

**RATGEBER**



**Silvio Tribelhorn,**  
Homöopath aus  
Mauren

**Gold als Heilmittel**

**Gold ist doch ein Edelmetall und kein Heilmittel**

Gold ist wirklich ein edles Metall und wird ja vor allem zur Schmuckherstellung oder als Zahlungsmittel verwendet. Die Benutzung des Goldes als Heilmittel, früher hauptsächlich bei der Syphilis, ist jedoch schon sehr alt, aber beinahe durch die alte Schule vergessen worden, bis sie wieder entdeckt wurde und durch die Homöopathie auf eine wissenschaftliche Basis gestellt wurde.

**Bei welchen Krankheiten kann Gold eingesetzt werden?**

In der Homöopathie spricht man nicht von Krankheiten, sondern von kranken Menschen oder von Zuständen. AURUM METALLICUM (so heisst das Gold) ist berühmt für seine Fähigkeit, die tiefsten nur vorstellbaren Depressionen und suicidalen Zustände zu heilen. Der Patient empfindet womöglich keine Verbindung zum Leben und befindet sich in einer dunklen Leere. AURUM ist ein Arzneimittel, das häufig für Menschen passt, die sehr idealistisch sind und eine intensive Ausstrahlung besitzen, die an der Spitze stehen wollen und sich hohe Ziele setzen. Wenn diese Ziele aus irgendeinem Grund nicht erreicht werden können und der AURUM-Patient enttäuscht wird, erlebt er eine Phase enormer Reizbarkeit.

**Was ist der AURUM-Zustand?**

Der Patient hat oft tiefe religiöse Überzeugungen. Schliesslich verfällt er, trotz der spirituellen Arbeit (Meditation, Beten), in tiefe Depression und neigt zu Selbstmord. Die Depression wird nur erleichtert durch den Gedanken an Selbstmord (die Kostlichkeit der Erlösung, die die Möglichkeit des Todes bietet) durch Musik und abends. Selbstmordimpulse durch Herabspringen aus einer Höhe oder indem er sein Auto mit hoher Geschwindigkeit in den Gegenverkehr lenkt. Beschwerden durch Kummer, enttäuschte Liebe, nach geschäftlichen Rückschlägen (z.B. Börsencrash) oder Demütigung. Ein weiterer Zustand können Schmerzen sein, hauptsächlich nächtliche Kopfschmerzen oder Knochenschmerzen. Die Schmerzen sind so stark, dass der Patient die Möglichkeit von Selbstmord andeutet.

**Kann man diese Zustände selber behandeln?**

Ganz klar nein! Wie man sieht, handelt es sich dabei um eine ganz schwere Pathologie, die unbedingt in die Hände eines erfahrenen Homöopathen gehört, sofern man an die Behandlung mit Gold denkt.

[www.naturheilpraxis.li](http://www.naturheilpraxis.li)

**Fett senkt Lebenserwartung**

**Fettsucht und Rauchen «kostet» rund 13 Lebensjahre**

**HOLLAND** - Wer im mittleren Alter von etwa 40 Jahre stark übergewichtig ist, muss im Gegensatz zu einem Schlanken im Durchschnitt mit einer um drei Jahre verkürzten Lebenserwartung rechnen.

Laut einem niederländischen Forscherteam ist starkes Übergewicht im Alter zwischen 35 und 45 Jahren ebenso schädlich wie Rauchen. Ein düsteres Bild zeichnet sich demnach für fettstüchtige Raucher ab: Sie sterben der Untersuchung zufolge in etwa um 13,3 bis 13,7 Jahre eher als normalgewichtige Nichtraucher. Es war bereits bekannt, dass Übergewicht die Lebenserwartung verkürzt. Wie viele Jahre aber tatsächlich verloren gehen, belegte kaum eine Studie.

**Drei Jahre länger leben**

Wer nicht raucht, aber übergewichtig ist, verliert im Vergleich zu schlanken Personen drei Jahre seines Lebens, berichtet das niederländische Team in der aktuellen Ausgabe von Annals of Internal Medicine <http://www.annals.org/index.html>. Sie beziehen die Ergebnisse auf eine Bevölkerungsstatistik mit Datenmaterial von 3457 Freiwilligen, das zwischen 1948 und 1990 ausgehoben wurde. Die Daten wurden von Forschern des Erasmus Medical Centers und der Universität Groningen analysiert.

**Frühzeitig in Angriff nehmen**

Fettsüchtige Menschen sterben den Ergebnissen zufolge noch früher. Nichtraucher, fettstüchtige



Wer nicht raucht, aber übergewichtig ist, verliert im Vergleich zu schlanken Personen drei Jahre seines Lebens, berichtet ein niederländisches Forscherteam.

ge Frauen verlieren im Durchschnitt 7,1 Jahre, Männer 5,8 Jahre. Für Raucher zeichnet sich ein noch düstereres Bild ab. Stark übergewichtige Raucherinnen sterben um rund 13,3 Jahre früher als normalgewichtige Nichtraucherinnen. Die männliche Vergleichsgruppe muss mit einem um gar 13,7 Jahre früheren Ableben rechnen. Im Vergleich zu normalgewichtigen Rauchern sterben fettstüchtige Frauen um «nur» 7,2 Jahre früher, fettstüchtige Männer um 6,7 Jahre. Für die Wissenschaftler zeigt die Studie, dass Übergewicht in den mittleren Jahren selbst nach einer späteren Gewichtsreduktion das höhere Sterberisiko nicht wettmachen

kann. Die Botschaft sei, das Übergewicht frühzeitig in Angriff zu nehmen.

In den USA sind nach Angaben der Centers for Disease Control and Prevention bereits zwei Drittel der erwachsenen Bevölkerung übergewichtig oder fettstüchtig. US-Bürger werden dies in immer jüngeren Jahren. Fettsucht ist mit einem Bodymass-Index (BMI) über 30 definiert. Der Index setzt Körpergewicht und -Grösse in Relation (Er wird berechnet, indem das Körpergewicht in Kilogramm durch die Körpergrösse in Meter zum Quadrat geteilt wird.). Ein gesundes Körpergewicht ist ein BMI unter 25.

**Heilen durch den Geist**

**Ungewöhnliches Buch mit interessanten Erkenntnissen**

Seit sich auch in den letzten Jahren bei vielen Menschen ein neues und weniger materialistisches Verständnis von Gesundheit und Krankheit entwickelt hat, ist das Interesse an geistigen Heilweisen deutlich gestiegen.

In diesem Buch von Soami Divyanand geht es weniger um Heilen im landläufigen Sinne als vielmehr um die Quelle der Heilkraft in der Seele selbst, die nicht nur das Symptom der Krankheit beseitigt, sondern auch deren Ursache im karmischen Bereich. Aus spiritueller Sicht ist nämlich die Seele das weitaus wichtigste Element unserer Existenz. Deshalb «behandelt» dieser Ansatz den Menschen entsprechend der stufenweisen Bedeutung seiner drei Seinsweisen - Seele beziehungsweise Geist, Psyche und Körper - stets vom Geist her. Die Heilung von Psyche und Körper ist demnach als eine Folgeerscheinung geistiger Heilung anzusehen.



Divyanand-Verlags-GmbH: «Heilen durch den Geist», Soami Divyanand, 39,80 Franken.

**Klar und übersichtlich**

- dieses Buch erklärt in noch nie da gewesener Klarheit und Übersichtlichkeit:
- die Zusammenhänge zwischen Bewusstsein, Denken und Körper
- das «Kosmische Prinzip» von Ursache und Wirkung (Karma)
- den Zugang zu der göttlichen

**Heilkraft im Innern**

- die Wirkungsweise der verschiedenen Formen dieser Heilkraft
- die Transformation des Bewusstseins unter deren Einfluss

Darüber hinaus führen die wertvollen Einsichten, die dieses Grundlagenbuch der Spiritualität zu bieten hat, zu einer positiveren Einstellung gegenüber Krankheit und Leiden, wodurch die Seele letztlich wächst und reift.

Der Autor, Soami Divyanand, studierte Ingenieurwissenschaften an der renommierten Universität von Roorkie, Nordindien. Noch bevor er die Nachfolge seines spirituellen Meisters, Sant Kirpal Sing, antrat, befasste er sich mit vergleichender Religionswissenschaft. Seit 1974 weist er seine spirituellen Schüler in die Meditation über den göttlichen Licht- und Klangstrom ein. Er hat an mehreren Orten in ganz Indien Krankenhäuser zur kostenlosen Behandlung der Bedürftigen gegründet, die er fortlaufend betreut.

**FITNESSTIPP**

**Wally Lorez Pauritsch,**  
Fitnesstrainerin



**Zur Ruhe kommen**

An manchen Tagen scheint die Umwelt kein Pardon zu kennen. Hundert Dinge sollten gleichzeitig erledigt werden. Da ist es gut, ein Zaubermittel zu kennen, das einen rasch zur Ruhe kommen lässt und mit dem Kraft getankt werden kann. Folgende Atemübung kann dabei helfen: Richten Sie sich gut auf. Wenn möglich Augen schliessen, so können Sie besser in sich hineinspüren. Legen Sie eine Hand auf den Unterbauch und eine hinten auf den unteren Rücken. Lassen Sie nun alle Luft aus sich herausströmen (und spüren Sie, wie Sie dabei immer schlanker werden). Mit der danach einströmenden Luft lassen Sie nun bewusst den Bauchraum zwischen Ihren Händen «voll» werden. Es ist prima, wenn Sie die ausdehnende Bewegung in beiden Händen spüren können. Sowohl die Bauchdecke als auch die Lendengegend drücken bei der Einatmungsphase sanft gegen Ihre Hände. Wenn immer möglich durch die Nase atmen. Verlängern Sie allmählich sowohl die Aus- wie Einatmungsphase, aber nicht übertreiben. Schön, wenn es Ihnen gelingt, mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz beim Atem zu sein, ohne an etwas anderes zu denken. Nach einigen Minuten werden Sie erstaunt über die gewonnene Ruhe und Kraft sein. Telefon: 230 03 30

**KRAFTPAKET**



Die Kerne des Granatapfels (Bild) schmecken säuerlich-süss bis herb. Die leuchtend roten Blüten des Baumes gelten als Symbol der Liebe, die Frucht als Sinnbild der Fruchtbarkeit. Granatäpfel sind reich an Fruchtsäuren, Zucker und Kalium. Verwendung findet vor allem ihr erfrischender Saft. Rollt man die Früchte kräftig über eine harte Oberfläche, platzt das Fruchtfleisch, das direkt aus der Frucht mit einem Halm getrunken werden kann.

ANZEIGE



**CARL KAISER:**

Liechtensteiner kaufen ihre Lebensversicherungen in Liechtenstein. Bei der **FORTUNA!**

Rufen Sie die Kaiser-Nummer an: **00423-239 72 72**

