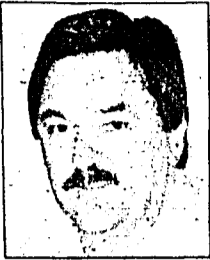


**RATGEBER**



**Silvio Tribelhorn,**  
Homöopath  
aus Mauren

**Schwefelleber  
bei Umlauf**

**Was ist ein Umlauf?**

Umlauf heisst in der Fachsprache Panaritium, was aus dem Lateinischen kommt und soviel heisst wie Nagelkrankheit. Ein Umlauf zeigt sich also in der Regel an den Finger- oder Zehennägeln. Meistens ist das Nagelbett eitrig entzündet, geschwollen und man hat pulsierende Schmerzen. Häufig wird auch der Nagel abgestossen.

**Wodurch entsteht ein Umlauf?**

Umlauf oder Panaritium ist eine bakterielle Infektion, die man sich meistens durch eine unbemerkte Verletzung oder auch durch falsches Nägelschneiden zuzieht. Wer aber häufig oder fast chronisch an Umlauf leidet, hat wahrscheinlich ein geschwächtes Immunsystem. Ein Umlauf kann manchmal sehr eigenwillige Empfindungen und Erscheinungen entwickeln, so dass die Hilfe eines Arztes oder Homöopathen unumgänglich wird.

**Kann gegen Umlauf  
vorgebeugt werden?**

Wichtig ist, bei einer Nagelbettverletzung die Wunde zu desinfizieren, damit es nicht zu einer Infektion kommen kann. Ausserdem sollte man die Finger- und Zehennägel nicht zu kurz schneiden. Und wie gesagt sollten Personen, die häufig an Umlauf leiden, etwas für das Immunsystem tun.

**Wie kann man Umlauf  
behandeln?**

Zuerst das Wichtigste: Einen Umlauf sollte man möglichst nicht aufschneiden, erst in letzter Konsequenz, wenn es nicht mehr anders geht. Es gibt verschiedene Methoden, die man äusserlich anwendet: Baden in Kamille oder Käslichrut, heisse Umschläge mit Bockshornkleesamen, Leinsamen, Kompressen mit Alkohol oder Wundtinktur. Man kann es auch mit einer Zugsalbe versuchen. Das Ganze braucht aber etwas Geduld, denn der Prozess muss reifen können. Homöopathisch unterscheidet man zur Behandlung die verschiedenen Stadien:

- Bei der ersten Entzündungserscheinung mit Hitze, Röte, Schwellung und Berührungsempfindlichkeit, wobei der Finger pulsierend schmerzt und eine leichte Wärme den Schmerz erleichtert, nimmt man «Belladonna» 1 bis 2 Mal.
- Wird der Umlauf dann weicher und ist ein bisschen Eiter sichtbar, pulsiert er weniger, aber Wärme lindert immer noch, dann macht man mit «Hepar Sulphuris» (Schwefelleber) weiter.
- Ist der Umlauf dann reif, aber der Eiter noch nicht nach aussen entleert, dann nimmt man das Mittel, das man in der Homöopathie als das «homöopathische Messer» bezeichnet, nämlich «Myristica Sebifera». Der Eiterherd öffnet sich rasch und die Wunde heilt dann ab.

[www.naturheilpraxis.li](http://www.naturheilpraxis.li)

**AUCH DAS NOCH!**

**Enge Krawatten**

LONDON – Männer, die ihre Krawatten zu eng binden, riskieren eine Erkrankung der Augen, berichten britische Wissenschaftler. Der erhöhte Augeninnendruck ist eines der Warnhinweise bei der Entstehung eines Glaukoms. Glaukome, auch Grüner Star genannt, sind der häufigste Grund für Blindheit in der westlichen Welt.

**Saure Nahrung**

**Zähneputzen nach saurer Nahrung zerstört Gebiss**

GÖTTINGEN – Direkt nach dem Genuss von sauren Getränken oder Lebensmitteln Zähne zu putzen, zerstört die Zähne. Nur eine halbe Stunde Wartezeit sorgt dafür, dass dieses Risiko wieder minimiert wird. Zu diesem Schluss sind die Wissenschaftler der Uni Göttingen <http://www.humanmedizin-goettingen.de> gekommen, die mit ihrer Arbeit über den Einfluss des Speichels auf die Veränderungen in der Mundhöhle einen mit 6000 Euro dotierten Wissenschaftspreis vom Kaugummi-Hersteller Wrigley gewonnen haben.

«Nach dem Genuss der sauren Nahrungsmittel führt das Zähneputzen zu einem drei bis fünffach gesteigerten Zahnhartsubstanzabtrag», so Thomas Attin, Direktor Abteilung Zahnerhaltung, Präventive Zahnheilkunde und Parodontologie und Susan Siegel. Die beiden Forscher haben den Einfluss unterschiedlich langer, intraoraler Remineralisationsphasen auf den Bürst- abtrag von demineralisiertem Dentin untersucht. In der Studie trugen Freiwillige je sechs sterilisierte Proben aus Zahnmateriale für 21 Tage im Mund. Diese Zahnproben wurden in herausnehmbare Schienen eingepasst und zweimal täglich untersucht. Zum Abschluss des Versuches wurde der Substanzverlust an der Probenoberfläche mit einem Profilometer gemessen. «Dabei zeigte sich, dass der Abtrag geringer war, wenn die Teilnehmer mit dem Zähneputzen 30 bis 60 Minuten warteten», erklärt Attin. Der Abtrag des Zahnschmelzes wird leichter, wenn sogenannte säurebedingte Erosionsschäden an den



Zahnprävention beginnt bereits im Kindesalter.

Zähnen bestehen. Solche Schäden werden je nach Studie insgesamt bei zehn bis 20 Prozent der untersuchten Personen beobachtet.

**Verschiedene Ursachen**

Nach Angaben der Forscher leiden auch zunehmend Kinder und Jugendliche an solchen Erosionen. In Studien konnte aber nachgewiesen werden, dass aufgrund verbesserter Vorbeugemassnahmen die Zähne wesentlich länger im Mund verbleiben und nicht ausfallen. Der

mit den Zahnerosionen verbundene Verlust an Zahnhartsubstanz stellt ein grösser werdendes zahnmedizinisches Problem dar. Für die Entstehung der Erosionen gibt es verschiedene Ursachen wie etwa Rückfluss von Magensäure oder häufige Erbrechen bei Essstörungen aber auch der häufige Genuss saurer Lebensmittel oder Medikamente. Dazu zählen nach Angaben des Experten auch Getränke, die einen erheblichen Anteil an Fruchtsäuren aufweisen.

**FITNESSTIPP**

**Wally Lorez-Pauritsch,**  
Fitnesstrainerin



**Atmen und entspannen**

Gut, dass Atmen bei den meisten Menschen ganz selbstverständlich funktioniert. Trotzdem tut es gut, sich immer wieder einmal die Zeit zu nehmen und sich beim Atmen zu beobachten. Wo spüre ich meinen Atem? Wie lasse ich ihn einströmen und wie aus? Wo spüre ich Bewegung, die durch das Atmen entsteht? Ist es egal ob ich mit krummem Rücken oder gut aufgerichtet sitze oder stehe? Wie ist es beim Liegen? Dauert das Ein- und Ausatmen gleich lange, oder deutlich unterschiedlich lang? Entstehen Pausen dazwischen? Jeder Mensch wird seine individuellen Antworten darauf geben. Und unter geänderten Voraussetzungen (zum Beispiel Aufregung oder sportliche Aktivität) sieht alles gleich noch einmal ganz anders aus. Eine gute Möglichkeit rasch zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen ist die bewusste Wahrnehmung der Atmung. Wenn möglich die Luft jeweils durch die Nase ruhig ein- und ausströmen lassen (weder einsaugen noch ausstossen). Beobachten, wie die einströmende Luft sich im Bauch und in den Lenden sowie im unteren Brustkorb Platz verschafft und wie sich diese Region wieder leert, sobald die Luft langsam wieder auströmt. Die beruhigende Wirkung wird sich rasch einstellen.

[www.salutaris.li](http://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 19: Die Zwiebeln (Bild). Sie sind reich an Quercetin, B-Vitaminen sowie Vitamin C. Sie wirken als natürliches Antibiotikum, lindern Atemwegsbeschwerden, schützen vor Herz-Kreislauf-Krankheiten und Schlaganfall. Möchten Sie alle zwanzig Spitzenreiter auf einen Blick? Kein Problem, wir schicken Ihnen gerne. Unsere Adresse: Liechtensteiner Volksblatt, «Gesundheitsseite», Zollstrasse 13, 9494 Schaan oder per E-Mail: [sofa@volksblatt.li](mailto:sofa@volksblatt.li).

**Hilfreiche Kalorienampel**

**Die erste einfache Kalorientabelle – Ein Buchtipp**

MÜNCHEN – Die Vielzahl von ernährungsmedizinischen Informationen machen es nicht einfacher, eine ausgewogene Ernährungsform einzuhalten und zu lernen, welche Lebensmittel gesund sind und welche nicht. Wenn Sie sich an das Ampelprinzip halten, nehmen Sie nicht nur schnell und gesund ab, sondern haben auch keine Probleme, das neue Gewicht zu halten.

Wer je versucht hat, überflüssige Pfunde abzuspecken, kennt sie aus leidvoller Erfahrung: unhandliche und verwirrende Nährwerttabellen mit Zahlenkolonnen in winziger Schrift, aus denen nur nach langem Suchen und Vergleichen hervorgeht, welche Lebensmittel sich zum Abnehmen eignen und welche man lieber meiden sollte. Die «Kalorien-Ampel» des Aachener Ernährungsexperten Sven-David Müller macht Schluss mit dem unübersichtlichen Daten-Wirrwarr: In diesem Buch im praktischen Taschenformat hat der Aachener Ernährungsexperte 2100 Lebensmittel mit ihren Kalorienwerten pro hundert Gramm aufgelistet.

**Ohne Reue geniessen!**

Wie bei einer Verkehrsampel zeigen dabei grüne, gelbe oder rote Farbpunkte an, ob der Fett- und Cholesteringehalt eines Nahrungsmittels unbedenklich oder gefährlich hoch ist. Wichtig für alle, die ihr Gewicht reduzieren wollen, sind ausserdem der Sättigungs- und der Gesundheitswert, die ebenfalls



Knauer-Verlag: «Kalorienampel – Der Schlüssel zur Gesundheit», Sven-David Müller, zirka 10 Franken.

nach dem Ampelprinzip angegeben werden. Produkte, deren Sättigungsfaktor auf Grün steht, sättigen gut, solche mit rotem Sättigungsfaktor schlecht. Wer ohne Reue geniessen will, sollte

täglich möglichst viele Lebensmittel essen, die auf grün gestellt sind. Das Buch basiert auf Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.