

## RATGEBER



**Silvio Tribelhorn,**  
Homöopath  
aus Mauren

## Nasenbluten

Nasenbluten kann die verschiedensten Ursachen haben: Eine mechanische Verletzung, eine schlechte Wundheilungstendenz, Polypen, ein zu hoher Blutdruck, Herz- oder Nierenbeschwerden, Vitamin-K-Mangel oder die Einnahme von Medikamenten wie Blutverdünnungsmittel.

## Wie kann Nasenbluten gestoppt werden?

Am ehesten als physikalische Massnahme hilft das, was die meisten sicher kennen, nämlich der kalte Umschlag auf den Nacken, im Extremfall macht man kalte Nackengüsse. Patient nicht flach- sondern hochlagern. Bei häufigem Nasenbluten helfen auch regelmäßige Weichfußbäder oder Wassertreten, also Kneippen. Es gibt aber auch ein paar homöopathische Mittel, die man einsetzen kann.

## Welche homöopathischen Mittel können helfen?

Als erstes einmal, wenn es plötzlich, ohne ersichtlichen Grund, hell und stark blutet, hilft «Phosphorus», mehrmals dosiert, bis zum Aufhören der Blutung.

● Hellhäutige, blonde, blutarme pubertierende Jugendliche mit häufigem, hellem Nasenbluten brauchen «Ferrum Phosphoricum», um die Blutarmut, die Erschöpfbarkeit und die Empfänglichkeit für Krankheiten zu verbessern.

● Das Nasenbluten bei Krusten ist als Folge einer Verletzung zu verstehen, darum gibt man, genau gleich wie bei Nasenbluten durch einen Schlag, «Arnica» etwa alle zehn Minuten, zusätzlich hält man das Nasenloch fest zu, in dem man von aussen fest gegen die Nasenscheidewand drückt, damit das verletzte Blutgefäss tamponiert wird.

● Bis jetzt haben wir von hellen Blutungen geredet. Wenn das Blut dunkel und flüssig ist, nimmt man «Crotalus», 1- bis 2-mal täglich etwa sechs Wochen lang, damit die Nase nicht mehr blutet.

● Während der Pubertät der Mädchen und während der Wechseljahre erscheint gern eine dunkle, zähe, klumpige Blutung. Sie wird am besten mit «Crocus» behandelt, auch hier sechs Wochen lang, 2-mal täglich.

● Wenn in der Pubertät die Regelblutung fällig wäre, aber ausbleibt, statt dessen aber die Nase blutet, dann kommt unsere bewährte «Pulsatilla» zum Zug, über längere Zeit genommen, reguliert sie den Blutfluss und auch den Periodenrhythmus wieder.

## Kann Nasenbluten gefährlich sein?

Normales Nasenbluten ist sicher nicht gefährlich. Gefährlich kann es werden, wenn die Blutung mit allen Mitteln nicht zu stillen ist, oder wenn man blutverdünnende Medikamente einnehmen muss. In diesen Fällen sollte man einen Arzt aufsuchen.

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

## ZUVIEL SCHLAF

## Herzerkrankungs-Risiko

Schlafen Frauen mehr als neun und weniger als fünf Stunden täglich, erhöht sich ihr Risiko einer Herzerkrankung. Bei Frauen, die weniger als fünf Stunden am Tag schliefen, stieg das Erkrankungsrisiko um 30 Prozent. Gönnten sie sich ein Schlafpensum von sechs Stunden, war das Risiko um 18 Prozent höher. Frauen mit mehr als sieben Stunden Schlaf mussten mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko von neun Prozent rechnen. Das geringste Erkrankungsrisiko hatten Probandinnen mit acht Stunden Schlaf.

## Depression und Angst

Studie beweist psychische Ursache von Tumoren



Zahlreiche Forschungsberichte bestätigen, dass Positivenker weniger anfällig sind auf Krankheiten.

**LONDON – Eine grossangelegte Studie beweist, was zahlreiche Experten schon immer behauptet haben: Wer anfällig ist für Stress, Angst und Depressionen ist auch gefährdeter an Krebs zu erkranken. Norwegische Forscher haben dies in einer Mega-Studie herausgefunden.**

Die Studie der norwegischen Psychiater an über 60 000 Personen hat ergeben, dass Schwarzseher und Sorgengeplagte gefährlich leben. Patienten, bei denen man in Tests hohe Angst-Scores ermittelte, wiesen mit einer 25 Prozent höheren Wahrscheinlichkeit prä-maligne Veränderungen auf. Besonders auffällig dabei waren die Zusammenhänge zwischen Psycho-Stress und speziellen Tumoren wie Lymphomen und Melanomen. Auch in früheren Untersuchungen konnten Experten feststellen, dass diese Malignome etwas mit Defiziten im Immunsystem zu tun haben. Indizien, dass Stress, Angst und Depression die Abwehr knebeln, gibt es bereits: In einer brasilianischen Untersuchung zeigten depressive Patienten im Vergleich zu Ge-

sunden eine eingeschränkte Aktivität der weissen Blutkörperchen und abgeschwächte Antikörper-Antworten.

## Positivenker leben gesünder

In jüngster Vergangenheit hatten sich zahlreiche Forschungsberichte mit dem Thema Angst und Krankheit beschäftigt. Nach Ergebnissen einer psychiatrischen Studie der Carnegie Mellon University in Pennsylvania an mehr als 300 gesunden Freiwilligen, konnten die Experten feststellen, dass Fröhlichkeit auch immun gegen Erkältungskrankheiten macht. Nach den Untersuchungsergebnissen erkrankten die negativ-beeinflussten Testpersonen dreimal so oft an Schnupfen wie die Vergleichsgruppe der zufriedenen. Die Untersuchung, die im New Scientist Magazin beschrieben wurde, verwendete Schlüsselwörter als Indikatoren für den Seelenzustand. Die Blutanalysen der Positivenker wiesen andere Werte auf, als jene der Probanden, die schlechter gelaunt waren.

## Sterberaten bei Ärzten

Dass auch die Studienrichtung

über den Gesundheitszustand und die Sterberaten Aufschluss gibt, haben Experten bewiesen: Wissenschafts- und Medizinstudenten waren gesünder als andere Studierende. In der grossangelegten Studie wurden 10 000 Abgänger der Universität zwischen 1948 und 1968 untersucht. Signifikante Ergebnisse lieferten einzelne Bestandteile der Untersuchung, die ebenfalls in der jüngsten Ausgabe des Wissenschaftsmagazins New Scientist veröffentlicht wurde: die Mediziner waren bei den alkoholbedingten Todesfällen Spitzenreiter. Auch beim Rauchen lagen die Ärzte noch vor den Juristen. Nach den Ergebnissen waren die Kunsthochschulabgänger Nummer eins bei den Herz-Kreislaufkrankheiten und bei den Lungenkrebskrankungen. Dass die niedrigeren Sterberaten unter den Ärzten, Wissenschaftlern und Ingenieuren lagen, sei auf deren höhere Lebensqualität und ihre bessere soziale Absicherung zurückzuführen, meinen die Forscher, die nur aus reiner Neugier die Untersuchung durchführten.

## Grüner Tee blockiert den Krebs

Forscher entdecken vielfältige Wirkung des Getränks

**ROCHESTER – Grüner Tee ist wesentlich effektiver gegen die Bildung von Krebs als bisher vermutet. Zu diesem Schluss kommen Wissenschaftler der University of Rochester, die Substanzen im grünen Tee erneut untersucht haben. Eine Schlüsselrolle spielt dabei ein Molekül namens Aryl Hydrocarbon (AH), das Gene aktivieren kann und das von grünem Tee behindert wird, berichten die Forscher im Wissenschaftsmagazin Chemical Research in Toxicology.**

AH wirkt aber nicht nur positiv auf den Organismus, sondern kann unter Einwirkung von Nikotin und Dioxin eine gefährliche Kette an

Genaktivitäten lostreten, berichten die Forscher. Zwei chemische Bestandteile, die im grünen Tee vorkommen, unterdrücken die AH-Aktivitäten. Diese beiden Substanzen, EGCG und EGC, die zur Gruppe der Flavonoiden gehören, finden sich auch in Brokkoli, Kohl, Weintrauben und im Rotwein. Die beiden Forscher kommen dabei zum Schluss, dass die Fähigkeiten des grünen Tees bisher völlig falsch verstanden wurden: «Wahrscheinlicher ist, dass diese Substanzen im Körper auf verschiedenen Wegen agieren, so Gasiewicz. Im Versuch mit Mäusen konnten die Forscher feststellen, dass EGCG und EGC den AH-Rezeptor von Krebszellen ausgeschaltet haben.

## Senkt Cholesterinspiegel

Unklar ist aber noch, ob die Versuche mit dem Tee unmittelbar auf den «Dinner-Tisch» übersetzt werden können, da der Tee, wenn er getrunken wird, vom Körper anders aufgenommen wird. Zusätzlich meinen die Forscher auch, dass es verschiedenste Arten von grünem Tee gebe. Die Forscher haben entdeckt, dass der Konsum von grünem Tee auch das Risiko von rheumatischer Arthritis reduziert und zur Senkung des Cholesterinspiegels führt. Die Wissenschaftler geben aber an, dass weitere Untersuchungen noch notwendig sind, um mehr über die Wirkung des Tees zu erfahren.

## FITNESSTIPP

Wally Lorez-Pauritsch,  
Fitnesstrainerin

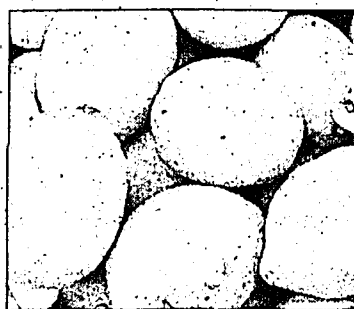


## «Pilates-Atmung»

Die «Pilates-Atmung» wird am besten in Teilschritten erlernt (die persönliche Anleitung und Kontrolle durch geschulte Trainerinnen ist zu empfehlen). Schritt 1: Handflächen seitlich an die untersten Rippen legen und diese mit dem Einatmen nach aussen in die Breite wegdrängen. Beim Ausatmen spüren, wie die Rippen wieder zusammenfliessen. Schritt 2: wie Schritt 1, aber jetzt beim Ausatmen die untersten Rippen in den Bauchraum hineinziehen. Schritt 3 und 4: Nach dem Einziehen der Rippen während der selben Ausatmung den Bauchnabel zur Wirbelsäule (3) und dann auch noch den Beckenboden nach oben in den Bauchraum (4) ziehen. Jetzt sollte die Lunge ganz leer geworden sein. Einatmen wie Schritt 1, später auch ohne das Auflegen der Hände. Ausserst wichtig ist es darauf zu achten, die Lendenwirbelsäule durchgehend neutral zu halten. Das heisst, dass während des gesamten Atemzyklus die Lendenwirbelsäule nicht bewegt werden soll. Man kann dabei sitzen, stehen, liegen oder diverse andere Stellungen einnehmen. Lohn für häufiges Üben: ein flacherer Bauch, eine schlankere Taille, ein starker Beckenboden sowie eine gut gestützte Lendenwirbelsäule.

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

## ANTI-AGING



Unter Anti-Aging-Food sind Nahrungsmittel zu verstehen, die das Altern bremsen. Die zwanzig Spitzenreiter stellen wir wöchentlich auf dieser Seite vor. Spitzenreiter 20: Zitrone. Die Frucht ist reich an Folsäure, Gluthadion und Vitamin C. Sie stärken die Abwehrkräfte, senken die Blutfettwerte (v. a. den Gehalt an LDL-Cholesterin), reduzieren das Krebsrisiko und fördern die Hautgesundheit. 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; E-Mail-Adresse: sofa@volksblatt.li.