

## RATGEBER



**Silvio Tribelhorn,**  
Homöopath  
aus Mauren

## Schlafstörungen beim Säugling

Kein Kind schreit ohne Grund, also sollte man der Ursache auf den Grund gehen. Selbstverständlich sorgt man für eine ruhige Atmosphäre in der Familie und für eine entsprechende Ernährung, damit es keine Blähungen gibt. Vielleicht hat das Kind häufig Durst. Geben Sie in diesem Fall dem Kind nur Wasser, aber keinen Kamillentee. Jedenfalls sollte man gut beobachten, was das Kind für Bedürfnisse hat.

## Was gibt es für homöopathische Mittel gegen Schlafstörungen bei Kleinkindern?

In der Homöopathie unterscheidet man genau das Verhalten des Kindes, wenn es nicht schlafen kann oder will.

- Sehr viele Kinder verlangen nach Licht, da die Dunkelheit Geister und Ungeheures ausformt. Die meisten schlafen mit dem Licht gut ein und sind beim gelegentlichen Erwachen beruhigt, die vertraute Umgebung zu erkennen, und wenn es nur ein Nachlichtlein ist oder der beleuchtete Gang, der durch die offene Zimmertür erkennbar ist. Erst wenn schwere Träume plagen, das Kind redet, stöhnt, zuckt, um sich schlägt, den Kopf hin und her rollt oder mit den Zähnen knirscht, führt es schreiend auf aus dem Schlaf. Passiert das im ersten Schlaf vor Mitternacht, erwacht das Kind mit hochrotem Kopf, mit glänzenden Augen und verschwitzten Kopf, dann hilft «Belladonna», und es gibt wieder eine ruhige zweite Nachthälfte.

- Wenn man jetzt die gleichen Erscheinungen beobachtet, aber mit einer ausgeprägten Angst vor der Dunkelheit, wobei das Kind schreiend aus dem Schlaf auffährt, sich an den Nächsten klammert, aber seine Umgebung nicht erkennt, und wenn es schon grösser ist, aus dem Bett geflohen ist, dann gibt man ihm «Stramonium». Dieses Mittel kommt sehr häufig in Frage.

- Ein anderes Kind, das häufig nachts schrill schreiend aus dem Schlaf auffährt, will gar nicht erst ins Bett zum Schlafen. Trotz Müdigkeit wehrt es sich mit Händen und Füßen. Ist dann das allabendliche Ins-Bett-gehen-Drama überstanden, hört man es ärgerlich den Kopf gegen die Wand schlagen und kurz über lang steht es wieder im Bett oder lauthals schreiend im gemütlichen Abend und will herumgetragen werden, wobei es dann zufrieden ist. Bevor sich der Teufelskreis vom Niederlegen, Erwachen, Herumtragen und Besänftigen wiederholt, gibt man dem Kind «Chamomilla», und man wird erleben, was das für ein Labsal ist.

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

## HORMONERSATZ

## Neue Substanzen

WIEN – Der Wirkstoff Tibolon könnte eine Alternative zu herkömmlichen Hormonersatztherapien darstellen. Anlässlich der Brustkrebs-2003-Tagung ([www.brustkrebs2003.at](http://www.brustkrebs2003.at)) der österreichischen Gesellschaft für Senologie teilten Experten mit, dass es bislang keinerlei Hinweise auf ein erhöhtes Brustkrebsrisiko gibt. Studien hatten vor einiger Zeit gezeigt, dass Langzeittherapien mit Östrogen-Gestagen-Kombinationen das Brustkrebs-Risiko von Patientinnen erhöhen, weil durch eine stimulierende Wirkung die Brustdichte zunimmt.

# Thema Herzinfarkt

Vorträge über Erkenntnisse des stressbedingten Herzinfarktes



So weit darf es nicht kommen! Informieren Sie sich am 11. Oktober über die neuesten wissenschaftlichen Entwicklungen und Erkenntnisse auf dem Gebiet des stressbedingten Herzinfarktes.

LINDAU – Im Rahmen ihrer ersten Vortragsreihe präsentiert die Europäische Gesellschaft für medizinisches Stressmanagement in der Auftaktveranstaltung am 11. Oktober in Lindau die neuesten wissenschaftlichen Entwicklungen und Erkenntnisse auf dem Gebiet des stressbedingten Herzinfarktes mit den Möglichkeiten der Prophylaxe.

Dabei gewähren vier Referenten aus Deutschland und Österreich spannende Einblicke in die Zusammenhänge des medizinischen Stressmanagements und Prophylaxestrategien.

Die Veranstaltung findet in den Räumen des Internationalen Hochschulinstituts (IHL) im Luitpoldpark, Lindau statt. Beginn ist um 11 Uhr, voraussichtliches Ende gegen 13 Uhr. Der Besuch ist kostenlos – eine Anmeldung unter [kontakt@egsm.org](mailto:kontakt@egsm.org) oder telefonisch unter 0049 / 611 / 46 89 743 ist vom Veranstalter erbeten.

### Die Vorträge zum Thema

Dr. Margaretha Alram, Stress-Expertin und Präsidentin der Ge-

sellschaft eröffnet das Event um 11 Uhr mit einem Vortrag über die neuesten Erkenntnisse über den stressbedingten Herzinfarkt. Dr. med. Dieter Müller zeigt in seinem Beitrag auf, wie moderne Bluttests auf ein erhöhtes Erkrankungsrisiko von Herzinfarkt hinweisen können. Eine neue Prophylaxe-Therapie gegen Herzinfarkt, die so genannte «Cellular-Nutrition» stellt Magister Helmut Kowarik aus Wien vor. Ein Referat über wirtschaftliche Aspekte rundet das Vortragsprogramm ab: Rechtsanwalt Michael Oelmüller (Wiesbaden) erläutert den wirtschaftlichen Schaden, den Herzinfarktkrankheiten verursachen.

### Stressmanagement medizinisch betrachtet

Bislang sind die medizinischen Konsequenzen permanenter Stressbelastung in Wissenschaft und Öffentlichkeit eher nachlässig behandelt worden. Bereits seit vielen Jahren fällt Stressmanagement in das Ressort von Psychologen und Fitness-Trainern. Doch gerade die medizinischen Grundlagen und das Wissen um den menschlichen Organismus spielen bei der nachhaltigen Stressbewältigung eine überge-

ordnete Rolle. Die Europäische Gesellschaft hat es sich zur Aufgabe gemacht, diese Informationslücke zu schliessen. Die Institution richtet sich vor allem an das medizinische Fachpublikum wie Ärzte und Naturwissenschaftler, aber auch an stressgeplagte Menschen und die interessierte Öffentlichkeit.

### Das Vortragsprogramm

11 bis 11.20 Uhr: Herzinfarkt – eine typische Stress-Krankheit? Dr. med. Margaretha Alram, Präsidentin der Europäischen Gesellschaft für Medizinisches Stressmanagement.

11.20 Uhr bis 11.40 Uhr: Moderne Bluttests weisen auf das Erkrankungsrisiko von Herzinfarkt hin. Dr. med. Dieter Müller, Wissenschaftlicher Leiter der Europäischen Gesellschaft für Medizinisches Stressmanagement.

11.40 Uhr bis 12 Uhr: Cellular-Nutrition – die neue Therapie in der Prophylaxe gegen Herzinfarkt. Magister Helmut Kowarik, Apotheker Wien.

12 Uhr bis 12.20 Uhr: Herzinfarkt und wirtschaftlicher Schaden. M. Oelmüller, Rechtsanwalt, Wiesbaden.

## GESUND LEBEN



**Kurt Hungerbühler,**  
Heilpraktiker  
aus Nendeln

## Schlaflosigkeit

Nehmen Sie ein Schlumberbad. Dazu füllen Sie einen Beutel mit zwei Handvoll getrockneten Lindenblüten, knoten ihn zu und legen ihn beim Einlaufen des 40 Grad warmen Wassers hinein. Wenn das Wasser auf zirka 36 Grad abgekühlt ist, haben sich die beruhigenden Stoffe der Lindenblüten entfaltet. Entspannen Sie sich 15 bis 20 Minuten in der Wanne, lassen Sie bei Bedarf warmes Wasser zulaufen. Rubbeln Sie den Körper zum Schluss mit der Blütenpackung ab, gut abtrocknen und gleich ins Bett.

## Gönnen Sie sich ein spezielles Fussbad

Lösen Sie in warmem Wasser drei Handvoll Holzäsche und drei Handvoll Salz auf und baden die Füße 20 bis 30 Minuten lang darin, dann kurz abtrocknen und ab ins Bett.

## Gut wirkt auch dieser Schlaftrunk

1 Tasse Milch mit einer Zwiebel im Topf gut erwärmen und 15 Minuten ziehen lassen. Anschliessend die Zwiebel herausnehmen und die Milch trinken.

## Gegen Sodbrennen

Essen Sie mehrmals täglich eine kleine Portion rohes Sauerkraut, das Sie sehr gut kauen sollten. Auch lauwarme Milch, langsam und in kleinen Schlucken getrunken, hilft gegen das lästige Sodbrennen.

## Checken Sie Ihr (Herz-)Risiko!

«Leben bis 100» – Ein Buch, das Ihr Leben positiv verändert

SCHAAN – Die American Heart Association hat erst vor kurzem neue Richtlinien zur Herzinfarktprävention herausgegeben. Die wichtigste Empfehlung: Eine gründliche Bestandsaufnahme der Risikofaktoren wird ab dem 20. Lebensjahr empfohlen.

Mit einer einfachen Blutuntersuchung im Labor können Sie Ihr Risikoprofil rasch checken lassen: Stark erhöhte Cholesterin- oder Triglyzeridspiegel im Blut sind immer ein Alarmsignal. Neben dem Gesamtcholesterin, das leider nur ein ungenauer Parameter ist, weist ein umfassender Lipidstatus auch das «gefährliche» LDL-Cholesterin und das «gute» HDL-Cholesterin aus. Um die Gefässe gesund zu halten, sollte das HDL-Cholesterin immer einen Anteil von über 25 Prozent am Gesamtcholesterin haben. Ihr Blutbefund gibt daher auch das Verhältnis von LDL zu HDL an: Dieser Wert sollte im Allgemeinen unter vier liegen, bei einer Herzkrankheit oder Diabetes sogar unter drei. Auch überhöhte Triglyzeridwerte (über 200 mg/dl) erhöhen das Herzinfarktrisiko.

Die Bedeutung der Apolipoproteine, einer weiteren Transportform des Blutfettes, wurde erst in den letzten Jahren erforscht. Auch diese Werte lassen sich ohne weiteres im Blut nachweisen und sollten ab dem 40. Lebensjahr einmal überprüft werden. Das schädliche Apolipoprotein B, ebenfalls ein Risikofaktor für Arteriosklerose, liegt im Normalfall unter 100 mg/dl. Für das Apolipoprotein A hingegen gilt: Je höher dieser Wert, desto besser.

### Risikofaktor Homocystein

Ein weitere Risikofaktor für Herzinfarkt ist erhöhtes Homocystein. Dieses Eiweiss entsteht im Körper als Zwischenprodukt und wird normalerweise wieder abgebaut. Ein erhöhter Homocystein-Spiegel allerdings fördert die Blutgerinnung und schädigt die Gefässe. Auch dieser Wert lässt sich im Blut messen: Normale Homocystein-Werte liegen bei 5-15 Mikromol/l. Offensichtliche Warnsignale für erhöhte Blutfettwerte oder einen abnormen Homocystein-Spiegel existieren nicht. Nur die Bestimmung im Labor kann diese Risikofaktoren entdecken.

«Checken Sie Ihr Risiko» ist ein

Auszug aus dem Buch «Leben bis 100 – Plus die 100 besten Tipps», Verlag Ueberreuter, Autor: Univ.-Prof. Dr. Siegfried Meryn, 192 Seiten, 36 Franken.

### Kennen Sie Ihre Werte?

Sie können Ihre Cholesterin- und Triglyzeridwerte mittels Testgeräten (erhältlich im Sanitätsfachhandel) auch selbst überprüfen.

### HDL-Cholesterin

Das «gute» Cholesterin befreit die Blutgefässe von Fettablagerungen. Empfohlener Wert: über 45 mg/dl.

### LDL-Cholesterin

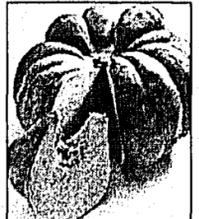
Es ist das «schädliche» Cholesterin, das im Blut leicht oxidiert und dadurch die Gefässwände verklebt. Empfohlener Wert: unter 130 mg/dl.

### Triglyzeride

Sie dienen den Zellen als Energieträger und Brennstoff. Zu viel davon erhöht allerdings das Infarktrisiko. Normale Werte: unter 150 mg/dl.

## KRAFTPAKET

## Kürbisvielfalt



Kürbis (Bild) ist als Nahrungsmittel auf der ganzen Welt gefragt; in Süd- und

Zentralamerika soll es Kürbis schon vor mehr als 10 000 Jahren gegeben haben. Seine Bedeutung erkennt man schon an der Tatsache, dass er der ganzen Familie seinen Namen gegeben hat. Die kultivierten Kürbisse verteilen sich auf fünf botanische Arten. Von diesen Arten gibt es teils Hunderte von Sorten, die sich oft nur geringfügig voneinander unterscheiden. Kürbisse gelten als ein kalorienarmes, vitamin- und mineralstoffreiches Nahrungsmittel. Das Gemüse enthält neben fast 95 Prozent Wasser vor allem Kohlenhydrate, Eiweiss, Calcium, Eisen, Vitamin C und verschiedene B-Vitamine. Aus den nährstoffreichen Kürbiskernen wird ein dunkelgrünes, aromatisches Öl gepresst, das vorzüglich für Salate geeignet ist.