

RATGEBER



Silvio Tribelhorn,
Homöopath aus
Mauren

**Cayenne Pfeffer
bei Heimweh**

Heimweh beinhaltet nicht nur die Sehnsucht nach daheim, sondern auch die Sehnsucht, sich heimisch zu fühlen, eingebettet in die wohlige Umgebung der Familie als auch in die wohlthuende Geborgenheit der geographischen Umgebung. Wer von Heimweh zermürbt wird, der ist dem Urvertrauen sehr fern. Nur aus diesem Wissen verstehen wir den Schmerz vor allem unserer Kinder. Jetzt kommt wieder die Zeit der Ferienlager und viele betroffene Eltern, Lehrer und Lagerleiter, aber auch Kinder können ein Lied davon singen. Die Symptome, die sich dabei entwickeln, sind vom Einzelnen abhängig. Im Vordergrund steht aber sicher der seelische Kummer, die Unlust, aber auch Kopfweh, Bauchweh, Appetitlosigkeit.

Ist Heimweh eine Krankheit?

Wie schon erwähnt, haben wir es beim Heimweh mit einem Kummer zu tun und wie bei jedem Kummer steht der seelische Schmerz im Zentrum, der uns unglücklich, traurig, depressiv, lustlos macht, der aber auch zu körperlichen Symptomen wie Weinkrämpfen, Kopfweh, Bauchweh, Appetitlosigkeit usw. führt. Wir haben es hier mit einer psycho-somatischen Erkrankung zu tun, d.h. der seelische Kummer löst auch körperliche Beschwerden aus. In diesem Sinne ist Heimweh ganz klar eine Erscheinung, die zu schweren, krankhaften Zuständen führen kann.

Hilft da wirklich Cayenne Pfeffer?

Wenn wir ein schüchternes, eher rotwangiges, und vielleicht auch noch übergewichtiges Kind vor uns haben, bei dem wir vorher schon wissen, dass es im Ferienlager vor untröstlichem Heimweh fast vergeht, über zusammenhanglose Beschwerden klagt, aber das Weinen unterdrückt und nichts mehr isst, dann geben wir ihm schon bei Ferienantritt das homöopathische Mittel «Capsicum» (Cayenne Pfeffer), und es kann endlich den Ferienaufenthalt genießen. Das «Capsicum»-Heimweh kann so schwere Formen annehmen, dass sogar Selbstmordgedanken auftreten. «Capsicum»-Patienten haben übrigens auch gerne Pfeffer. Als weitere Mittel kommen noch «Ignatia» oder «Natrium Muriaticum» in Frage, je nach Zustand.

Ist aber mit diesen Mitteln die Lebensfreude nicht mehr zu erwecken, so rate ich allen Eltern, Lehrern und Lagerleitern, das Kind nicht zu lange leiden zu lassen und die Tortur des Ferienlagers abubrechen, um das Vertrauen des Kindes in seine Eltern nicht noch mehr zu strapazieren.

www.naturheilpraxis.li

Gesundheitsportale im Test

Online-Ratschläge: «Richtig gut» bis «voll daneben»



Damals, als es noch kein Internet gab, wurde das Gespräch «Auge in Auge» mit dem Arzt geführt.

BERLIN – Für gute Qualität bei medizinischen Beratungen im Internet gibt es keine Garantie, wie ein Test der Stiftung Warentest www.warentest.de gezeigt hat. Insgesamt nahm man die als «unverbindliche Stellungnahmen» titulierten Ferndiagnosen von acht Gesundheitsportalen ins Visier. Die Qualität schwankte laut Testern von «richtig gut» bis «voll daneben».

Getestet wurden die Anbieter Deutsches Medizin Forum: www.medi-zin-forum.de, Focus: <http://focus.msn.de>, Gesundheitsberatung: <http://focus.msn.de>, Lifeline: <http://www.lifeline.de/>, Medicine-Worldwide: <http://www.m-wv.de> und Quali-medie: <http://www.qualimedie.de>. Ihre Foren sind kostenlos und werden durch Werbung finanziert. Fragen werden von Ärzten, Apothekern, Psychologen und Krankenschwestern beantwortet. Zudem gibt es für den Erfahrungsaustausch

von Patient zu Patient bzw. von Surfer zu Surfer Nutzerforen für den Erfahrungsaustausch. Darüber hinaus bieten Medicine-Worldwide und Netdoktor www.netdoktor.de per E-Mail zu einem Preis zwischen 33 bis 35 Euro pro Frage eine individuelle Beratung an.

Nicht blind vertrauen

Der Test zeigte laut Stiftung Warentest eine gefährliche Tendenz. Nur sieben von 30 den Cyber-Doos gestellten Anfragen von Brustkrebsvorsorge bis Zeckengefahr wurden richtig und vollständig behandelt. Man hält fest, dass die Stichprobe allerdings nur eine Momentaufnahme ohne Anspruch auf allgemeine Gültigkeit sei. Dem Cyberdoktor blind zu vertrauen kann sich im Extremfall aber als gefährlicher Fehler erweisen, wie sich am Beispiel Zecken zeigte. Die anonymen Tester fragten nach dem Risiko rund um Jena. Lediglich die Berater von Focus

und vom E-mail-Dienst von Medicine-Worldwide rieten zur Impfung gegen Hirnhautentzündung. Andere Portale erkannten die Gefahr nicht.

Medicine-Worldwide lieferte gute Antworten

Kein Gesundheitsportal konnte alle Fragen vollständig und richtig beantworten, heisst es weiter. Der kostenpflichtige E-Mail-Dienst Medicine-Worldwide lieferte die besten und nützlichsten Antworten. Die Beantwortung dauerte aber zwischen zwei und drei Wochen. Der Anbieter spricht bei der Verzögerung von einer Panne bei der Abrechnung. Alle anderen Portale antworteten sofort oder binnen weniger Tage. Die Antworten der kostenpflichtigen Dienste waren im Gegensatz zu den kostenlosen Foren ausführlicher. Eine Garantie für fachliche Qualität gibt es laut Stiftung Warentest aber auch bei den bezahlten Auskünften nicht.

Schlüssel zum Lebenserfolg

Intuitive Intelligenz ist mehr als Intuition

MÜNCHEN - Intuitive Intelligenz ist Lebensintelligenz. Sie lässt uns unsere Lebensaufgaben klar erkennen und unsere Lebensziele mit Erfolg erreichen. Sie ist der Schlüssel für unseren Lebenserfolg. Warum?

Intuitive Intelligenz hilft uns, intelligente Lösungen und optimale Entscheidungen mit innerer Sicherheit zu treffen. Intuitive Intelligenz ist jedoch mehr als nur Intuition! Sie ist die Verbindung zur Weisheit des Universums und lässt Ratio und Intuition zu einer Einheit verschmelzen. Geistige Naturgesetze, ethische Werte und das Wissen um seelische Prozesse bilden ihr Fundament. Dr. Elfrida Müller-Kainz und Christine Sönning beschreiben diese faszinierenden Zusammenhänge anschaulich und leicht nachvollziehbar.

Das Buch eröffnet uns Wege um:

- innere Sicherheit, Geborgenheit und Lebensfreude zu erfahren,
- Gesundheit und persönliche Ausstrahlung zu gewinnen,
- bei beruflichen und privaten Herausforderungen klare Entscheidungen zu treffen,
- optimale Arbeitsabläufe mit besten Ergebnissen zu erzielen.

Diese Parameter sind heute für uns alle von entscheidender Bedeutung und vor allem für jene Menschen unerlässlich, die führende, lehrende, beratende oder erziehende Funktionen ausüben.

Die Autoren vermitteln uns umfassende Einsichten und Anleitungen, um diese Ziele erreichen zu können. Ihr praxisnahes Buch ermöglicht es uns, unser inneres Wissen zu aktivieren und den Weg zum Lebenserfolg zu beschreiten.



Knauer MensSana: «Die Kraft der intuitiven Intelligenz - Der Schlüssel zu Ihrem Lebenserfolg», Dr. Elfrida Müller-Kainz und Christine Sönning, 33.60 Franken.

FITNESSTIPP

Wally Lorez Pauritsch,
Fitnesstrainerin



Bewegliche Hüftgelenke

Hier ein Test für gute Beweglichkeit: Ziehen Sie im Sitzen auf dem Stuhl ein Bein in Schneidersitz-Position. Gelingen? Gratulation! Wenn nicht, rate ich, mobilisierende Übungen und Dehnungen zu machen. Hier einige Tipps: Stehen Sie mit gut aufgerichtetem Rumpf auf einem Bein an einer erhöhten Stelle (zum Beispiel auf einer Treppe so, dass das andere Bein in der Luft hängt). Das Knie dieses Beines ziehen Sie vorne so hoch wie möglich und lassen es dann entspannt nach unten zurückfallen. Oft wiederholen. Der ruckartige Zug, der so im Gelenk entsteht, lässt vermehrt Gelenkschmiere zwischen die Gelenkflächen kommen. Ob Sie die folgende Übung im Stehen oder Liegen ausführen, bleibt Ihnen überlassen: beschreiben Sie mit einem Knie einen grossen Kreis vor sich. Das Knie soll möglichst weit nach innen über den anderen Oberschenkel hinaus, dann hoch zur Brust und weit nach aussen und wieder zurück in die Ausgangsstellung. Achtung: beide Beckenhälften sollen dabei ganz ruhig gehalten werden. Auch diese Übung oft wiederholen.

www.salutaris.li

ANTI-AGING-FOOD

Unter Anti-Aging-Food sind Nahrungsmittel zu verstehen, die das Altern bremsen. Die zwanzig Spitzenreiter stellen wir wöchentlich auf der Gesundheitsseite vor. Spitzenreiter 4: Joghurt mit lebenden Bakterienkulturen, rechtsdrehend, z. B. LCI (reich an Vitaminen, Kalzium und Zink). Stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte, wirkt Infektionen (vor allem der Hamwege) sowie Pilzbefall entgegen, fördert das Konzentrationsvermögen, stärkt die Nerven und lindert die Nebenwirkungen von Antibiotika, indem es die Darmflora wieder ins Gleichgewicht bringt.

ANZEIGE



16.7.1995 Geburt > erstes Wort: Papa > Biss vom Nachbarshund > Masern > Velo ohne Stützräder >>>

>>> **das Leben passiert.**

Wir begleiten Sie ein Leben lang.

CONCORDIA
Landesvertretung Liechtenstein
Landstrasse 170, 9494 Schaan
Tel. 00423 / 235 09 09, Fax 00423 / 235 09 10

CONCORDIA