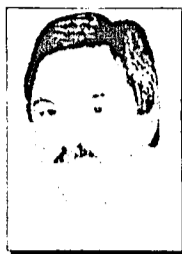


RATGEBER



Silvio Tribelhorn,
Homöopath aus
Mauren

Zwiebeln gegen Schnupfen

Warum Zwiebeln gegen Schnupfen?

Womit wir schon beim homöopathischen Prinzip wären, das nämlich auf dem Ähnlichkeitsgesetz beruht, was bedeutet, dass ein Kranker mit einer Arznei geheilt werden kann, die bei einem Gesunden ähnliche Symptome erzeugt. Jeder kennt die Situation, die beim Zwiebelschneiden entsteht. Die Augen fangen an zu weinen, bald fließen die Tränen, aus der Nase rinnt ein brennendes, wässriges Sekret und wenn man an die frische Luft geht, wird alles wieder besser. Leidet nun ein Kranker an genau dieser Art Schnupfen mit reichlichem Tränenfluss, der mild ist, und einem Nasensekret, das aber scharf und wundmachend ist und oft sogar die Oberlippe wund machen kann, die Nase rinnt «wie aus dem Wasserhahn», so dass man mit dem Schnutzen kaum mehr nachkommt, dazu kommt das Gefühl eines Klumpens in der Nasenwurzel und eine Benommenheit, der Schnupfen verschlimmert sich im warmen Zimmer und hört an der frischen Luft auf, dann hilft das homöopathische Mittel *Allium Cepa* (so heisst die Küchenzwiebel). «Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt», lautet das Prinzip in der Homöopathie. Und nur weil die Küchenzwiebel beim Gesunden Schnupfensymptome verursachen kann, kann sie auch einen Kranken mit ähnlicher Symptomatik davon befreien.

Welche Zwiebeln werden verwendet?

Wie schon erwähnt, braucht man dazu die Küchenzwiebel, aber in einer homöopathischen Verdünnung, die unter der Bezeichnung *Allium Cepa* erhältlich ist. Die Symptome müssen aber passen. Ist nämlich die Augensekretion scharf und die Nasenabsonderung milde (also gerade umgekehrt), dann passt das wiederum zum homöopathischen Mittel *Euphrasia* (Augentrost).

Wie lange die Zwiebelkur?

Die Kur dauert nicht lange, wenn die Symptome genau passen. Es kann sein, dass der Schnupfen sich bereits nach einem Tag verabschiedet. Vielleicht verändert er sich auch so, dass ein anderes Mittel angezeigt ist. Ich möchte aber noch betonen, dass man nicht jeden harmlosen Schnupfen sofort behandeln sollte, sondern erst, wenn er sich schon eine Weile als hartnäckig erweist. Unser Immunsystem wird meist selber damit fertig, wenn wir es nur machen lassen.

www.naturheilpraxis.li

Energiebündel hoch drei!

Nüsse unterstützen Gehirn und Nerven



Die Baumnuß, auch Walnuß genannt, stammt ursprünglich aus Mittelasien und dem westlichen Zentralasien.

Zur Zeit werden viele Küchen in Backstuben umfunktioniert. Kein Wunder, denn die Adventszeit mit dem «Guetzlibacken» hat begonnen. Eine der wichtigsten Zutaten in der Weihnachtsbäckerei sind die verschiedensten Nüsse, die wahre Kraftpakete sind.

• Mario Heeb

Es ist noch nicht allzu lange her, als das so genannte Schalenobst eher abwertend beurteilt wurde. Kein Wunder, denn Nüsse besitzen einen hohen Fettanteil, wie beispielsweise die Paranuss mit 72 Prozent Fett.

Doch der gesundheitliche Aspekt ist trotz allem gegeben, denn glaubwürdige Studien beweisen, dass bei Nussverzehr unter anderem weniger Herz- und Kreislaufkrankungen auftreten. Nüsse

sind zudem relativ reich an Eiweiss, Ballaststoffen, Vitaminen sowie Mineralstoffen wie Magnesium, Eisen, Selen oder Zink. Ernährungsexperten empfehlen, dass einige frisch geknackte Nusskerne sich als eine schnelle, nährstoffreiche Zwischenmahlzeit eignen.

Gesunde Nascherei

Grund genug, um verschiedene Nussorten, die in der Weihnachtsbäckerei eingesetzt werden, genauer unter die Lupe zu nehmen.

• **Baumnuß oder Walnuß**

Sie enthalten neben wichtigen Mineralien wie Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor und Eisen auch Vitamine der B-Gruppe und Provitamin A. Der Fettanteil ist 63 Prozent, da das Fett aus überwiegend ungesättigten Fettsäuren besteht, wird es als positiv bewertet.

Baumnüsse werden luftdicht verschlossen und möglichst kühl in einem lichtundurchlässigen Behälter – damit die wertvollen Vitamine erhalten bleiben – gelagert.

• **Haselnuß oder Waldhasel**

Haselnüsse weisen einen Fettgehalt von 60 Prozent auf, enthalten eine Menge Eiweiss (12 Prozent), wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen und Vitamine der B-Gruppe und Vitamin E.

• **Mandel**

Die Mandeln besitzen ebenfalls einen hohen Nährwert, da sie 54 Prozent Fett in günstiger Zusammensetzung enthalten, zudem knapp 20 Prozent Eiweiss und reich an Vitamin A, Vitamin B2

und Vitamin E. Aber auch Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Magnesium und Calcium sind vertreten.

• **Kokosnuß**

Im Vergleich zu anderen Nüssen enthalten Kokosnüsse etwas weniger Fett, nämlich 40 Prozent, ausserdem Eiweiss, viele Vitamine, vor allem jene der B-Gruppe und Mineralstoffe wie Eisen und Zink.

• **Erdnuß**

Die so genannte Erdmandel enthält 50 Prozent Fett (wie bei andern Nüssen auch besteht der Fettanteil vorwiegend aus ungesättigten Fettsäuren), 26 Prozent Eiweiss, Vitamine der B-Gruppe, Vitamin E und Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium und Kalium.

• **Pekannüsse**

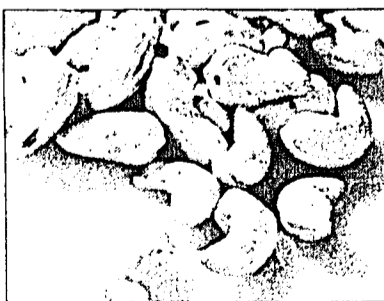
Sie gehören wie die Baumnuß zur Familie der Nussbaumgewächse, sind aber länger und glattschaliger. Mit bis zu 75 Prozent Fettanteil ist ihr Gehalt recht hoch. Aber auch an Wirkstoffen haben sie auf 100 g gerechnet viel zu bieten: 75 mg Calcium, 600 mg Kalium, 140 mg Magnesium, 5 mg Zink und 1 mg Kupfer.

• **Cashewnuß**

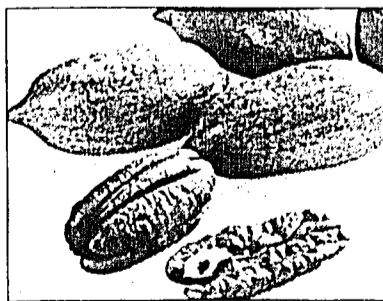
Dies Nüsse enthalten ein toxisches Öl, das durch Hitze unschädlich gemacht wird. Daher sind Cashewnüsse nur geschält und geröstet erhältlich. Cashewnüsse enthalten 17 Prozent Eiweiss, 42 Prozent Fett, wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor und Vitamine der E- und B-Gruppe.

NUSS-PORTRÄT

- Schon ein paar Baumnüsse täglich stärken die Nerven.
- Der Energiewert der verschiedenen Nüsse gilt als sehr gesundheitsfördernd.
- Die Konzentrationsfähigkeit wird mit Nüssen gestärkt.
- Nüsse wirken Cholesterinspiegel-senkend.
- Nüsse frisch einkaufen und möglichst kühl, luftdicht und lichtundurchlässig lagern. Wenn sie zu warm gelagert werden, sind die Nüsse sehr schnell ranzig!



Cashewnuß kommt aus Südamerika.



Pekannuss ist in den USA zu Hause.



Erdnuß stammt aus Südamerika.

FITNESSTIPP

Wally Lorez Pauritsch,
Fitnesstrainerin

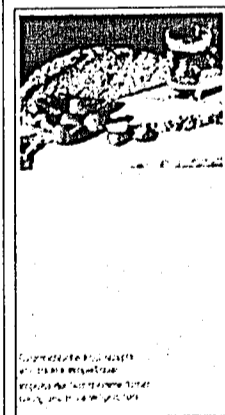


Knieübung im Sitzen

Für diese Übung setzen Sie sich an die vordere Stuhlkante und richten das Becken und den Oberkörper gut auf. Dies verschafft der Lunge mehr Raum, die Wirbelsäule und die Bandscheiben danken es Ihnen auch. Stellen Sie beide Fusssohlen flach auf den Boden – Unter- und Oberschenkel bilden einen rechten Winkel. Nun heben Sie einen Unterschenkel so hoch, bis das gestreckte Bein parallel zum Boden ist. Versuchen Sie das Bein wirklich ganz zu strecken. Spüren Sie die Anspannung der Muskulatur? Bei genügender Wiederholungszahl verbessert diese Übung die Streckfähigkeit und die Beweglichkeit des Knies und stärkt den Muskelapparat. Sportler machen es sich schwerer und wirkungsvoller, indem sie mit den Zehen einen isometrischen Druck – zum Beispiel gegen die Unterseite der Tischplatte – ausüben. Wenn Sie dabei die Unterarme auf die Tischplatte drücken, trainieren Sie gleichzeitig den Bauch. Variation: Sitzen Sie mit überkreuzten Beinen und strecken Sie dann das obere Bein ganz durch.

Telefon 230 03 30

BUCHTIPP



Gesunde Ernährung nimmt Rücksicht auf die Rhythmen unseres Lebens. Das richtige Mass zu finden, ist eine Aufgabe,

die uns das ganze Leben begleitet. In diesem österreichischen Kochbuch gibts Rezepte von der Ernährungsberaterin Helene Wögerbauer und Impulse der Ganzheitsmediziner Georg und Hans Wögerbauer.

Life: «Einfach Essen – gut Leben», Helene, Georg und Hans Wögerbauer (ISBN 3-9500657-2-5) 17,50 Euro.

ANZEIGE



CARL KAISER rät:

Beim Auto sparen, mit

GENERALI - FORMULA!

Rufen Sie die



Kaisr-Nummer an:

00423-239 72 72