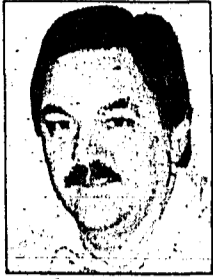


RATGEBER



Silvio Tribelhorn,
Homöopath
aus Mauren

Essig bei Sonnenbrand

Sonnenbrand kann man auf zweifache Art behandeln: Erstens kann man äusserlich etwas anwenden und zweitens gibt es auch homöopathische Mittel, die man einnehmen kann. Bei den äusserlichen Massnahmen denkt man zuerst an's Kühlen, z.B. unters kalte Wasser halten, Yoghurt oder Quark auflegen. Diese kühlenden Massnahmen haben zwar eine sofortige, betäubende Wirkung, aber die Schmerzen kommen um so schlimmer wieder, sobald man die Wunde der betäubenden Wirkung des kalten Wassers entzieht. Solange die Nerven betäubt sind, kann der Selbstheilungsmechanismus des Körpers nicht wirken. Viel besser sind wärmende Massnahmen nach dem homöopathischen Prinzip «Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt». Und da bietet sich der Essig als ideales Heilmittel an. Essig brennt am Anfang ein wenig auf der verbrannten Haut (also ein ähnlicher Effekt), bringt aber den Schmerz viel schneller zum Verschwinden als etwas Kühlendes. Wer das jetzt nicht glaubt, muss es selber einmal ausprobieren. Den Kindern kann man den Essig noch ein bisschen mit Wasser verdünnen. Man tränkt ein Tuch in erwärmtem Essig und legt es auf die verbrannte Stelle, bis das Tuch trocken ist, dann muss man es allenfalls nochmals erneuern. Bei grossflächigen Verbrennungen wie z.B. auf dem ganzen Oberkörper kann man das Gleiche auch mit einem T-Shirt machen. Der Essig hat den Vorteil, dass er überall vorrätig ist, sogar auf den Malediven im Hotel, und dass viel weniger Narben zurückbleiben. Brandblasen sind übrigens ein Schutz und sollten niemals aufgestochen werden.

Welche Mittel einnehmen?

Das richtet sich nach den verschiedenen Stadien vom Schönheitsleid dieser weissen Welt:

- Eine Rötung wie ein Krebs oder wie eine Tollkirsche, die Haut ist schmerzhaft berührungsempfindlich, es fröstelt einem, und Wärme lindert, da braucht's «Belladonna».
- Bei der Rötung mit heftigem Brennen und heftigem Durst, den man aber nur in kleinen Schlucken löschen kann, mit einer starken Müdigkeit und Erschöpfung braucht es «Arsenicum album».
- Am besten wirkt aber bei starkem Brennen mit einer allfälligen Blasenbildung das homöopathische Mittel «Cantharis».
- Und beim stärksten Sonnenbrand mit Verbrennungen zweiten Grades, wo die Haut wie verätzt ist mit einem starken Wundschmerz hilft nur noch «Causticum», also Hahnemanns Ätzzstoff.

Muss man nicht zum Arzt?

Den Arzt sollte man aufsuchen, wenn neben der Verbrennung Krämpfe, Fieber, Bewusstseinsstörungen, Durchfall oder Kollaps auftreten.

www.naturheilpraxis.li

ARTHRITIS-STUDIE

Stillen schützt!

MALMÖ – Ein Baby, das bei der Geburt zwischen drei und vier Kilo wiegt und das von der Mutter gleich nach der Geburt gestillt wird, hat das kleinste Risiko, einmal an Arthritis leiden zu müssen. Das zeigt ein Vergleich von 77 Arthritis-Patienten mittleren Alters mit viermal so vielen gesunden Personen, die jeweils um dieselbe Zeit zur Welt gekommen sind. Nach dieser Studie senkt Stillen das Risiko für spätere Arthritis auf ein Fünftel. Grösser ist das Risiko hingegen für Babys, die bei der Geburt schwerer als vier Kilo oder leichter als drei Kilo wiegen.

Zahnmannchen mit Schirm

Wo das Zahnmannchen drauf ist, ist garantiert «zuckerfrei» drin

BERLIN – EU-Verbraucherkommissar David Byrne will mehr Sicherheit für die Verbraucher und deshalb irreführende Werbung für gesundheitliche Vorzüge von Lebensmitteln, dazu gehören auch Süswaren, verbieten. Eine entsprechende Richtlinie soll «Schluss mit Mogelpackungen» machen: Ob fett- oder zuckerfrei, auf Lebensmittelverpackungen darf in Zukunft nur noch angegeben sein, was wissenschaftlich korrekt nachgewiesen ist.

Ohne jeden Zwang lassen alleine in Deutschland über 20 Süswarenhersteller zuckerfreie Bonbons, Schokolade, Kaugummis oder Lutscher wissenschaftlich prüfen. «Von einem unabhängigen zahnärztlichen Universitätsinstitut wird dabei zweifelsfrei nachgewiesen und in einem Gutachten bestätigt, dass diese Produkte nicht bloss zuckerfrei, sondern zahnfreundlich sind», betont Zimmer. «Weil sie statt Zucker so genannte Zuckeraustausch- und Süsstoffe enthalten, verursachen sie weder Karies noch Säureschäden an den Zahnoberflächen.» Nach dem bestandenen Test werden zahnfreundliche Süswaren mit dem roten «Zahnmannchen mit Schirm» ausgezeichnet. «Nur wenn dieses international geschützte Signet auf der Verpackung ist, hat der Verbraucher die Garantie der wissenschaftlichen Prüfung und die Sicherheit, dass er ein zuckerfreies und zahnfreundliches Produkt kauft.»

Gesundheit ist mit Ernährung verbunden

Essen und Trinken kann den Zähnen schaden, aber auch mit dazu beitragen, sie gesund zu erhalten. «Das Naschen zuckerhaltiger Süswaren sehen wir Zahnärzte nicht gerne, weil Zucker von bestimmten Mikroorganismen im Zahnbelag (Plaque) sofort in Säuren umgewandelt wird, die den Zahnschmelz angreifen und ihn entkalken (entmineralisieren)», erklärt Dr. Zimmer. Wiederholt sich der Säurean-



Gesunde, schöne und weisse Zähne haben seinen Preis. Wer nur Süsigkeiten mit dem «Zahnmannchen mit Schirm» nascht, hat gut lachen.

griff mehrmals täglich – z.B. durch häufige süsse Zwischenmahlzeiten – bleibt für die natürliche Remineralisierung durch den Speichel nicht genügend Zeit – es entstehen Löcher in den Zähnen, also Karies.

Zucker oder SüsSES zu verbieten ist weder sinnvoll noch nötig, sagt Dr. Zimmer. Denn für die Entstehung von Karies kommt es nicht so sehr darauf an, wie viel Zucker bzw. vergärbare Kohlenhydrate pro Tag konsumiert, sondern wie häufig sie gegessen werden und wie lange sie im Mund bleiben. «Deshalb lautet unsere Empfehlung: Wer nur so zwischendurch immer mal wieder SüsSES in den Mund stecken will, sollte Zahnfreundliches geniessen!»

Wissenschaftlich abgesicherte Angaben

Wie die Verbraucherzentralen begrüsst auch die Aktion zahnfreundlich e. V. den Vorstoss der EU-Kommission. Der Entwurf könne helfen, für den Verbraucher mehr

Sicherheit und Klarheit zu schaffen und ihn vor Täuschung bei Lebensmitteln zu schützen. Diese aktuelle Stellungnahme des Bundesverbandes der Verbraucherzentralen ergänzt Dr. Zimmer: «Lebensmittelrechtlich heisst zuckerfrei nur ohne Zusatz von Saccharose (Haushaltszucker), weil das entsprechende Gesetz nur Saccharose als Zucker definiert. So genannte zuckerfreie Produkte können durchaus Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker), Maltose (Malzzucker) oder Laktose (Milchzucker) enthalten. Die letztendlich auch zu Kariesschäden führen.» Die Kennzeichnung «zuckerfrei» oder «hergestellt unter Verwendung des Zuckeraustauschstoffes X» sagt deshalb noch nichts über die Zahnfreundlichkeit aus! Deshalb rät der Berliner Zahnmediziner: «Wer auf gesunde und schöne Zähne Wert legt, sollte auch auf das «Zahnmannchen mit Schirm» achten und muss in Punkto Sicherheit nicht bis zur EU-Entscheidung warten.»

Hautkrebs-Diagnose aus dem Web

Forscher entwickelt innovative Früherkennungsmethoden

GRAZ – Wissenschaftler der Grazer Universität haben eine neue Methode zur raschen Entdeckung von Hautkrebs entwickelt. Diese Untersuchungsmethode <http://dermoscopy.uni-graz.at> erfolgt ohne Eingriff und wird zum Grossteil über digitale Medien abgewickelt.

Die Mediziner beobachten und beurteilen über eigene Internet-Applikationen die Bilder von Muttermalen und Hauterkrankungen. Im Zuge des Verfahrens werden Diagnose- und Therapievorschlüsse gemacht.

An der Grazer Universitätsklinik für Dermatologie und Venerologie werden pro Jahr bei 300 bis 400 Patienten bösartige Hauttumoren diagnostiziert. «Bei Früherkennung besteht durch einfache Operationen die Chance auf 100-prozentige Heilung. Daher haben wir der Forschung in diesem Bereich einen Schwerpunkt gewidmet und die Dermoskopie weiterentwickelt», so Peter Soyer, Professor für Dermatologie an der Universität Graz. Die Methode habe durch die Entwicklung von Computertechnologien massiv an Bedeutung gewonnen, erklärt der Experte. Das Verfahren,

das sich Teledermatologie nennt, wurde im Rahmen der «Summer University Graz», die vom 15. bis 19. Juli 2003 stattfand, interessierten Hautfachärzten näher gebracht.

Mediziner haben im Vorfeld der Veranstaltung erneut vor den Gefahren der sommerlichen Sonne gewarnt.

In den vergangenen Jahren sind nicht nur die Temperaturen, sondern auch die Hautkrebsraten gestiegen. Melanome machen mittlerweile etwa drei Prozent aller Krebserkrankungen in Österreich aus, berichtet eine aktuelle Studie des Gesundheitsministeriums.



Zu viele Menschen unterschätzen immer noch die Gefahren der Sonne.

FITNESSTIPP

Wally Lorez-Pauritsch,
Fitnesstrainerin

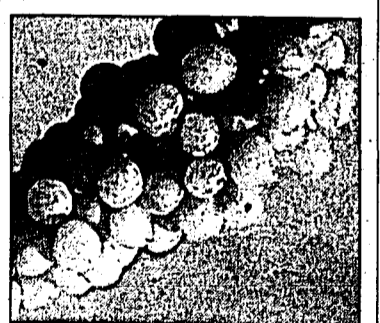


Dehnen nach der Wanderung

Nach einer langen anstrengenden Wanderung freut man sich darauf, die Schuhe auszuziehen und die Beine hoch zu lagern. Vor dem Hinlegen wäre es jedoch besser, noch ein paar Dehnungen zu machen. Das Strecken der beanspruchten Sehnen, Bänder und Muskeln lockert diese und lässt angesammelte Schlackenstoffe besser abfließen. Der unangenehme Muskelkater bleibt dann eher aus. Für alle Übungen gilt: exakte Stellung einnehmen, mit jeder Ausatmung die Dehnspannung verstärken, aber nicht wippen, mindestens zwanzig Sekunden dranbleiben. Eine Ferse auf Hüfthöhe auf einer festen Unterlage (Baumstamm, Zaun, Tisch) aufliegen. Mit gut aufgerichtetem Oberkörper die Dehnspannung an der Unterseite des erhobenen Beines durch Vorlehnen verstärken. Für die Dehnung des vorderen Oberschenkels legt man den Rist des Fusses auf eine Unterlage zirka auf Kniehöhe, oder man nimmt den Rist in die Hand. Die Dehnung erreicht ihre volle Intensität erst durch die Streckung der Leiste. Das heisst: Die Lendenwirbelsäule darf nicht ins Hohlkreuz fallen, sondern muss durch Beckenaufrichtung gestreckt werden. Für die Wadendehnung den Fusswinkel verkleinern.

www.salutaris.li

ANTI-AGING-FOOD



Unter Anti-Aging-Food sind Nahrungsmittel zu verstehen, die das Altern bremsen. Die zwanzig Spitzenreiter stellen wir wöchentlich vor. Spitzenreiter 17: blaue Trauben (Bild). Die Früchte enthalten zwanzig verschiedene Antioxidanzien, darunter Quercetin. Sie regulieren den Blutfettspiegel, wirken entwässernd, entschlackend und fördern die Verdauung. Möchten Sie alle zwanzig Spitzenreiter auf einen Blick? Kein Problem, wir schicken/ mailen sie Ihnen gerne. Unsere Adresse: Liechtensteiner Volksblatt, «Gesundheitsseite», Zollstrasse 13, 9494 Schaan oder per E-Mail: sofa@volksblatt.li.