

LUCINDE HUTZENLAUB & DR. ANNA HERZOG

Männergrippe

Husten, Schnupfen, Heiserkeit und andere für Kerle lebensbedrohliche Zustände

SPERRFRIST
bis einschließlich
07. November
2018



256 Seiten

Taschenbuch mit zahlreichen Illustrationen

Format: 12,5 x 19 cm

€ 9,95 (D) / € 10,30 (A)

ISBN: 978-3-95910-194-3

ET: 08.11.2018

»Dass Männer und Frauen unterschiedlich aufgestellt sind, wissen wir ja alle. Hormonell, emotional, sprachlich ... und eben auch, was das Immunsystem und das Schmerzempfinden angeht.«

LUCINDE HUTZENLAUB

ÜBER DAS BUCH Der Herbst kommt. Frauen überall bereiten sich auf die schlimmste Zeit des Jahres vor: Männergrippe-Saison. Sie wissen, in den nächsten Monaten ist der Partner nicht mehr der Fels in der Brandung, nein, er ist das Röcheln in der Nacht. Fiebergeschüttelt, gebeutelt von Husten, Schnupfen, Heiserkeit, leidet er Stunde um Stunde, Tag um Tag – natürlich ohne jemals einen Arzt zu konsultieren. Er hat ja schließlich eine Frau. Diese darf jetzt Doppelschichten einlegen, Tee kochen, trösten, auf bessere Zeiten hoffen. Und manchmal erscheint es ihr so, als würde der Liebste vielleicht ein kleines bisschen übertreiben, wenn er seine Schmerzen mit denen bei der Entbindung eines Kindes vergleicht.

Doch ist das wirklich so? In »Männergrippe« gehen Lucinde Hutzenlaub und Dr. Anna Herzog dieser Frage auf den Grund und untersuchen, was dran ist am Mythos Männergrippe. Beide Autorinnen hatten mit je einem Mann und je vier Kindern wohl schon mit allen Formen der Grippe Berührung und können durch die Erfahrung und ihr medizinisches Berufsfeld bestens aus dem Nähkästchen plaudern. So lösen sich lustige Fallbeispiele mit Fakten über Körper und Krankheit ab. Für den Ernstfall geben die beiden Autorinnen ihren LeserInnen außerdem Tipps und konkrete Rezepte an die Hand, mit denen der Männergrippe der Kampf angesagt werden kann.

Nach der Lektüre dieses Buches ist jede Frau bestens für die bevorstehende Männergrippesaison gerüstet!



DIE AUTORINNEN

Lucinde Hutzenlaub und Dr. Anna Herzog

LUCINDE HUTZENLAUB weiß als Mutter von vier Kindern und Ehefrau von einem Mann natürlich über jede Form der Grippe und des Schnupfens Bescheid. Selbstverständlich sind Lucindes männliche Familienmitglieder tapfere Ausnahmen, die »noch nie« die Männergrippe hatten. Wenn im Hause Hutzenlaub jemand krank ist, dann ist es nämlich wirklich ernst. Die Autorin wohnt in der Nähe von Stuttgart.



Lucinde Hutzenlaub, © Martin Baitinger

DR. ANNA HERZOG stammt aus Hamburg, wohnt heute in Essen, hat sich aber auch gerne und viel im Ausland herumgetrieben. Sie ist offiziell Ärztin und inoffiziell alles, was ihr gerade einfällt. Sie hat – wie Lucinde Hutzenlaub – vier Kinder und einen dazu passenden Mann und schreibt am liebsten Kinderbücher.



Dr. Anna Herzog, © privat

DER VERLAG

Eden Books

DENN DAS LEBEN SCHREIBT DIE BESTEN GESCHICHTEN. Wir sind ein junger Verlag der Hamburger Edel AG. Als kleine Dependence sitzen wir in einem schönen Büro in Berlin-Mitte. Mit unserem Programm wollen wir unterhalten, bewegen und inspirieren. Unsere Bücher zeigen den Lesern neue Perspektiven, verrückte Lebensweisen und erfrischende Einstellungen. Die Memoirs und die persönlichen Ratgeber sind Mutmacher und Unterhaltung zugleich. Abgerundet wird unser Programm durch humorige Erzählreihen, schöne Bildbände sowie hochwertige Geschenk- und Liebhaberbücher für die verschiedensten Anlässe. Ab und an schrecken wir auch nicht vor dem Außergewöhnlichen zurück und freuen uns, dass unsere Leserschaft ein so offenes Publikum ist.

»Männergrippe – die Krankheit, die von Frauen fast noch gefürchteter ist als von den Leidtragenden selbst. Mit Sachkenntnis und Humor nehmen sich Lucinde Hutzenlaub und Dr. Anna Herzog der weitverbreiteten Krankheit an und erklären, was es wirklich damit auf sich hat.«

MARION NIELSEN, PRESSE



Lucinde Hutzenlaub und Dr. Anna Herzog

LUCINDE HUTZENLAUB UND DR. ANNA HERZOG

über die allbekannte Männergrippe, ihre Bekämpfung und die entscheidende Frage, ob Männer wirklich mehr leiden als Frauen.

Eden Books: An wen richtet sich »Männergrippe«? An Männer selbst oder an die Frauen, Mütter und andere Leidtragende im Umfeld des Mannes?

LUCINDE HUTZENLAUB: Die Männergrippe richtet sich, wie der Name schon sagt, gegen die Männer. Das Buch darüber ist aber für alle Leidtragenden.

DR. ANNA HERZOG: An alle. Denn die Männergrippe ist ansteckend, sogar sehr. Deshalb können auch Frauen betroffen sein, sogar Hunde oder Katzen, seltener Kinder. Aber, wenn ich es genau bedenke, auch Meer-schweinchen und Vogelspinnen.

Eden Books: In Zeitungen, im Radio und auch im Fernsehen: Die Männergrippe wird jedes Jahr und in jedem Medium thematisiert. Was denken Sie, wieso ist die Krankheit zu jeder Zeit so präsent?

LUCINDE HUTZENLAUB: Natürlich, weil sie immer zuschlagen kann. Gerade noch frisch auf beim Fußballgucken – und zack, im Bett mit einer Nahtoderfahrung.

DR. ANNA HERZOG: Wegen der Männer. Wer, bitte, hat in den meisten Medien das Sagen? Eben.

Eden Books: Was ist dran an der Männergrippe? Werden unsere Männer wirklich von einer anderen Krankheit geplagt als wir Frauen?

LUCINDE HUTZENLAUB: Dass Männer und Frauen unterschiedlich aufgestellt sind, wissen wir ja alle. Hormonell, emotional, sprachlich ... und eben auch, was das Immunsystem und das Schmerzempfinden angeht. Sie leiden anders und unter anderen Dingen. Männergrippe ist kein Spaß für die Männer. Nein, für Frauen auch nicht. Aber aus anderen Gründen.

DR. ANNA HERZOG: Die Viren sind vermutlich dieselben, auch, wenn man nicht mit hundertprozentiger Sicherheit sagen kann, dass sie im Körper des Mannes nicht zu fleischfressenden Monstern mutieren. Aber

ich möchte noch einmal betonen, dass, wenn man sich die Verteilung der Männergrippe einmal grafisch vor Augen führt, der Haupthügel zwar auf der männlichen Seite liegt, wohl aber auch Frauen betroffen sind. Und zwar nicht nur als Mitleidende, Mitfühlende oder Co-Abhängige, sondern auch unmittelbar.

Deshalb richtet sich dieses Buch auch an die Frauen.

Eden Books: Was können Männer tun, um dieser schrecklichen Krankheit erst gar nicht anheimzufallen?

LUCINDE HUTZENLAUB: »Vor dem Klo und nach dem Essen, Händewaschen nicht vergessen.« Erstens: Hygiene. Zweitens: Eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Mit VITAMINEN und so. Drittens: Bewegung an der frischen Luft. Alles Dinge, die das Immunsystem stärken und nicht unbedingt beliebt sind bei den XY-Chromosomenträgern.

»Die Männergrippe richtet sich, wie der Name schon sagt, gegen die Männer. Das Buch darüber ist aber für alle Leidtragenden.«

LUCINDE HUTZENLAUB

DR. ANNA HERZOG: Händewaschen. Sie können natürlich auch in eine Höhle fernab der Zivilisation ziehen. Aber mangelnde Interaktion mit anderen Menschen schwächt das Immunsystem (ja, wirklich). Und wer weiß, was in dieser Höhle alles für wahrhaft schreckliche Krankheiten lauern? Im Übrigen stimme ich Lucinde zu.

Eden Books: Was können wir tun, um ihnen das Leiden zu erleichtern? Und was können die an der Männergrippe Erkrankten trotz ihrer Schmerzen sogar selbst tun?

LUCINDE HUTZENLAUB: Wir können ihnen nur unbedingt helfen. Tragen wir also Oropax, atmen tief durch und haben Verständnis. Sie selbst können Bettruhe halten und sich auskurieren.

DR. ANNA HERZOG: Trinken. Die Männer Tee. Die Frauen ... Baldrian.

Eden Books: *Wie erkennt man als hartgesottene Frau, ab wann die Symptome wirklich ernst werden? Wann sollte Mann zum Arzt?*

DR. ANNA HERZOG: Wirklich ernst ist immer hohes Fieber. Im Gegensatz zu Kindern neigen Erwachsene nicht mehr zu Fieber. Heftige Kopfschmerzen sind kritisch, besonders in Kombination mit Fieber. Langanhaltende Symptome – also länger als bei einer schlichten Erkältung. Grundsätzlich ersetzt ein Ratgeber nie den Weg zum Arzt, also gehe man im Zweifelsfalle bitte immer zum Hausarzt oder zur Hausärztin.

Eden Books: *Wie beruhigen Sie an Männergrippe erkrankte Patienten, die zu Ihnen in die Praxis kommen?*

LUCINDE HUTZENLAUB: Auch eine Männergrippe dauert nicht länger als eine normale Erkältung. Und die hat man entweder sieben Tage – oder eine Woche.

DR. ANNA HERZOG: Drei Tage kommt sie, drei Tage bleibt sie, drei Tage geht sie. Und dann erkläre ich den Begriff »sekundärer Krankheitsgewinn«.

Eden Books: *»Männergrippe« beinhaltet trotz zahlreicher witziger Anekdoten auch einige Fakten und räumt mit so manchen Fehlern der Krankheitsbehandlung auf. Was wünschen Sie sich von ihren Lesern nach der Lektüre?*

LUCINDE HUTZENLAUB: Gute Besserung!

Und ja, den Mythos, dass Dinosaurier möglicherweise ausgestorben sind, weil sie der Männergrippe zum Opfer gefallen sind.

DR. ANNA HERZOG: Nein. Männergrippe ist doch selbst ein Mythos. Und was wären wir ohne unsere Mythen und Sagen?

»An einer Männergrippe erkrankte Männer müssen viel schlafen. Und ruhen. In der Zeit kann man als Frau wunderbar ins Kino gehen.«

DR. ANNA HERZOG

Eden Books: *Welchen Tipp möchten Sie Frauen abschließend mitgeben, wenn ihr Mann an einer Männergrippe erkrankt ist?*

LUCINDE HUTZENLAUB: Oropax. Schokolade. Weißwein.

DR. ANNA HERZOG: An einer Männergrippe erkrankte Männer müssen viel schlafen. Und ruhen. In der Zeit kann man als Frau wunderbar ins Kino gehen. Am besten mit Freundinnen, Schokolade und Weißwein. Hallo, Lucinde, muss es Weißwein sein? Ich bin mehr für Rotwein.

LUCINDE HUTZENLAUB: Rotwein ist prima!

»Sie leiden wirklich anders und schlimmer als Frauen.« LUCINDE HUTZENLAUB

Eden Books: *Sie beide haben im medizinischen Bereich praktiziert. Sie, Lucinde, als Heilpraktikerin, Sie, Anna, als HNO-Ärztin. Das Buch haben Sie zu zweit geschrieben: Wie lief das ab? Gab es durch Ihre unterschiedlichen Ansätze Diskussionspunkte bei Erklärungen oder Ratschlägen?*

LUCINDE HUTZENLAUB: Wir waren uns sehr einig und haben uns gut ergänzt.

Eden Books: *In Ihrem Buch können die LeserInnen ihr Wissen auch immer wieder durch Quizfragen testen. Gibt es einen hartnäckig verbreiteten Mythos zum Thema (Männer-)Grippe, mit dem Sie gern aufräumen würden?*

LUCINDE HUTZENLAUB: Ja, den Mythos, dass die Männergrippe eine Erfindung der Männer ist: Sie leiden wirklich anders und schlimmer als Frauen.



IHN HAT'S ERWISCHT – DAS HILFT BEI MÄNNERGRIPPE



HONIG ist ein unglaubliches Heilmittel: Er ist beinahe so etwas, wie ein natürliches Antibiotikum. Er hilft dem Körper nämlich, Krankheitserreger zu überwinden. Allerdings werden seine Wirkstoffe zerstört, wenn er zu heiß wird. Ihn in Tee einzurühren ist also ziemlich nutzlos.

TEE hilft immer. Und zwar aus zwei Gründen: Zum einen braucht der Körper bei erhöhter Temperatur natürlich mehr Flüssigkeit und außerdem sind die in den Heilpflanzen enthaltenen Wirkstoffe ja nicht umsonst in unserer Teekanne. Lindenblüten-Quendel-Tee durchwärmt den Körper beispielsweise und fördert somit das Schwitzen.



Toll sind auch **VOLLBÄDER** mit Fichtennadeln, Eukalyptus oder Thymian als Unterstützung eines Infektes. Dazu sollte das Wasser ungefähr siebenunddreißig Grad haben und die Badedauer nicht länger als fünfzehn Minuten lang sein. Natürlich nicht bei Fieber!

EIN HEISSES FUSSBAD ist nicht ganz so aufwändig und wasserintensiv wie ein Vollbad. Sehr effektiv ist es trotzdem. Es ist nämlich so: Füße und Rachenbeziehungsweise Nasenschleimhaut stehen in enger Beziehung zueinander. Da staunt man, oder? Erwärmt man die Füße nachhaltig, so wird die Durchblutung des Nasen-Rachenraumes angeregt. Dann muss man nur einen hohen Eimer mit heißem Wasser füllen, Füße und Unterschenkel bis zu den Knien etwa 5 Minuten hineinstellen. Trockenrubbeln. Und danach **BETTRUHE** halten.



Auch **INHALATIONEN** sind unglaublich wirksam bei Schnupfen und entzündeten Nebenhöhlen. Durch den eingeatmeten Dampf gelangen die ätherischen Öle leicht an die betroffenen Stellen und wirken dort schnell und nachhaltig. Die liebende Ehefrau oder der selbstständige Mann muss dafür nur einen Esslöffel Kamillenblüten in einem breiten Topf mit Deckel aufkochen. Das Wasser sollte den Boden ein paar Zentimeter bedecken. Fünf oder so. Einen Teelöffel Emser Salz (oder ein anderes Solesalz) hinzufügen, damit die Schleimhäute nicht austrocknen. Den Topf auf den Tisch stellen, Kopf und Topf mit einem großen Handtuch bedecken, so dass eine Art Zelt entsteht und 10 Minuten durch die Nase ein- und durch den Mund wieder ausatmen.

BULLSHIT-BINGO

FRAUEN

Die Zeit an der Seite eines männergrippegeplagten Partners will einfach nicht vergehen? Als kleinen Zeitvertreib hier unsere zwei Varianten des beliebten Bullshit-Bingos. Wie wird gespielt? Die heimische Szenerie einfach aufmerksam betrachten und zuhören. Fällt eine der auf dem Spielfeld gelisteten Aussagen, wird diese markiert. Fünf Treffer in einer Reihe (horizontal, vertikal oder diagonal)? Bingo!

37,5? Das ist noch nicht mal erhöhte Temperatur!	Das ist kein Mumps, das sind nur dicke Lymphknoten.	Doch, du kriegst noch Luft. Du musst nur den Mund aufmachen. Den MUND!	Ein Tropfenfänger unter der Nase ist vielleicht praktisch, aber unästhetisch. Taschentuch?	Viel trinken ist wichtig. Am besten Tee.
SCHNUPFEN IST NICHT TÖDLICH.	Geh doch mal zum Arzt.	Ich mach dir mal einen Tee.	Iss doch mal was von dem Obst.	Fieber wird nicht in der Achselhöhle gemessen.
Nein, Fußball hilft nicht gegen Schnupfen.	Aber den Müll kannst du doch wohl runterbringen?	Fruchtfleisch ist auch Fleisch.	Ich mach dir noch einen Tee.	Die Suppe wird dir guttun.
Stell dich nicht so an.	Hast du deine Medikamente genommen?	Das Zwiebel-säckchen bleibt drauf!	Du sollst das Nasenspray nicht trinken!	Doch, wir gehen jetzt zum Arzt.
Wir müssen hier mal lüften.	Es kommt immer auf die Dosis an.	Nein, Tee ist nicht giftig.	Ich lass mich scheiden.	Nein, ich trage dich nicht!

BULLSHIT-BINGO

MÄNNER

Kannst du meine Mutter anrufen?	Nimm den Tee weg!	Ich habe gegoogelt. Das Internet gibt mir noch drei Tage.	Das sind keine Halsschmerzen. Und wenn doch – kann man daran sterben?	Charlie bekommt alle meine Panini-Bilder!
Kannst du mir das Honigbrot in mundgerechte Häppchen schneiden?	Warmes Bier? Willst du mich umbringen?	Wo ist die Fernbedienung?	In Arztpraxen wird man noch viel schlimmer krank!	Angina? Kannste ich auch mal eine.
Nur Hohn und Spott ...	Es waren gute Jahre.	Zitronenlimo mit Röhrchen bitte.	Holst du noch mal Nasenspray aus der Apotheke?	Du hast ja keine Ahnung, was das für Schmerzen sind.
Ich kann unmöglich schon wieder arbeiten.	Aua.	AUAAA!	Fenster auf?! Willst du mich umbringen?	Das krieg ich nicht runter.
Was ist das da in der Suppe?	Das ist doch bestimmt giftig!	Ist da wenigstens Alkohol drin?	Kannst du meine Hand halten?	Kannst du bitte nicht so laut sprechen?

