenroten Schal um den Hals. Er ist handgestrickt, wie könnte es anders sein. ■

Öffnungszeiten: Di–Fr: 10 bis 18.30 Uhr, Sa: 10–16 Uhr, durchgehend geöffnet, Montag geschlossen.

**Tel.: 044 251 57 57
www.tuttolana.ch**

Mit der neuen Recyclingmap die nächste Sammelstelle finden

Oft weiss man gar nicht, wo man Zeitzungen, leere Flaschen und Kartons entsorgen soll. Eine neue Onlinemap hilft. Im Internet einfach die Postleitzahl eingeben, und das Programm informiert über alle Sammelstellen in Zürich und in umliegenden Gemeinden.

Online abrufbar sind Sammelstellen für Altöl, Aluminiumverpackungen, Elektrogeräte, Glas, PET-Flaschen, Stahlblech- und Weissblechverpackungen, Textilien und Schuhe sowie weitere Sammelgüter wie Sperrgut und Grüngut.

www.recycling-map.ch