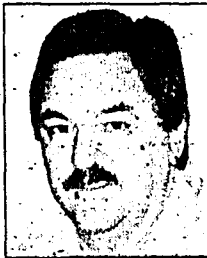


RATGEBER



Silvio Tribelhorn,
Homöopath
aus Mauren

Schlangengift bei Insektenstichen

Bei Insektenstichen denkt man immer an die äusserliche Behandlung mit Salben oder Tupfer. Dabei gibt es homöopathische Mittel zum Einnehmen, die rasch und nachhaltiger wirken.

Was kann man innerlich tun?

In der Homöopathie unterscheidet man zwischen den verschiedenen Insektenstichen. In unserer Gegend haben wir es vor allem mit Mücken, Bienen, Wespen und immer mehr auch mit Zecken zu tun. Wir reagieren aber unterschiedlich auf die verschiedenen Gifte der Insekten.

• Bei Bienen, Wespen und Mückenstichen hilft in der Regel immer das hom. Mittel «Apis». Die Dosierung kann alle 10 Minuten wiederholt werden, bis die Schmerzen, die Schwellung und die Entzündung zurückgehen. Wenn eine kühle Auflage den Schmerz zusätzlich lindert, dann ist «Apis» das richtige Mittel.

• Es gibt Menschen, die aus irgendwelchen Gründen auf «Apis» nicht reagieren. Häufig ist das bei Mückenstichen der Fall, dann hilft eher das hom. Mittel «Ledum». Auch dieses Mittel dosiert man etwa alle 10 Minuten bis zum Abklingen der Symptome. «Ledum» ist ein wertvolles Verletzungsmittel, verstanden als Folge von Stichen, wobei auch hier eine kühle Auflage lindert. Auffallend ist, dass bei «Ledum» die Einstichstelle kalt ist. «Ledum» wirkt auch als Gegenmittel bei Spinnengiften.

• Sind die lokalen Symptome vergangen, aber es bleiben geistige Verwirrtheit, Schwäche oder Unruhe übrig, dann gibt man noch alle zwei Stunden einmal «Arsenicum Album» bis zum Abklingen auch dieser Symptome.

• Eine zunehmende Plage sind die Zeckenbisse. Wenn man an sich eine Zecke findet, so muss sie zuerst entfernt werden. Am besten mit einer geeigneten Pinzette vorsichtig herausziehen und die Einstichstelle desinfizieren. Dann kann man vorsichtshalber eine Dosis «Ledum» einnehmen. Wenn man erst spät bemerkt, dass man eine Zecke hat, und die Bissstelle bereits geschwollen und dunkelrot gefärbt ist, dann nimmt man nach der Zeckentfernung eine Dosis «Lachesis». Auch alle anderen Stiche, die eine dunkelrote bis blaurote Farbe annehmen, müssen mit «Lachesis» behandelt werden, um einer Blutvergiftung vorzubeugen. «Lachesis» ist ein Schlangengift.

Kann Insektenstichen vorgebeugt werden?

In der Homöopathie gilt eigentlich der Grundsatz, dass man nicht vorbeugend behandeln kann, aber wie immer gibt es auch hier keine Regel ohne Ausnahme. So eine Ausnahme ist das hom. Mittel «Staphisagria». Die Erfahrung hat uns gelehrt, dass «Staphisagria» vorbeugend gegen Mückenstiche wirkt. Offenbar verändert «Staphisagria» unser Blut so, dass es für die Mücken fast ungeniessbar wird. Probieren Sie es doch einmal aus.

www.naturheilpraxis.li

MITTELMEERDIÄT

Gut gegen Rheuma!

Kreter und Griechen leiden weniger an Rheuma als andere Europäer. Sie essen oft Fisch, viel Gemüse, Früchte und Getreideprodukte, nicht besonders oft rotes Fleisch. Diese Diät ist in Varianten rund um das Mittelmeer verbreitet. An Rheumapatienten ist sie nun in Schweden erstmals mit gutem Erfolg erprobt worden.

Keine Droge ohne Risiko

Die Ecstasy-Hotline der SFA: 0800 104 104

LAUSANNE – An der Street Parade vom 9. August werden auch diesen Sommer wieder Hunderttausende im Partyfeber sein – Drogen sind dabei besonders an den Anschlusspartys oft mit im Spiel. Die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA) bietet dieses Jahr bereits zum sechsten Mal die Ecstasy-Hotline an. Unter der Gratisnummer 0800 104 104 erhalten RaverInnen und Raver, Eltern und andere Interessierte Antworten zu ihren Fragen rund um Partydrogen.

Sind die Pillen mit dem rosa Elefanten gefährlich? Wie wirken LSD und Ecstasy auf den Kreislauf? Wo kann ich Pillen testen lassen? Mein Sohn nimmt Ecstasy, was soll ich unternehmen? Solche Fragen stellen die Anrufenden dem Beratungsteam der SFA. Ein Grossteil der Ratsuchenden konsumiert selbst Partydrogen. Eine kleinerer Anteil spielt mit dem Gedanken «es» einmal auszuprobieren oder macht sich Sorgen um jemanden im Familien- oder Freundeskreis, der die bunten Pillen schluckt. Das Beratungsteam der SFA macht im Gespräch jeweils klar: Drogenkonsum ohne Risiko gibt es nicht! Da man nie wissen kann, welche Substanz in den farbigen Pillen mit den verschiedenen eingepprägten Logos tatsächlich drin ist, können die Berater und Beraterinnen am Telefon keine Entwarnung geben: Deshalb gilt: Wer kein Risiko eingehen will, lässt besser die Finger davon! Wer aber trotzdem nicht auf den Konsum verzichten will, erhält bei der Ecstasy-Hotline Tipps zur Schadensbegrenzung und Risikominimierung.

Mischkonsum: Unkalkulierbares Risiko

Mit dem aktualisierten, neu aufgelegten Flyer «just mix music – don't mix drugs» macht die SFA auf den in der Partyszene sehr verbreiteten risikoreichen Mischkonsum aufmerksam. Gemixt wird in der Regel alles: verschiedene Drogen, wie Cannabis, Ecstasy und LSD, Medikamente und Alkohol. Letzterer ist übrigens noch immer Partydroge Nummer eins. Beim Mischkonsum potenzieren sich die Risiken: Die Wirkungen und Nebenwirkungen der Kombination sind nicht abschätzbar und entsprechen in der Regel nicht der Summe der Einzelwirkungen. Wer beispielsweise seine Ecstasy-Pille mit viel Alkohol herunterpült, fördert das schnelle Austrocknen des Körpers. Dieselbe Wirkung hat die Kombination von Ecstasy und Can-



In wenigen Tagen ist es wieder soweit: In Zürich wird «gedänzt», was das Zeug hält.

nabis, zudem besteht die Gefahr eines Hitzschlages.

Gemäss Szenekennern ist die Substanz Ketamin zurzeit im Trend. Das Narkotikum wird wegen seiner halluzinogenen Wirkung konsumiert. Eine Überdosis führt zur Narkose und Mischkonsum mit anderen atemdepressiven Substanzen, wie beispielsweise Alkohol birgt die Gefahr der Atemlähmung. Auch PMA-Pillen könnten zur Street Parade wieder auftauchen. PMA (Para-Methoxy-Amphetamin) ist ein gefährliches Amphetamin, das eine ähnlich stimulierende und halluzinogene Wirkung wie Ecstasy hat und auch häufig als solches verkauft wird. Es ist jedoch ein Mehrfaches stärker. Da seine Wirkung zudem viel langsamer einsetzt, besteht die Gefahr einer Überdosierung.

Legal heisst nicht unbedenklich

Neben den gängigsten Partydrogen wie Ecstasy, Speed und Kokain boomen nach Angaben von Streetwork Zürich und dem Verein für Party- und Technokultur Eve & Rave auch neu kreierte Designerdrogen. Diese wirken ähnlich wie die bekannten Partydrogen, stehen aber noch nicht auf der Liste der illegalen Substanzen und werden deshalb mit dem Prädikat «legal» heftig beworben und oft via Internet vermarktet. Legal heisst aber noch lange nicht unbedenklich. Im Gegenteil: Von vielen dieser Neukreationen weiss man nicht, welche Nebenwirkungen sie haben. Konsumierende machen sich so zu Versuchskaninchen.

Rund um die Uhr auf Draht

Die Ecstasy-Hotline ist ab Frei-

tag, 8. August, 12 Uhr, bis am Sonntag, 10. August, 12 Uhr, Tag und Nacht in Betrieb. Die Beratung ist anonym und kostenlos. Informationen zu Partydrogen bieten auch Eve & Rave (www.eve-rave.ch) sowie Streetwork Zürich (www.safer-party.ch).

Regeln der Risikominimierung

- Farbe und Logo der Pillen lassen keine Rückschlüsse auf den Inhalt und die Qualität zu! Wer trotzdem schluckt, soll zunächst nur eine halbe Pille nehmen und die Wirkung mindestens 1 bis 2 Stunden abwarten.
- Nicht zu früh nachdosieren! Zuerst die Wirkung abwarten.
- Keine Droge bei schlechter Stimmung! Drogen ändern den momentanen Gefühlszustand in der Regel nicht, sondern verstärken ihn.
- Nie alleine konsumieren! Einen Freund oder eine Bekannte darüber informieren, was konsumiert wird. Ein Trip-Sitter kann im Notfall Hilfe holen.
- Viel Alkoholfreies trinken! Musik, Light-Show und Ecstasy können zu einem Trancezustand führen. Tanzen und Schwitzen trocknen den Körper aus.
- Just mix music – don't mix drugs! Der Mischkonsum birgt unabsehbare Risiken!
- Sich nach dem Drogenkonsum nicht ans Steuer, aufs Motorrad oder Fahrrad setzen! Die Fahrtüchtigkeit ist eingeschränkt.
- Chill-out! Wenn die Wirkung der Droge abklingt, sind Ruhe und Entspannung angesagt – und nicht das nächste Aufputschmittel!
- Übrigens: Konsum, Erwerb und Besitz der meisten Drogen sind strafbar!

FITNESSTIPP

Wally Lorez-Pauritsch,
Fitnesstrainerin

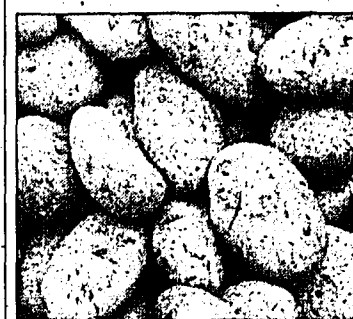


Innenschenkel straffen

Immer wieder werde ich angefragt, was man denn gegen schlaffe Innenschenkel unternehmen könne. Im Fitnesscenter stehen dafür natürlich diverse Möglichkeiten offen, aber man kann auch sehr wirkungsvolle Übungen ganz ohne Hilfsmittel durchführen. Die folgende Übung hat zusätzlich eine positive Wirkung für das Hüftgelenk und die rumpfstabilisierende Muskulatur: Sie liegen auf dem Rücken so auf dem Bett, dass Sie einen Unterschenkel über die Bettkante hängen lassen können. Beugen Sie dieses Bein im Hüft- und Kniegelenk gerade so weit als Sie die andere Beckenhälfte noch liegen lassen können. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen zur Wirbelsäule, damit Sie nicht ins Hohlkreuz geraten. Probieren Sie zunächst aus, wie weit Sie den Unterschenkel hängen lassen können und spüren Sie, was dabei im Hüftgelenk passiert. Danach atmen Sie aus, ziehen den Bauchnabel noch weiter ein und heben den Unterschenkel mit der Innenseite so hoch wie möglich an. Gelingt es Ihnen die Ferse bis über die Bettkante hochzuheben? Nach mindestens zehn langsamen Wiederholungen legen Sie sich entsprechend um, damit auch der andere Innenschenkel sowie das Hüftgelenk profitieren kann.

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 dieser Seite vor. Spitzenreiter 18: Süsskartoffeln. Sie sind reich an Beta-Karotin, Vitamin C, Vitamin B6 und Vitamin E. Süsskartoffeln stärken das Herz, regulieren den Blutdruck und beugen Bluthochdruck vor. Möchten Sie alle zwanzig Spitzenreiter auf einen Blick? Kein Problem, wir schicken/ mailen sie Ihnen gerne. Unsere Adresse: Liechtensteiner Volksblatt, «Gesundheitsletzte», Zollstrasse 13, 9494 Schaan oder per E-Mail: sofa@volksblatt.li.

Migräne und Depression

Alles spricht für gemeinsame Ursachen.

BERN – Wer ernsthaft depressiv ist, hat ein drei- bis viermal höheres Risiko, in den nächsten zwei Jahren seinen ersten Anfall von Migräne zu erleiden.

Wer an Migräne leidet, hat sogar ein fünf- bis sechsmal höheres Risiko, in den nächsten zwei Jahren ernsthaft depressiv zu werden. Das zeigt eine Studie an über tausend Menschen in den USA, die bei der ersten Untersuchung an jeweils einer dieser Krankheiten gelitten hatten.

Dieses Ergebnis ist nur bei Migräne zu beobachten, nicht aber bei anderen starken Kopfschmerzen. Einmal mehr zeigt sich also, dass



Menschen, die an Migräne leiden, haben ein fünf- bis sechsmal grösseres Risiko ernsthaft depressiv zu werden.

Migräne und andere Kopfschmerzen zwei ganz verschiedene Krankheiten mit jeweils anderen Ursachen sind.

Migräne und Depression sind sowohl Ursache als auch Wirkung der jeweils anderen Krankheit. Das deutet auf gemeinsame Ursachen hin. Die Autoren der Studie vermuten sie im Bereich der Hormone und der «Neurotransmitter» – der Stoffe, die Impulse zwischen den Nervenzellen übertragen.

Das könnte eine Perspektive sein, neue wirksame Medikamente gegen die beiden Krankheiten zu entwickeln.