

RATGEBER



Silvio Tribelhorn,
Homöopath aus
Mauren

**Winterzeit –
Halswehzeit!**

Was tun bei Halsschmerzen?

Natürlich kommen auch hier verschiedene Hausmittel in Frage wie beispielsweise Umschläge oder Gurgeln. Für Halsschmerzen stehen aber zahlreiche homöopathische Mittel zur Verfügung. Hier muss man aber das entsprechende Stadium und vor allem die Modalitäten beachten.

Was sind Modalitäten?

Modalitäten sind Umstände, welche die Beschwerden verbessern oder verschlechtern. Bei den Halsschmerzen sind dies hauptsächlich Kälte oder Wärme, also z. B. kaltes Trinken bessert, oder heisses Getränk bessert, warmer Umschlag bessert usw.

Weiche Mittel kommen in Frage?

- Häufig beginnt es mit Schluckbeschwerden in der Mitte des Halses. Der Rachenring ist hellrot und trocken. Ein kalter Umschlag oder ein kühles Getränk lindert die Beschwerden und wenn das Ganze wie aus heiterem Himmel gekommen ist, dann ist das erste Mittel meistens Aconitum.

- Wird das Entzündungsstadium von Aconitum verpasst, so entsteht meistens ein brennender, stechender Schmerz beim Schlucken. Der Rachen ist trocken, hellrot und geschwollen und das Mittel ist Apis. Wie bei Aconitum lindert auch hier ein kühler Umschlag oder ein kühles Getränk, obwohl man kein Bedürfnis dazu hat.

- Ist die Entzündung schon fortgeschrittener, der Rachen hellrot mit einer feuchten Ausschüttung, mit einer Zunge wie eine Erdbeere und mit unerträglich hämmernden Schmerzen, dann kommt Belladonna in Frage. Hier bessert ein warmer Umschlag und ein warmes Getränk.

- Ist man am nächsten Tag noch geplagt und bemerkt auf den Mandeln weiss-gelbliche Eiterstippchen, dann ist Zeit für Hepar sulfuris. Auch hier helfen warme Getränke oder Umschläge.

Halsschmerzen können also verschiedenartig verlaufen und benötigen dann je nach Stadium ein anderes Mittel. Zuletzt möchte ich noch eine spezielle Form erwähnen, nämlich:

- die ungewöhnliche Form, bei der das Schlucken nicht schmerzhaft ist, sondern im Gegenteil lindert, so dass man ständig Speichel sammelt und schluckt. Wenn Sie diese widersprüchliche Beobachtung machen und zu diesen «armen Schluckern» gehören, dann nehmen Sie einfach Ignatia.

Die erwähnten Mittel sind in Drogerien erhältlich.

www.naturheilpraxis.li

Kümmel wärmt!

Ein Abstecher in die Welt der Gewürze

Mit dem Kommentar im Titel und einem gehäuften Teelöffel deftigen Kümmels versah der Grossvater früher Spiegeleier und Bratkartoffeln. Im Winter freilich, wenn es draussen eisig kalt gefroren war. **Erinnern Sie sich? Und auch daran, wie wichtig ihm dieser Kümmel war? Gewürze tragen zu unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit bei. Wir Menschen nutzen dieses Wissen schon seit Urzeiten – in der uralten Kunst des Würzens.**



Wussten Sie, dass der weltweit beste Safran aus den Schweizer Alpen, aus Mund im Wallis kommt?

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) erklärt, dass Kümmel, wie auch Pfeffer, Ingwer und Zimt, den Mittleren Erwärmer (den Magen) wärmt, womit Grossvaters Theorie aus unserer hiesigen Kräuter-Volksmedizin Unterstützung vom grossen Bruder aus dem Osten bekommt. In den tibetischen Klöstern kochen – und würzen – traditionell nur hohe Mönche, denn in ihren Händen, so glaubt man, liegt eine grosse Verantwortung für die Gesundheit der Gemeinschaft. Dass dem tatsächlich so ist, weisen Wissenschaftler heute nach: «Riecht und schmeckt eine Speise gut, so bereiten die empfangenen positiven Signale durch bedingte und unbedingte Reflexe die Verdauung vor. Diese Reflexe stimulieren dann die Sekretion der Speicheldrüsen und der Drüsen in Magen und Darm und regulieren so die Zusammensetzung der Sekrete nach Art der Speise» (siehe Buchtipp). Verdauung fängt bereits beim Riechen des Essens an und geht gleich beim Schmecken weiter. Man kennt es ja, wenn einem das Wasser im Munde zusammenläuft.

So, wie man sagt, der Wein soll dort getrunken werden, wo er wächst, hat jedes Klima und jede Gegend auch seine eigenen Gewürze, die ihren Teil zum Wohl der Menschen beitragen, die sie nutzen. Auch in unseren Gegenden findet man eine ganz erstaunliche Vielfalt an Gewürzen. Bekannt sind der

Bärlauch und auch der wilde Schnittlauch, von dem manch ein Kenner zur richtigen Jahreszeit ganze Büschel holt, zum Einfrieren oder Trocknen. Unser einheimischer Chili heisst Meerrettich. Dass wir aber in unserer heimischen Natur auch über Gewürze wie Oregano (Echter Dost) und Thymian verfügen oder dass weltweit der beste Safran aus den Schweizer Alpen, aus Mund im Wallis, kommt, wissen nur wenige. Wenn Sie nun neugierig geworden sind, wie die einzelnen Gewürze im menschlichen Körper wirken; hilft der Blick in das Buch «Gewürzdrogen», das wir ebenfalls auf dieser Seite vorstellen.

Gewürze und Ihre Vergangenheit

- Funde in Pfahlbauten weisen darauf hin, dass der heimische Kümmel bereits in der Jungsteinzeit benutzt wurde. Noch bis vor wenigen Jahrzehnten hingen im Herbst vor vielen Triesenberger Häusern Büschel des wilden Kümmels zum Trocknen – Kümmelschnaps, für eine bessere Verdauung.

- Echter Dost – Oregano – ist eine sehr alte europäische Gewürzpflanze, bereits aus dem Altertum bekannt und in den Kräuterbüchern des Mittelalters häufig beschrieben. Seine Wirkung ist appetitanregend und verdauungsfördernd.

Achtung, nicht mit Majoran kombinieren!

- Der Senf, in der ganzen Welt Begleiter von Würstchen, stammt ursprünglich aus dem Mittelmeergebiet, dem Kaukasus und der Krim. Er wird aus den pulverisierten und entölten Samenkörnern des Weissen Senfs gewonnen.

- Der Knoblauch ist wohl eine der ältesten Kulturpflanzen. Ausgangspunkt seiner Reise um die Welt war vermutlich Südwestasien, vor 6 000 Jahren. Er soll beim Bau der ägyptischen Pyramiden eine entscheidende Rolle bei der Gesunderhaltung der Arbeiter gespielt haben.

- Die Schalotte, die wir täglich verwenden, stammt vermutlich aus Mittelasien, sie kam im 12. Jh. mit den Kreuzrittern nach Europa. Die (Winter-)Zwiebel wurde bereits vor 2 000 Jahren in China angebaut, gelangte aber erst im 16. oder 17. Jahrhundert nach Europa.

- Unser einheimisch klingendes Bohnenkraut wurde im Kochbuch «De re coquinaria» aus dem römischen Italien des 3. Jahrhunderts zum Würzen von Spargelomelett oder Trüffelsalat empfohlen. Das Bohnenkraut, das natürlich, wie der Name bereits verrät, überaus gut zu (grünen!) Bohnen passt, kam vermutlich mit den Benediktinern im frühen Mittelalter zu uns. (ifr)

FITNESSSTIPP

Wally Lorez Pauritsch,
Fitnesstrainerin



Schiefe Schultern

Als Fitnesstrainerin beobachte ich die Menschen auch, um eventuelle Fehlhaltungen zu erkennen und diesen mit geeigneten Übungen begegnen zu können. Auffallend häufig bemerke ich ungleich hohe Schultern, oft auch mit dementsprechend unterschiedlich entwickelter Muskulatur. Die Antwort auf die Frage, woher dies kommt, liegt oft in der Angewohnheit, die zu schwere Handtasche oder Aktentasche immer auf dieselbe Weise zu tragen. Womit eigentlich schon alles gesagt ist. Betroffene sollten ganz bewusst häufig die Trage-Seite wechseln. Es lohnt sich, auch wenn dies anfangs ein ungewohntes Gefühl ist. Der andere Punkt betrifft das Gewicht. Hier gilt es, sich einmal daran zu machen, den Inhalt kritisch zu durchforsten und alles ausser dem Allerwichtigsten aus der Tasche zu verbannen. Wie wäre es mit dem Kauf einer sehr viel kleineren Tasche? Unmöglich? Dann wäre es allerdings besser, all die vielen Notwendigkeiten in einem Rucksack gleichmässig auf beide Schultern verteilt mit sich zu tragen. Danach können geeignete gymnastische Übungen zur Besserung in Angriff genommen werden.

Telefon 230 03 30

KRAFTAKT

Der Gemüfefenchel wird wegen des Aussehens der verwendeten Teile auch Knollenfenchel genannt und wird als mild-süßlich schmeckendes Gemüse oder als Rohkostsalat zubereitet. Fenchel zählt zu den nährstoffreichsten Gemüsen und weist einen hohen Gehalt an Vitamin C, Folsäure, Carotinoiden, Eisen, Kalium und Kalzium auf. Als Gewürz werden die reifen, getrockneten Früchte, aber auch Blätter und Stängel verwendet. Geruch und Geschmack des Fenchels sind angenehm aromatisch und erinnern an Anis. Der Fenchelsamen ist reich an ätherischen Öl mit den Hauptkomponenten Anethol und Fenchon.

«Gewürzdrogen»

Buchbeschreibung eines besonderen Buches

Im Buch «Gewürzdrogen, ein Handbuch der Gewürze, Gewürzkräuter, Gewürzmischungen und ihrer ätherischen Öle» von Eberhard Teuscher kann man sich informieren. Sowohl als Laie als auch als Lebensmittelchemiker.

Im ersten allgemeinen Teil behandelt es, gebündelt auf 50 Seiten, Themen wie Inhaltsstoffe, Geruch, Geschmack, Wirkung, Ernte und Haltbarmachung. Hat man diesen Teil gelesen, findet man sich im zweiten besser zurecht. Hier liest

auf knapp 400 Seiten Monographien von über 80 Gewürzpflanzen, jeweils mit grossem Foto gezeigt und bis ins kleinste Detail beschrieben.

Viele Details

Man erfährt, ob das Gewürz aus Wildsammlungen oder Anbau stammt, aus welchen Ländern, wo man es selber finden oder ob und wie man es selbst anbauen kann, etwas über die Geschichte des Krautes, seine Wirkung und vieles mehr. In der anderen Hälfte der jeweiligen

Pflanzenbeschreibung findet der Fachmann Informationen, bei denen der Laie ohne weitere Vorinformationen nur noch die Titel versteht, wie beispielsweise Inhaltsstoffe, Prüfung auf Identität, Gehaltsbestimmung, DIN- und ISO-Normen. Das Buch liefert weiter Kurzbeschreibungen von 130 Gewürzmischungen, plus ein ausführliches Literaturverzeichnis und so weiter. Zwischendurch überrascht immer wieder ein zum Gewürz passendes Rezept für die praktische Umsetzung in der eigenen Küche. (ifr)

ANZEIGE



CARL KAISER:

Die garantierte private Zusatzrente, jetzt wichtiger denn je.
FORTUNA Invest Pension!

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

