

RATGEBER



Silvio Tribelhorn, Homöopath aus Mauren

Was tun bei Erkältung?

Was ist eine Erkältung?

Wie der Name Erkältung schon sagt, handelt es sich hier um Krankheitsbilder, die durch eine Erkältung verursacht wurden. Unser Körper wurde also einer Kälte ausgesetzt, d. h. wir haben vielleicht gefroren, uns einer kalten Zugluft ausgesetzt, auf einem kalten Boden gesessen oder wir sind durchnässt worden. Durch eine solche Unterkühlung wird unser Immunsystem stark belastet, sodass sich Viren oder Bakterien ungehindert vermehren können und wir werden krank.

Woran leidet der/die Unglückliche?

Meistens werden die Atemwege und die Schleimhäute befallen. Es entwickeln sich Schnupfen, Halsweh, Husten, Ohrenweh, Bindehautentzündung, aber auch Nieren- und Blasenentzündungen oder rheumatische Muskelschmerzen in Verbindung mit Fieber können auftreten.

Wie kann einer Erkältung vorgebeugt werden?

Der beste Schutz ist immer noch ein intaktes Immunsystem, das man sich antrainieren kann wie beispielsweise durch körperliche Abhärtung mit Wechselduschen oder regelmässigem Saunen, einen täglichen halbstündigen Spaziergang an der frischen Luft, hauptsächlich im Winter, eine gesunde, ausgewogene Ernährung, aber auch durch regelmässige Entspannung als Ausgleich zur täglichen Belastung. Hauptregel ist aber: nicht unterkühlen, entsprechend warm anziehen.

Und wenn's einen doch erwischt hat?

Normale Erkältungen kann man sehr gut selber behandeln. Da gibt es zunächst eine ganze Reihe von Hausmitteln wie z. B. inhalieren mit Kamillendämpfen oder Po-Ho-Öl, heisse Erkältungsbäder, warme oder kalte Wickel, Umschläge mit Lehm oder Kohlblätter, Tee trinken, warme Milch mit Honig, heisser Holundersirup, Gurgeln mit Salbei, Bettflaschen, Chriessteinsäckli, Knoblauch- oder Zwiebelsäckli usw. Hat es einem stark erwischt, heisst die Devise: ab in die Federn, denn im Bett erholt man sich am schnellsten. Ideal sind auch homöopathische Einzelmittel, die gezielt auf die Symptomatik des einzelnen Patienten abgestimmt werden. Welche Mittel bei den jeweiligen Krankheitsbildern in Frage kommen, verrate ich beim nächsten Mal.

www.naturheilpraxis.li

Östliche Erfahrungsmedizin

TCM kann präventiv, aber auch bei Krankheit eingesetzt werden

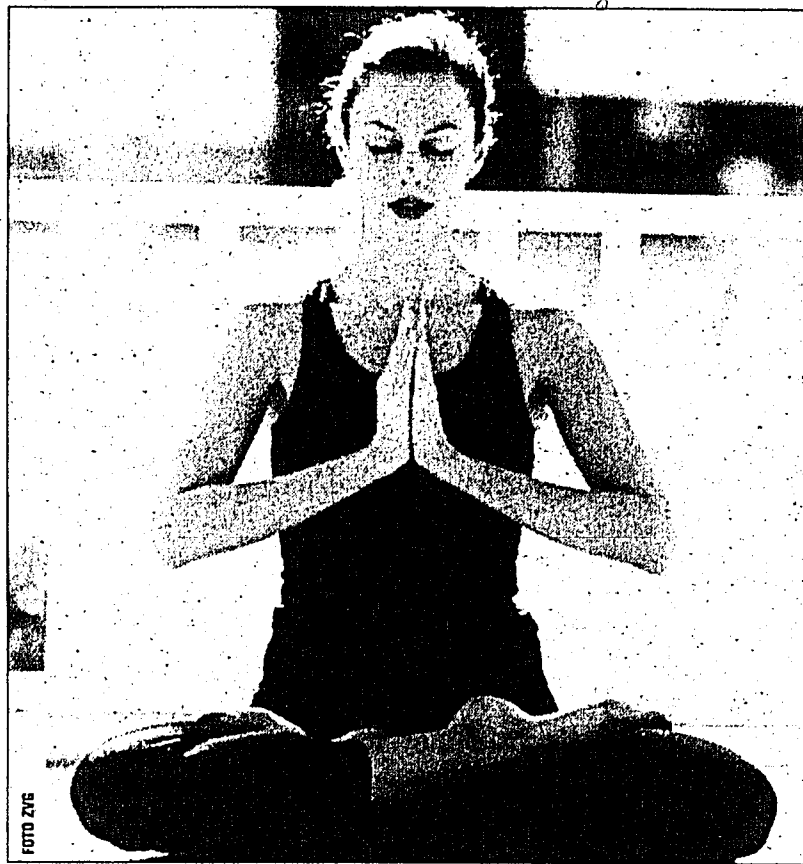
MAUREN - Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) stösst auch im Westen auf immer grösseres Interesse. Wie sie präventiv und bei welchen Krankheiten eingesetzt wird, erfahren Interessierte am Vortrag «TCM - Einblick in fernöstliche Erfahrungsmedizin».

Was steckt eigentlich hinter den Begriffen Yin und Yang, was bedeuten Meridiansysteme, die Lebensenergie Qi? Was hat es mit der Puls- und Zungendiagnostik auf sich? Was bewirken Akupunktur, Tui-Na-Massage, Moxibustion oder chinesische Heilkräuter?

Diesen und weiteren Fragen im Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) geht René Ochsenbein, Facharzt für Rheumatologie und Innere Medizin mit Zusatzausbildung und Fähigkeitsausweis in Maneller Medizin und TCM, am kommenden Donnerstag, dem 23. Januar im Gasthaus zum Hirschen in Mauren nach.

Verschiedene Aspekte

René Ochsenbein, der als Rheumatologe in freier Praxis tätig und schulmedizinischer Leiter der TCM International AG in Chur ist, gibt ebenso einen Überblick über alle Aspekte der TCM mit ihren



Was hinter der Jahrtausende alten fernöstlichen Erfahrungsmedizin steckt, erfahren Sie am 23. Januar in Mauren.

Theorien, den diagnostischen und therapeutischen Methoden. Mittels eines Videos zeigt er zudem die verschiedenen Therapiemöglichkeiten auf und geht auf die Indikationen und Kontraindikationen der

TCM ein. Der Vortrag «TCM - Einblick in fernöstliche Erfahrungsmedizin» findet am Donnerstag, 23. Januar um 19 Uhr im Gasthaus zum Hirschen in Mauren statt. Eintritt frei.

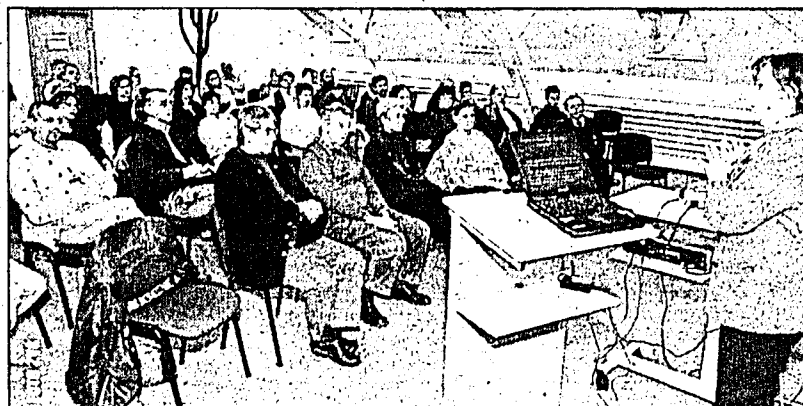
Hypnose heute

Die Hypnose kann nicht bewusste Kräfte mobilisieren

TRIESEN - Kann der Menschen dazu gebracht werden, dass er in Hypnose ein Verbrechen begeht? Ja, sagt Professorin Henriette Walter, in Kriminalromanen - nicht in Wirklichkeit. Doch was Hypnose tatsächlich kann, ist viel wunderbarer als die ihr fälschlich zugeschriebenen Fähigkeiten. Darüber berichtete die Professorin am Vortrag «Hypnose heute» an der Universität für Humanwissenschaft in Triesen.

Die Referentin ist Spezialistin für wissenschaftliche und medizinische Hypnose an der Universitätsklinik für Psychiatrie in Wien. Hypnose kann nämlich Willenskräfte mobilisieren, die der Betreffende bisher nicht bewusst einzusetzen vermochte.

Durch eine erhöhte Fähigkeit zur Selbstkontrolle lassen sich beispielsweise Abhängigkeiten wie Rauchen beherrschen oder Gewichtsabnahmen durch kontrolliertes Essverhalten erzielen. Allerdings ist dabei harte Mitarbeit des Betroffenen nötig, bei der die Hypnose nur Anstoss und Unterstützung gibt - im Gegensatz zur Alltagsmeinung, die oft davon ausgeht, dass man sich einfach in den Zustand Hypnose hinfallen lässt



Menschen in Hypnose können nur in Kriminalromanen zu Verbrechern gemacht werden, unterstrich Professorin Henriette Walter in ihrem aufschlussreichen Vortrag.

und der Hypnotiseur herbeigewünscht wird, was man sich wünscht.

Schmerzen beeinflussen

Ein besonderer Einsatzbereich ist die Möglichkeit, durch Hypnose die Schmerzempfindung zu beeinflussen. Seit langem setzt die Professorin mit ihrem Team die Hypnose bei schmerzhaften medizinischen Eingriffen ein, bei denen eine andere Form der Schmerzbetäubung nicht möglich ist. Dahinter verbirgt sich jedoch kein besonderes Geheimnis, sondern vielmehr die Kenntnis von Techniken, die lehr- und lernbar sind.

Seit vielen Jahren veranstaltet die Gesellschaft für wissenschaftliche Hypnose, deren Präsident der Rektor der Universität, Professor Guttman ist, Schulungen für Mediziner, die in Blockseminaren einem einjährigen Kurs zur perfekten Beherrschung aller Techniken geführt werden. Die Universität für Humanwissenschaften in Liechtenstein plant, im Wintersemester dieses Jahres mit dem bewährten Team einen solchen Lehrgang zu starten.

Universität für Humanwissenschaften im Fürstentum Liechtenstein, 9495 Triesen, Telefon 399 40 10.

FITNESSTIPP

Wally Lorez Pauritsch, Fitnesstrainerin



Bauchtraining im Büro?!

Für eine kurze aktive Pause - zum Beispiel im Büro - schlage ich Ihnen vor, folgende Bauchübung auszuprobieren. Sie sitzen aufrecht auf dem Stuhl und legen die Unterarme und Ellenbogen vor sich auf den Tisch. Der Stuhl steht so nahe am Tisch, dass der Bauch die Tischkante berührt. Die Füsse berühren nur mit den Zehenspitzen den Boden. Atmen Sie aus und ziehen Sie gleichzeitig den Bauch so weit wie möglich ein. Der Kontakt mit der Tischplatte geht verloren und der untere Rücken krümmt sich ein wenig nach hinten. Jetzt gilt es, die Ellenbogen und Unterarme mit Kraft auf die Tischplatte zu drücken. Halten Sie diese Spannung, solange Sie ausatmen. Während der Einatmung entspannen. Und nun so viele Wiederholungen machen, wie Sie können. Variante: Drehen Sie den Drehstuhl leicht zur Seite ohne die Position der Arme zu verändern. Versuchen Sie aus dieser verdrehten Position heraus wieder zuerst den Bauch einzuziehen und dann Druck auf die Tischplatte zu geben. So bekommen auch Ihre schrägen und seitlichen Bauchmuskeln etwas ab. Jetzt ein Glas Wasser oder ungesüssten Tee und weiter gehts mit Elan!

Telefon 230 03 30

KRAFTPAKET



Im Geschmack ist Brokkoli blumenkohlähnlich (Bild); jedoch kräftiger. Es werden violette, gelbe und sogar weisse Brokkolisorten angebaut. Das Gemüse ist in seinen Inhaltsstoffen dem Blumenkohl weit überlegen, so besitzt er einen 60-prozentig höheren Vitamin-C-Gehalt und das Sechzigfache an Carotin. Lagern sollte man ihn nicht länger als ein bis zwei Tage, sonst gehen wertvolle Vitamin- und Mineralstoffe verloren.

ANZEIGE



CARL KAISER rät:

Sicherheit und Dividende mit dem Invest Plan Plus.

Die Lebensversicherung der FORTUNA!

Rufen Sie die



Kais-Nummer an:

00423-239 72 72