

RATGEBER



Silvio Tribelhorn,
Homöopath aus
Mauren

Die homöopathische Erstverschlimmerung

Was bedeutet eine Erstverschlimmerung?

Von diesem typischen Phänomen in der homöopathischen Behandlung haben erstaunlicherweise schon die meisten Leute gehört. Es ist im Prinzip ein positives Zeichen und bedeutet, dass das verabreichte Arzneimittel passt. Das Mittel ist, den Beschwerden sehr ähnlich und es tritt nun eine Heilreaktion ein. Homöopathische Erstverschlimmerung bedeutet eine anfängliche Verstärkung eines oder mehrerer Symptome des Patienten unter Besserung seines Allgemeinzustandes. Der Patient wird sich besser fühlen, obwohl sich einige lokale Symptome deutlich verschlimmert haben («Mein Schnupfen ist jetzt schlimmer, ich fühle mich aber besser!»).

Wie lange dauert eine Verschlimmerung?

Die Dauer ist in der Regel sehr kurz; ihr folgt dann eine zunehmende Besserung. Eine Erstverschlimmerung braucht aber nicht in jedem Fall aufzutreten. Bei akuten Erkrankungen ist das sowieso seltener der Fall. Wenn sie jedoch vorkommt, ist sie von gutem prognostischem Wert und man kann sagen, dass das verabreichte Arzneimittel passt und dass der Organismus gut reagiert hat. Der Patient ist auf dem Weg der Heilung.

Was kann sonst noch vorkommen?

Häufig reagiert der Körper mit vermehrter Ausscheidung wie Schleimabsonderung, Durchfall, Erbrechen, Nasenbluten, Schwitzen, stark riechendem Urin oder auch mit Reizbarkeit, emotionalen Ausserungen etc. Jede Reaktion wirkt wie ein Ventil und stellt eine Art Selbstreinigung dar. Der Organismus kann sich entlasten und der Patient fühlt sich anschliessend leichter.

Was kann dagegen unternommen werden?

Man braucht nichts dagegen zu unternehmen. Es ist sogar wichtig, allfällige Reaktionen nicht mit Medikamenten zu unterdrücken. Eine Erstverschlimmerung (richtiger wäre Erstreaktion) bedeutet eine gute Reaktion des Organismus. Der Heilungsablauf ist in Gang gesetzt und darf nicht gestört werden.

www.naturheilpraxis.li

WÜNSCHE

Britische Wünsche

Penisverlängerungen stehen bei britischen Männern auf Platz eins der kosmetischen Eingriffe. Bei Frauen stehen Fettabsaugung und Brustvergrösserung auf der schönheitschirurgischen Wunschliste. Allein im Jahr 2002 machten Penisverlängerungen ein Drittel aller in den zehn Privatkliniken der Harley Medical Group durchgeführten Operationen aus, gefolgt von Nasenoperationen und Fettabsaugungen.

Asiatische Wellness-Oasen

Anwendungen, Rezepte und Wellness-Oasen



Frischer Ingwer wird traditionell bei thailändischen Kräuterbehandlungen verwendet. Er spendet Feuchtigkeit, fördert die Durchblutung und wärmt die betreffende Körperpartie.

«Der Weg zur Gesundheit besteht aus einem duftenden Bad und einer Ölmassage pro Tag», sagte Hippokrates schon damals zu seinen Brüdern und Schwestern im alten Griechenland. Der Wunsch nach Wellness, Fitness, Stressbewältigung und gesundem Leben hat aber vor allem den traditionellen Heilmethoden des asiatischen Kulturraums zu Popularität verholfen.

Im ersten Teil des Buches charakterisieren die Autoren die Grundlagen der asiatischen Gesundheitstherapien: beispielsweise die Traditionelle Chinesische Medizin, der aus Indien stammende Ayurveda, Jamu, die «Kräuterarznei», deren Wurzeln in Indonesien liegen. Das sanfte Auflegen der Hände steht im Zentrum des japanischen Reiki, und nicht weniger fasziniert das thailändische Sên durch seine Massagen und umfangreichen Anwendungen mit pflanzlichen Wirkstoffen. Aber auch abgewandelte Formen der herkömmlichen Therapien, wie die Marma-Point-Therapie oder Wasu, und internationale Methoden werden berücksichtigt.

Kulinarisch-asiatische Genüsse

Vielfältige Formen von Massagen, Einreibungen und Bädern

sowie der Meditation stehen im Wechselspiel mit bewusster Ernährung. So erweitert sich das Spektrum der Schönheitsmittel im zweiten Teil des Buches von Tees und Tinkturen auch auf die kulinarischen Genüsse.

Eine Reise zu den schönsten asiatischen Spa-Hotels unternahmen die Autoren im dritten Teil,

vom Fuss der Himalaya-Kette über Kerala, Peking und Shanghai bis in die schillernde Inselwelt Südostasiens. Charakter und Ausstattung der Resorts, vor allem aber die exquisiten Spa-Einrichtungen verlocken dazu, für eine Zeit lang einzutauchen in die ferne Welt der Philosophien um neue Lebensqualität für den Alltag zu gewinnen.

BUCHTIPP

Buch zum Thema

Entspannung pur, Wohlbefinden und gesundes Leben – der asiatische Kulturraum mit seinen jahr-

tausendalten Heilmethoden zeigt zahlreiche Wege auf, sich vom Alltag und seinem Stress zu erholen und neue Kraft zu schöpfen.

Ginger Lee / Christine Zita Lim

ASIEN SPA

Anwendungen
Rezepte
Wellness-Oasen



Christian-Verlag: «Asien SPA – Anwendungen, Rezepte, Wellness-Oasen» Ginger Lee, Christine Zita Lim, 232 Seiten mit 400 Farbfotos, 42 Franken.

Vorsicht mit Schmerzmittel

Magenblutungen häufiger unter NSAR

NSAR gehören weltweit zu den am häufigsten konsumierten Antirheumatika. Sie wirken schmerzlindernd sowie entzündungshemmend und verbessern die Beweglichkeit bei Personen mit Gelenkerkrankungen.

Eine kanadische Forschergruppe unter Prof. Muhammad Mamdani in Toronto zeigte in einer unabhängigen wissenschaftlichen Studie, die kürzlich im British Medical Journal publiziert wurde, die schweren Folgen auf, die eine Behandlung mit NSAR mit sich

bringen kann. Ziel der Wissenschaftler war es, das Risiko einer Magenblutung unter NSA und unter COX-2-Hemmern zu erfassen. Dazu wurden Resultate von über 140 000 Patienten im Alter von über 66 Jahren (Durchschnittsalter 76) zusammengetragen und analysiert. Während der ganzen Studiendauer mussten 187 Patienten wegen Magenblutungen hospitalisiert werden. Die meisten dieser Patienten gehörten dabei erwartungsgemäss der Gruppe an, die mit NSAR behandelt worden waren. Kaum betroffen waren hin-

gegen Patienten, die einen COX-2-Hemmer als Therapie erhielten.

Die Studienresultate bestätigen damit wiederum bereits veröffentlichte Ergebnisse aus der Schweiz: Eine Untersuchung der Abteilung Medizinische Ökonomie an der Universität Zürich von Prof. Dr. Thomas D. Szucs kommt zum Schluss, dass 21 Prozent der Schweizer Bevölkerung unter chronischen Schmerzen leidet. 60 Prozent der Betroffenen nehmen ein NSAR ein und über 40 Prozent davon klagen über Nebenwirkungen im Magen-Darm-Trakt.

FITNESSTIPP

Wally Lorez Pauritsch,
Fitnesstrainerin

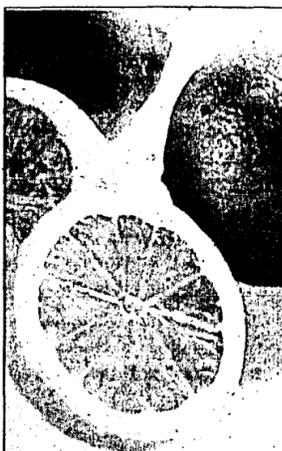


Kind als Trainingspartner

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und freuen sich sehr, wenn Erwachsene mitmachen. Mit Geschick und Phantasie kann der Erwachsene das Kind so leiten, dass aus dem Spiel ein fröhliches Bewegungstraining entsteht. Die folgenden Beispiele mögen Ideen liefern, die je nach Alter, Grösse und Gewicht des Kindes sowie Leistungsfähigkeit des Erwachsenen modifiziert werden müssen. Probieren Sie aus was möglich ist, aber überfordern Sie weder das Kind noch sich selbst: Der Erwachsene geht in die Hocke, lässt das Kind auf sich klettern und steht auf. Zum Abstellen wieder in die Hocke gehen, aber die Wirbelsäule nicht krümmen oder das Kind unter den Armen fassen und hochheben, eventuell bis über den Kopf. Das beliebte Hochwerfen ist eine grosse Gefahr vor allem für die Halswirbelsäule des Kindes und sollte nicht gemacht werden oder der Erwachsene steht mit weit gespreizten Beinen und tief gebeugten Knien. Das Kind kriecht unten durch und klettert dann über den waagrecht gehaltenen Oberschenkel nach vorne. Viel Spass!

Telefon 230 03 30

KRAFTPAKET



Die Zitrone wird weltweit in den Subtropen angebaut. Im Gegensatz zu anderen Citrus-Arten können Zitronenbäume das ganze Jahr über blühen und fruchten. Das saftige, blassgelbe Fruchtfleisch teilt sich in 6 bis 13 Segmente und enthält neben Zitronensäure vor allem Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C. Zitronen schmecken ausgesprochen sauer, gelten jedoch als gesund; ihnen wird eine appetitanregende, fiebersenkende Wirkung bescheinigt.