

RATGEBER



**Silvio Tribelhorn,**  
Homöopath  
aus Mauren

**Silbernitrat  
bei Angst**

Die Angst ist der Hilfescrei eines Menschen nach innerem Halt, nach Sicherheit. Jeder kennt die Empfindung von Angst. Es ist ein unangenehmer, emotionaler Zustand, der auch in Phobien, Panikattacken oder in Zwangsneurosen enden kann.

**Was für Mittel gibt es bei Angst?**

Es gibt mindestens so viele homöopathische Mittel wie verschiedene Arten von Ängsten. Ich möchte darum hier nur drei Mittel erwähnen:

- Nichts im menschlichen Wesen ist logisch erklärbar. So erstaunt es uns, wenn ein eher kräftiger, vollblütiger Mensch plötzlich, unerwartet an heftigen Angstzuständen leidet. Trotz hochrotem Gesicht steht ihm der Tod ins Gesicht geschrieben. Es überfällt ihn eine heftige Unruhe, so dass er sich ständig bewegen muss. Er öffnet die Kleider und die Fenster, oder im Bett deckt er sich ab. Sein Herz klopft heftig und er glaubt, ein Herzinfarkt oder ein Schlaganfall bedrohe sein Leben. In seiner Angst sucht er Menschen und möchte nicht allein sein. Auch bei Angst im Supermarkt, im Kino, in der Kirche, in grossen Menschenmengen, Angst bei Sturm und Gewitter und Angst bei Ärger und Aufregung gibt man einem solchen Menschen «Aconitum», alle fünf Minuten eine Dosierung bis zum Abklingen der Symptome. «Aconitum» nimmt ihm die Angst zu sterben und gibt ihm wieder seinen Lebensraum, in dem er atmen kann.

- Ganz anders verhält sich der schlanke, blasse, hektische, überempfindliche Mensch. Er hat Angst vor allem Neuen, vor Begegnungen, vor bevorstehenden Ereignissen, die das Herz zerspringen lassen, so dass er es festhalten muss. Angst vor engen Räumen und engen Strassen, so dass er immer schneller geht und stolpert, als ginge jemand hinter ihm her. Angst über eine Brücke zu gehen, als ob er hinunterfallen könnte oder Angst, von einem Turm hinunterzuschauen mit einem Gefühl im Magen, als zwingt es ihn, hinunterzuspringen. Das hom. Mittel «Argentum Nitricum» (Silbernitrat) vor jedem derartigen Ereignis heilt nicht nur die zittrige Furcht, sondern stärkt auch die Unsicherheit.

- Eher rundlich gebaute Menschen, die zu Zittrigkeit und Herzklopfen neigen, Angst haben, in die Schule zu gehen, Angst haben vor dem Lehrer, vor einer Prüfung oder in der Öffentlichkeit aufzutreten – oder einfach gesagt Lampenfieber haben, denen hilft «Gelsemium», am besten schon am Abend vorher eingenommen, damit sie auch besser schlafen können. «Gelsemium» hilft diesen Angsthasen, die Feigheit zu überwinden.

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

**OHNE VIAGRA**

**Beckenbodentraining**

**BRISTOL** – Eine durchtrainierte Beckenbodenmuskulatur hilft Männern mit Erektionsstörungen. Die Medizinerin Grace Dorey von der Universität of the West of England, hat in einer Studie mit 55 Männern mit einem durchschnittlichen Alter von 59 Jahren nachweisen können, dass tägliches Beckenbodentraining ähnlich gute Ergebnisse zeitigt wie der Potenzpille Viagra.

**Gute Stressbewältiger**

Katzen und Hunde tragen mehr dazu bei als der Partner



Haustiere, und da vor allem Hunde und Katzen, «entstressen» den Menschen auf angenehme Art.

**BALTIMORE** – Gestresste Menschen sollten sich am besten Hunde oder Katzen anschaffen. Nach einer Studie amerikanischer Forscher der Universität von Buffalo tragen die Tiere mehr zum Stressabbau bei als ein Gespräch mit der besten Freundin oder dem Ehepartner. Das berichtete kürzlich das Fachmagazin «Psychosomatic Medicine» ([www.psychosomaticmedicine.org](http://www.psychosomaticmedicine.org)).

240 Ehepaare, von denen eine Hälfte ein Haustier besass, Stress ausgesetzt. Die Probanden mussten knifflige Kopfrechenaufgaben lösen und zwei Minuten die Hand in Eiswasser halten. Die Testpersonen konnten die Aufgaben entweder allein, im Beisein ihres Hundes oder ihrer Katze, ihres Ehepartners oder, wenn sie kein Tier besaßen, mit ihrem besten Freund bestreiten.

**Weniger Stresssymptome**

Bei Probanden mit Hunden oder Katzen stellten die Forscher weni-

ger Stresssymptome fest. Sie hatten eine niedrigere Herzfrequenz und einen niedrigeren Blutdruck. Auch machten die Tierbesitzer weniger Rechenfehler – die meisten verrechneten sich dagegen, wenn der Partner als Unterstützung diente, berichtet die Nachrichtenagentur. «Zwar ist vielleicht für manche die Vorstellung von Haustieren als soziale Hilfe eine merkwürdige», so Studienleiterin Karen Allen. «Doch die Versuche zeigten, dass eine solche Unterstützung durchaus möglich sein kann.»

**Warnung vor Passiv-Rauchen**

Studie: Herzerkrankungsrisiko steigt um bis zu 15 Prozent

**WIEN** – Sogar geringfügiges Passiv-Rauchen führt nach Angaben griechischer Forscher zu einem bis zu 15 Prozent höherem Risiko eine Herzkrankheit zu bekommen.

Bei der griechischen Studie wurden insgesamt 1900 Menschen über 30 Jahre lang untersucht, berichteten die Wissenschaftler an der Konferenz der europäischen Kardiologen in Wien. Die Forscher warnen davor, dass ein grosser Teil der Bevölkerung Zigarettenrauch am Arbeitsplatz ausgesetzt wird. Nach Schätzungen der British Heart Founda-

tion <http://www.bhf.org.uk> sind das allein in Grossbritannien etwa drei Millionen Menschen. Die Studie wurde von Demosthenes Panagiotakos an der Universität von Athen geführt.

**Rauchverbot am Arbeitsplatz**

Die Mediziner hatten 847 Herzkrankte und 1078 gesunde Freiwillige untersucht. Eine der Testfragen war darauf gerichtet, ob sich die Probanden mindestens einmal pro Tag für 30 Minuten oder länger Zigarettenrauch ausgesetzt haben. Rund 86 Prozent der Herzkranken

waren tatsächlich als Passivraucher mit Zigarettenqualm in Berührung gekommen. 56 Prozent der Gesunden waren ebenso Rauch ausgesetzt.

Unter den Nichtraucher waren 50 Prozent der Herzkranken starkem Tabakrauch ausgesetzt. Hochgerechnet ergab sich daraus, dass Passivrauchen das Risiko einer Herzkrankheit um 15 Prozent erhöht. In einem Zeitraum von 30 Jahren verdoppelte sich dieses Risiko nochmals. Die Mediziner fordern daher ein generelles Rauchverbot am Arbeitsplatz.

**Gesundes im Klaussack**

Die Erdnüsse sind ein wichtiger Eiweisslieferant

**ZUG** – Jetzt ist sie wieder da, die süsseste Zeit des Jahres. Der Duft von Zimt, Ingwer und Nelken liegt in der Luft, und der Nikolaus bringt Mandarinen, Tiramisu, Lebkuchen und Schoggi-Taler.



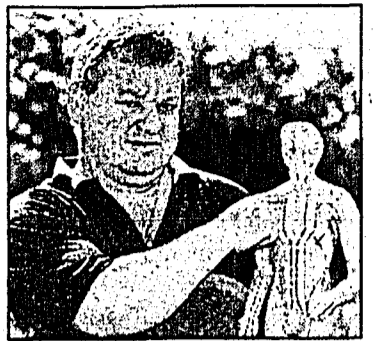
Erdnüsse enthalten 50 Prozent Fett, der Fettanteil besteht vorwiegend aus ungesättigten Fettsäuren.

Aber war da nicht noch etwas? Genau, die Erdnüsse! Oft werden sie als blosses Füllmaterial im Klaussack verkannt – und sind doch wertvoller Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Ohne Cholesterin, dafür reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen, liefern die kleinen Energiespender essentielle Aminosäuren, Folsäure, sekundäre Pflanzenstoffe und ungesättigte Fettsäuren. Erdnüsse sind entgegen der landläufigen Meinung ideale Appetithemmer. Ihr Genuss kann laut neuesten Studien Herz-

Kreislauf-Beschwerden vorbeugen und das Krebsrisiko senken. Und Erdnüsse setzen im Mund keine Karies verursachenden Säuren frei.

Da muss sich selbst das Mandarinchengeschlagen geben – das Gesündeste im Klaussack sind die Erdnüsschen.

GESUND LEBEN



**Kurt Hungerbühler,**  
Heilpraktiker  
aus Nendeln

**Wunder-Wickel**

• Quarkwickel helfen schnell bei Mandelentzündung und Bronchitis:

Man verrührt Magerquark mit ein paar Tropfen Essig und Milch zu einer streichfähigen Paste und trägt diese auf ein blaues seidenes Tuch auf, das je nach Beschwerden auf Hals oder Brust gelegt und dann mit einem Wolltuch bedeckt wird. Der Quarkwickel wird abgenommen, sobald der Quark angetrocknet ist. Er kann beliebig oft wiederholt werden.

• Lehmhalswickel bei Halsschmerzen:

Verrühren Sie etwas Lehm mit kaltem Wasser, kaltem Kräutertee oder Obstessig und streichen den Brei fingerdick auf einen angefeuchteten Leinwandstreifen. Decken Sie den Lehm mit Mull ab, legen den Streifen um den Hals und wickeln Sie ein trockenes Tuch und einen Schal darüber. Wird der Wickel warm, nimmt man ihn ab.

• Zwiebelwickel bei Ohrenschmerzen:

Dazu wülfelt man geschälte rohe Zwiebeln, wickelt sie in ein blaues Seidentuch und legt sich dieses auf das schmerzende Ohr. Eine zusätzliche Wärmeflasche auf den Wickel verstärkt die Wirkung.

• Rettich gegen Bronchitis:

Schwarzen Rettich schälen, in Scheiben schneiden und mit Zucker bestreuen, um den Saft herauszuziehen. Von diesem Sirup nimmt man täglich 4 bis 6 Esslöffel ein. Der Rettichsirup muss jeden Tag neu hergestellt werden, da er leicht schimmelt.

**KRAFTPAKET**

**Datteln**



Die Dattelpalme ist die einzige unter den Palmen, die auch in Europa gedeiht. Gehandelt werden die mit 300 kcal/100 g sehr nährstoffreichen Beerenfrüchte frisch, in der Hauptsache aber getrocknet. Datteln enthalten viel leicht verdaulichen Zucker, Mineralstoffe (Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen, Kupfer) und Vitamine, vor allem der B-Gruppe und eignen sich damit gut als Snack. Zudem entwickeln sie dank der Aminosäure Tryptophan, die über Umwege in das Hormon Melatonin umgewandelt wird, eine einschlafördernde Wirkung: Einfach abends fünf Datteln essen.