

RATGEBER



**Silvio
Tribelhorn**
Homöopath
aus Mauren

Schutz vor Grippe

Es gibt leider keinen 100%igen Schutz gegen eine Grippe. Der beste Schutz ist immer noch ein intaktes Immunsystem. Das erhält man, indem man es trainiert, z. B. durch: körperliche Abhärtung mit Wechselduschen oder regelmäßige Sauna, einen täglichen halbstündigen Spaziergang an der frischen Luft, auch im Winter, eine gesunde, ausgewogene Ernährung, aber auch durch regelmäßige Entspannung als Ausgleich zur täglichen Belastung. Hauptregel ist aber: nicht unterkühlen, entsprechend warm anziehen. Immunsystem stärken heisst aber auch entlasten. Wer z. B. dauernd Medikamente schluckt, belastet und unterdrückt sein Immunsystem.

Wer erkrankt an Grippe?

Die Grippe tritt epidemieartig auf, d.h. es besteht eine grosse Ansteckungsgefahr. Aber nicht jeder erkrankt an der Grippe. Menschen mit einem geschwächten Immunsystem haben nicht genug Abwehrkräfte, so dass sich die Viren ausbreiten können. Wer ein starkes Immunsystem hat, der reagiert bei einer Ansteckung vielleicht mit einer laufenden Nase oder etwas Fieber, das er kaum bemerkt, und schon sind die Viren bekämpft. Bei den anderen bricht die Grippe aus.

Wenn es einen doch erwischt?

Dann hat der berühmte Ausspruch «Abwarten und Tee trinken» schon seine Berechtigung. Die Grippesymptome sind nichts anderes, als der Versuch der Lebenskraft, die Viren zu bekämpfen. Das Beste bei der Grippe ist einfach die Bettruhe. Der Körper sagt uns ja, dass er müde ist. Mit den üblichen Grippemitteln unterdrückt man diese Symptome und man hat das Gefühl, dass man schon wieder arbeiten könnte. Dabei merkt man nicht mehr, dass man eigentlich erschöpft wäre. Oft beklagen sich die Leute, dass sie sich nach der Behandlung mit Grippemitteln wochenlang nicht mehr richtig erholen. Also: ab ins Bett, viel trinken, um die Entgiftung zu unterstützen, Fieber bis etwa 39° C zulassen, nicht bekämpfen, Diät halten, mindestens noch einen Tag fieberfrei zu Hause bleiben.

Gibt es homöopathische Grippemittel?

Eine Grippe homöopathisch zu behandeln, stellt sicher die optimalste Therapie dar. Wir unterdrücken damit keine Symptome, sondern unterstützen den Organismus mit dem richtigen Mittel bei der Bekämpfung der Grippe. Weil aber jeder Patient neben den bekannten Hauptsymptomen noch seine persönlichen Symptome entwickelt, muss man die Mittel differenzieren. Welche Mittel bei welchen Symptomen in Frage kommen, verrate ich am nächsten Dienstag.

www.naturheilpraxis.li

DEODORANTS

Spuren in Brusttumoren

READING – Wissenschaftler der University of Reading <http://www.reading.ac.uk> haben nachgewiesen, dass chemische Substanzen von Deodorants und anderen Kosmetika sich innerhalb des Körpers ansammeln können. Das Team fand Spuren von Parabenen im Gewebe von an Brustkrebs erkrankten Frauen. Es gibt keine Hinweise darauf, dass diese Substanzen Krebs verursachen.

Denker brauchen Quickies

Rezepte für eine Investition ins Glück und die Gesundheit

SCHAAN – Sie möchten wacher, schlagfertiger, kreativer oder einfach nur schneller als Ihre Kollegen sein? Kein Problem. Der deutsche Fitnesspapst, Dr. med. Ulrich Strunz, bietet ein einfaches Rezept, wie Sie Ihre siebenzig Billionen Körperzellen wieder voll auf Kurs bringen. Übrigens, Dr. Strunz betreut im neuen People-Magazin «sofa» die Rubrik «Bewegtes Leben», in der er Tipps mit auf den Weg gibt von der Ameise bis zum Adler. Das Magazin erscheint jeweils am letzten Samstag im Monat.

• Mario Heeb

Damit die siebenzig Billionen Körperzellen motiviert sind zum Arbeiten, benötigen sie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Pflanzenstoffe, Eiweissbausteine und essenzielle Fettsäuren. «Wenn die Kalorie die wertvollen Vitalstoffe mitbringt, dann arbeitet das Kraftwerk in den Zellen und macht den Homo sapiens glücklich, leistungsfähig und gesund. Und zwar ständig, sein ganzes Leben. Also die gesamten genetisch programmierten 120 Jahre», unterstreicht Dr. med. Ulrich Strunz.

Quickies, was sind das?

Klar, wer einem Acht- oder Zwölf-Stunden-Job nachgeht, hat keine Lust, abends stundenweise am Herd zu stehen, um etwas Gesundes auf den Tisch zu zaubern. Nun, es gibt, wie so oft im Leben, eine einfachere Lösung mit dem viel versprechenden Namen Quickies.



Künftig wird Dr. med. Ulrich Strunz, bekannt als deutscher Fitnesspapst, den sofa-Lesern, jeweils am letzten Samstag eines Monats, Tipps für ein unbeschwerteres Leben geben.

In diesem Fall haben aber Quickies nichts mit Erotik gemeinsam. Quickies sind beispielsweise ein:

- **Blitzfrühstück:** fruchtig und voller Eiweisspower. Schnell gemacht, damit morgens genügend Zeit zum Lesen des Liechtensteiner Volksblatts übrig bleibt.
- **Power-Drink:** Kurz shaken und schon ist eine Vitadusche für die siebenzig Billionen Körperzellen fertig. Das Geheimnis, das dahinter steckt: Eiweiss plus Früchte oder Eiweiss plus Gemüse.
- **Fingerfood:** Schnell daheim zubereiten. Mit zur Arbeit nehmen und vor neidischen, bleichen Riegelessem hüten.
- **Protein-Fastfood:** Kleine Köstlichkeiten mit Eiweiss, die Glückshormone und Geistesblitze locken. Stoff für Muskelmasse und

ein «Good bye» an die hartnäckigen Fettzellen.

Noch ein Erfolgsgeheimnis?

Es ist nicht neu und dennoch muss es immer und immer wieder rekapituliert werden: Täglich zwei bis drei Liter Wasser trinken. Die Hälfte davon schon morgens, denn Studien beweisen, wer nicht regelmäßig und ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, drosselt Konzentration und geistige Leistungskraft. Warum? «Weil das Blut eindickt», sagt Dr. Strunz, «das mag das Gehirn gar nicht. Trinken Sie Mineralwasser mit Zitronensaft, Zitronen deswegen, weil es den Fatbumer Vitamin C liefert.»

Strunz empfiehlt auch täglich 400 Milligramm Magnesiumpulver in einem Glas sprudeln zu lassen und zu trinken. Denn im Essen steckt kaum mehr von dem wichtigen Denker- und Anti-Stress-Mineral.

BUCHTIPP

Mineralien, das Erfolgsprogramm

Mineralstoffe sind viel wirksamer als bislang angenommen. Die neueste Forschung beweist erstmals, wie hoch potent diese natürlichen Wirkstoffe sind: Sie vermindern erheblich das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hohem Blutdruck, Diabetes, Krebs und Osteoporose. Ausserdem sorgen Mineralstoffe für einen leistungsfähigen Stoffwechsel, für mehr Energie und geringere Stressanfälligkeit. Dr. Strunz und Andreas Jopp räumen auf mit alten Ernährungsmythen und verraten, wie man mit den richtigen Biostoffen ein Maximum an Lebensenergie tankt.



Heyne Verlag: «Mineralien das Erfolgsprogramm – Hochleistungsstoffe für Nerven und Gehirn», Dr. Strunz und Andreas Jopp, 31.80 Franken.

QUICKIE-REZEPT

Putenfilet mit Tomaten-Salsa

Zutaten für eine Person: 80 g Putenbrustfilet, eine halbe Knoblauchzehe, halber TL gehackter Oregano, Paprikapulver, Salz, 2 TL Olivenöl, 2 Tomaten, halbe rote Zwiebel, halbe grüne Peperoni, 3 Zweige Koriandergrün, 2 TL Limettensaft, schwarzer Pfeffer.

Zubereitung: Fleisch waschen, trockentupfen und in zwei gleich grosse Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe schälen, zerdrücken und mit dem Oregano, Paprika, Salz und Öl vermischen. Die Filetscheiben in der Würz-

schung wenden und zehn Minuten ziehen lassen. Für die Salsa die Tomaten vierteln, entkernen und klein würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Peperoni waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Koriander waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Tomaten, die Zwiebel, die Peperoni, den Koriander und den Limettensaft vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Die Filetscheiben darin bei mittlerer Hitze in drei bis vier Minuten auf jeder Seite goldbraun braten, abkühlen lassen und mit Tomaten-Salsa servieren. Guten Appetit.

15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong

Ab Anfang Februar wird in Nendeln Kurs angeboten

NENDELN – Die Tradition des Qigong nach Professor Jiao Guorui lässt sich bis vor unsere Zeitrechnung zurückverfolgen. Die Übungen lassen den Einfluss der philosophischen Schulen Chinas erkennen. Die Konzepte der traditionellen chinesischen Medizin, die auch der Akupunktur zugrunde liegen, finden sich in den Übungsprinzipien und in der Ausgestaltung der Qigong-Methoden wieder.

Die Übungen wirken ausgleichend, kräftigend und harmonisierend auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene. Entsprechend breit ist ihr Anwendungsbereich: Gesunderhaltung und Stärkung, Therapie chronischer Erkrankungen, Linderung

von Beschwerden und Rehabilitation. Sie dienen zudem der Wahrnehmungsschulung, Konzentrationsfähigkeit und insgesamt der geistigen Entwicklung.

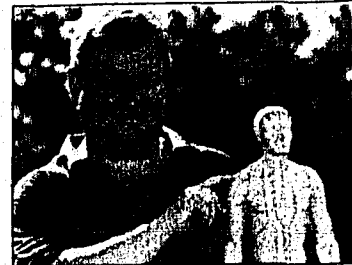
Das von Professor Jiao Guorui entwickelte Lehrsystem Qigong Yangsheng enthält umfassende Theorie und vielfältige Übungsmethoden zur Kultivierung des Lebens (yangsheng). Aus diesem System wird die Übungsmethode der «15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong» angeboten. Diese Methode kann jeder lernen und üben. Dafür ist jedoch die Anleitung eines erfahrenen Lehrers notwendig. In der Methode der 15 Ausdrucksformen sind die Prinzipien des Qigong Yangsheng besonders leicht und klar erkennbar. Es handelt sich um eine ausgewogene Bewegungsab-

folge von 15 fließend miteinander verbundenen Formen. Bilder aus der Natur, aus dem Tierreich und aus der Welt der Symbole unterstützen die Vorstellungskraft.

Achtsamkeit, Klarheit, Gelassenheit, Entspannung, Ruhe und Konzentration sind die geistigen Werkzeuge, die Qigong zur Meditation werden lassen.

Kursbeginn: Mittwoch, 4. Februar 2004, 17.30 Uhr und 20.00 Uhr, Dauer: 10 Abende jeweils eine Stunde, Kursort Nendeln, Schwemmegass 19, Kosten: 250 Franken. Leitung: Hanni Schierscher, Lehrerin für Qigong Yangsheng, Mitglied der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng, Bonn. Infos und Anmeldung unter Telefon 232 12 16 oder schierscher.hanni@supra.net.

GESUND LEBEN



Kurt Hungerbühler
Heilpraktiker
aus Nendeln

Rosmarin-Spiritus

Rosmarin ist nicht nur ein beliebtes Küchenkraut, sondern auch ein wirksames Heilkraut. und sollte in keiner Hausapotheke fehlen. Rosmarin-Spiritus hat sich vor allem als Einreibemittel bei schmerzenden und müden Beinen bewährt. Bei nervöser Erschöpfung hilft es, wenn man sich damit die Stirne einreibt.

Zutaten: 50 g Rosmarinnadeln werden mit 240 g 70-prozentigem Alkohol übergossen und für 10 Tage zum Durchziehen an einen warmen Ort gestellt. Dann presst man die Nadeln aus und giesst die Flüssigkeit durch eine Filtertüte (die im Trichter liegt) in eine Flasche.

Farnkraut-Tinktur gegen Rheuma

Zutaten: 100 g frische Farnkrautblätter, 200 g getrocknete Farnkrautblätter, 400 g 70-prozentiger Weingeist.

Zubereitung: Die Blätter miteinander vermischen und mit dem Weingeist begiessen. 14 Tage bei ungefähr 20 Grad Celsius ziehen lassen und die Tinktur in eine Flasche abseihen. Farnkraut-Tinktur ist ein altbewährtes Hausmittel gegen Rheuma. Waschen Sie zuerst die schmerzenden Stellen mit lauwarmem Wasser ab, und reiben Sie die Stelle mit der Farn-Tinktur ein. Nur äusserlich anwenden!

www.heilpraktiker.li

KRAFTPAKET

Ananas

Da Ananas (Bild) nicht nachreifen, lohnt es, beim Einkauf auf gute Qualitäten zu achten. Die



Reife erkennt man am angenehmen Duft (am Stielansatz riechen) sowie an den braunen Spitzen der einzelnen Schuppen. Bei reifen Früchten lassen sich die mittleren Blättchen mühelos aus dem Schopf ziehen und das Fruchtfleisch gibt auf Druck leicht nach. Gute Qualität erkennt man auch an frischen, grünen Blättern, der leuchtenden Schale und am Fehlen von weichen Stellen. Ananas eignet sich in erster Linie für den Frischverzehr, da viele Wirkstoffe bei der Konservierung zerstört werden. So etwa das eiweisspaltende, verdauungsanregende und entschlackende Enzym Bromelain. Ausserdem ist die Frucht reich an Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Phosphor und Eisen sowie an Zucker und Vitaminen.