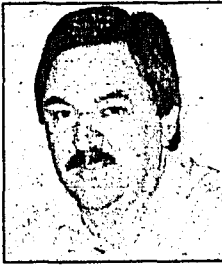


RATGEBER



Silvio Tribelhorn,

Homöopath
aus Mauren

Tabak bei Schwindel

Man unterscheidet grundsätzlich zwischen zwei Arten von Schwindel, nämlich dem Innenohrschwindel, der viel häufiger auftritt, und dem Hirnschwindel. Das Innenohr ist unser Gleichgewichtsorgan und kann bei Störungen zu den verschiedensten Schwindelempfindungen führen. Häufig ist der Schwindel begleitet von Übelkeit oder sogar Erbrechen, wie beim Morbus Menière. Der Schwindel ist eine grosse Allgemeinerscheinung und deutet uns nur eine Spur an zu tiefer liegenden Störungen, zum Kreislauf, zum Herz, zum Bluthochdruck, zur Verkalkung, zum Stoffwechsel (als Beispiel Diabetes), zur Innenohrschädigung, zur Überanstrengung und zur Übermüdung.

Nann man Schwindel
homöopathisch behandeln?

• Der leichte Kreislaufschwindel bei schwachen, blassen Menschen mit niedrigem Blutdruck spricht sehr gut an auf VERATRUM ALBUM, wenn es über längere Zeit eingenommen wird. Der Schwindel bessert sich, während der Blutdruck meistens niedrig bleibt.

• Der zuckerkranken Mensch mit seinen ständigen Schwankungen kennt den Schwindel nur allzu gut als Begleiter seiner Erkrankung. Meistens hat er dabei eine Übelkeit im Oberbauch. Dafür hat sich TABACUM sehr gut bewährt. Bei akuten Erscheinungen kann man alle 10 Minuten eine Dosierung einnehmen.

• Ältere Menschen leiden oft an unerklärlichen Schwindelanfällen. Sie fühlen sich eigentlich nur im Liegen wohl, und zwar wenn sie ruhig liegen. Sobald sie sich bewegen, den Kopf erheben, den Körper drehen, schwankt der Kopf, und die Umwelt dreht sich mit ihnen. Da schafft CONIUM rasche Abhilfe, insbesondere, wenn es sich um kräftige, rote Menschen handelt.

• Der Innenohrschwindel, der so genannte Morbus Menière, ist ein Kreuz für alle Ärzte. Es bleibt meistens nur eine medikamentöse Beruhigung des Patienten oder letztlich die operative Durchtrennung bestimmter Nerven. Homöopathisch haben wir die grössere Chance, mit zwei Arzneien die taumelnde Beeinträchtigung des Patienten zu beheben. Man gibt gleich am Anfang schon einmal LACHESIS und ab dem folgenden Tag regelmässig PHOSPORUS, bis zum Verschwinden der Erscheinungen.

Wann sollte man bei Schwindel
unbedingt zum Arzt?

Wenn man immer wieder unter Schwindel leidet, sollte man es ärztlich abklären lassen. Ist neurologisch nichts zu finden oder hat man trotz medikamentöser Behandlung keinen Erfolg, sollte man sich überlegen, ob man es nicht einmal mit ganzheitlichen Therapieformen wie z.B. mit der Homöopathie versuchen sollte. Wie schon eingangs erwähnt, liegt dem Schwindel immer eine tiefer liegende Störung zu Grunde, und die gilt es aufzuspüren.

www.naturheilpraxis.li

KURZ-NEWS

Brust stillt Babys Schmerz

POISSY. – Auch ganz gesunde Babys müssen beim Arzt schmerzvolle Stiche über sich ergehen lassen. Wenn die Mutter es dabei zur Brust nimmt und nuckeln lässt, ist alles viel weniger schlimm. Das haben Kinderärzte am Spital von Poissy exakt getestet. Schmerzmittel wirken bei Babys kaum, oder sie sind nicht angezeigt, weil man schädliche Nebenwirkungen auf den Organismus befürchtet.

Laufen gegen Arthritis

Jogger haben grössere Knochendichte



Zum Vorbeugen von Arthritis empfehlen Forscher die Schnürsenkel zu binden und eine Runde zu Laufen.

LONDON – Joggen kann laut Forschern der Stanford University, Kalifornien den Beginn einer Osteoarthritis um bis zu zwölf Jahre verzögern. Personen, die sich öfter sportlich betätigen, entwickeln weniger häufig die schmerzhaften Gelenkentzündung. Den besten Schutz bietet laut Studienleiter Jim Fries eine Laufrunde von 9,6 bis 32 Kilometern pro Woche.

Die Forscher untersuchten 538 Mitglieder eines Laufklubs und verglichen diese mit 423 Personen, die sich zeitlebens niemals körperlich betätigten. Die Probanden waren ca. 58 Jahre alt und waren zu Beginn der Studie 1984 auf gesundheitlich ähnlichem Niveau. Jährlich erhoben Ärzte deren Schmerzen und körperliche Beeinträchtigun-

gen. Das Fortschreiten der Osteoarthritis wurde mittels Röntgen überprüft bzw. wurde nach Anzeichen der Gelenkerkrankung gesucht. Am Ende der Studie zeigte sich, dass 20 Prozent der «Couchpotatoes» unter Schmerzen und Funktionsstörungen litten, aber nur fünf Prozent der sportlich aktiven Gruppe. Zudem wiesen Läufer eine höhere Knochendichte und einen niedrigeren Knochen-Mineralienverlust auf.

Fussball fördert Osteoarthritis

Fries, der die Ergebnisse auf einer Medizin-Konferenz im italienischen Sorrent präsentierte, betonte: «Laufen oder Joggen senken das Arthritis-Risiko. Das selbe gilt aber nicht für Aktivitäten, wo Drehbewegungen im Spiel sind, wie z.B. beim Fussball.» Durch diese Bewe-

gungen wird die Entwicklung der Osteoarthritis gefördert, im Speziellen im Knie. «Sogar Balletttänzer haben ein erhöhtes Arthritis-Risiko und zwar an der Basis der grossen Zehe.»

Kritik von der Arthritis Research Campaign

Eine Sprecherin der Arthritis Research Campaign kritisierte gegenüber der BBC die aktuelle Studie: «Exzessives Laufen setzt Gelenke einer hohen Belastung aus und das kann zu Verletzungen führen. Fussballer haben nur deswegen ein höheres Osteoarthritis-Risiko, da sie ihre Gelenke durch Verletzungen schädigen.» Ausserdem sei es bei der Beantwortung der Frage, wie Arthritis entsteht, zu einfach, eindeutig für oder gegen Laufen zu sein.

Yoga ist mehr als Turnen

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

SCHAAN – Eine besondere Form der Fitness ist Yoga, ein über tausend Jahre altes Übungssystem, das körperliches Training mit Atemtechniken und Entspannung kombiniert. Für die alten Yogis war der Körper das Fahrzeug der Seele und musste dementsprechend wertgeschätzt und mit Aufmerksamkeit behandelt werden. Am bekanntesten bei uns ist Hatha-Yoga, eine sehr körperorientierte Richtung innerhalb der verschiedenen Yoga-Schulen.

Yoga hat sich in den letzten Jahren als Teil der Wellness-Bewegung etabliert. Was gute Gründe hat: Es ist eine ausgezeichnete Methode zum Stressabbau und harmonisiert Körper und Geist. Studien haben gezeigt, dass Yoga auch Migräne, Rücken- und Nackenschmerzen beseitigen kann.

Yoga-Übungen, so genannte Asanas, sind nicht bloss Gymnastik mit esoterischem Touch, sondern eine Abfolge von Streck- und Dehnübungen, die auf alle Funktionsbereiche des Körpers einwirken. Mit nur 10 Minuten Yoga täglich können Sie ein neues Körper-

bewusstsein entwickeln und die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers aktivieren. Mit Yoga können Sie sowohl Muskeln als auch Kondition aufbauen und ausserdem Ihre Koordination und Beweglichkeit fördern.

Am besten eignet man sich die Techniken in einem Kurs an. Es gibt aber auch Bücher, CDs und Videos, um zuhause Yoga praktizieren zu können. Sie können in jedem Alter mit Yoga beginnen und es Ihr ganzes Leben praktizieren. In Indien gilt Yoga als Anti-Aging-Mittel, das Körper und Geist bis ins hohe Alter hinein leistungsfähig und flexibel hält.

Folgendes sollten Sie beachten: Üben Sie immer langsam. Vor den Übungen sollten Sie sich mit Dehnübungen aufwärmen. Atmen Sie immer langsam durch die Nase und in das Zwerchfell hinein.

Überdehnen Sie den Körper nicht. Wenn Sie unter akuten Schmerzen, etwa Rückenschmerzen, leiden, dürfen Sie kein Yoga praktizieren. Und überfordern Sie sich anfangs nicht mit schwierigen Übungen.

«Yoga ist mehr als Turnen» 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.

Einfache Yoga-Übungen

Mit diesen einfachen, aber effektiven Yoga-Übungen können Sie rasch Energie auf tanken und Ihre Muskeln entspannen.

Atmen

Im Yoga atmet man immer aus dem Zwerchfell und nicht aus dem Brustkorb. Ein- und Ausatmen erfolgen nur durch die Nase.

Dehnen

Strecken Sie sich morgens im Liegen oder Stehen, indem Sie sich so lang wie möglich machen. Dehnen Sie sich auch tagsüber, wann immer möglich.

Entspannen

Legen Sie sich entspannt auf den Rücken. Augen zu. Mit jedem Atemzug wird der Körper schwerer und schwerer. Bleiben Sie drei Minuten so liegen.

GESUND LEBEN

Kurt Hungerbühler,
Heilpraktiker
aus NendelnEinige Hausmittel
gegen Verstopfung

Essen Sie ganz einfach 4 kleine Portionen Erdbeeren über den Tag verteilt. Die in den Beeren enthaltenen Mineralsalze wirken verdauungsfördernd. Die Kerne und die Zellwandbestandteile fördern die Darmtätigkeit.

Orangenschalen gegen
Verstopfung

Kochen Sie ungespritzte, fein zerschnittene Orangenschalen in etwas Wasser und lassen Sie diese abkühlen. Kochen Sie die Orangenschalen danach erneut, bis das gesamte Wasser verdampft ist. Dann essen Sie die Schalen mit braunem Zucker bestreut.

Sauerkraut, das
Wundermittel

Ein Glas Sauerkrautsaft zum Frühstück ist ebenso wirkungsvoll wie eine Portion frisches Sauerkraut – ebenfalls zum Frühstück genossen.

Backpflaumen zum Frühstück

Bevorzugen Sie morgens Süsigkeiten, weichen Sie am Vorabend 3 bis 4 Backpflaumen in Yoghurt ein, ein bewährtes Frühstück.

Fischgräte verschluckt?
Kein Problem

Kleine Gräten sind in der Regel harmlos. Bei grösseren hilft es viel Sauerkraut zu essen, es macht die Gräte durch seine Milchsäure mürbe und zieht sie in den Magen, wo sie dann verdaut wird. Sitzt die Gräte allerdings fest, sofort einen Arzt aufsuchen.

KRAFTPAKET

Stacheliges Gewächs



Im Gegensatz zu vielen anderen Gemüsearten, die entweder

Früchte, Knollen oder Wurzeln ausbilden, handelt es sich bei der Artischocke (Bild) nicht um eine Frucht, sondern um die noch geschlossene Knospe eines Distelgewächses. Angebaut wird die Pflanze in den gemässigten und südlichen Breiten, vor allem in den Ländern rund ums Mittelmeer. Der essbare Teil der Pflanze ist gering: Verzehrt werden nur der Blütenboden oder das «Herz» sowie die fleischigen Verdickungen der Hüllblätter. Ihr feinerherbes, leicht bitteres Aroma verdankt die Artischocke dem Bitterstoff Cynarin. Weitere wesentliche Inhaltsstoffe sind das Kohlenhydrat Inulin, Calcium, Eiweiss, Eisen, das Provitamin A sowie Vitamin B1.