

RATGEBER



Silvio Tribelhorn
Homöopath
aus Mauren

Homöopathische Grippemittel

Zunächst muss man wieder erwähnen, dass man bei einer homöopathischen Behandlung die individuellen Symptome des einzelnen Patienten berücksichtigen muss. Obwohl alle mit demselben Virus angesteckt sind, entwickelt jeder neben den hauptsächlich vorkommenden Symptomen (dem sog. «Genius epidemicus») seine persönlichen Symptome.

Was sind persönliche Symptome?

Hier gibt es zahlreiche Möglichkeiten. Viele Kranke möchten z. B. während der Grippe am liebsten alleine gelassen werden, andere möchten im Gegenteil viel Zuwendung bekommen, der eine friert bei Fieber, der andere hat heiss und schwitzt, wieder andere haben grossen Durst beim Fieber, oder gar keinen Durst, oder es besteht Durst auf kalte oder eben auf heisse Getränke. Beim einen bessert sich der Husten nach einem warmen Getränk, beim anderen nach einem kalten Getränk usw. Solche Umstände, welche die Symptome bessern oder verschlechtern, nennt man Modalitäten und müssen berücksichtigt werden.

Welche Mittel kommen in Frage?

- Die meisten Patienten werden wahrscheinlich mit dem homöopathischen Mittel «Gelsemium» auskommen. Hier kommt die Grippe langsam und schleichend. Es beginnt mit einem Frösteln und Schaudern, die Wirbelsäule hinauf und hinunter. Dazu kommen Gliederschmerzen oder Kopfweh und ein Zerschlageneitsgefühl. Beim Fieber hat man Schüttelfröste und kaum Durst. Der Kopf ist «zu» und man verspürt ein starkes Krankheitsgefühl.
 - Beim folgenden Mittel kommt die Grippe plötzlich wie angeworfen. Das Fieber kann sehr hoch sein. Kinder fantasieren oft im Fieber, der Patient hat heiss und ist aber trocken. Hauptsächlich der Kopf ist sehr heiss und rot, man sieht oft an den Schläfen, wie das Blut pulsiert. Auch der Körper ist heiss, aber Hände und Füsse sind kalt. Trotz grosser Hitze verlangt er aber nach Wärme und will sich zudecken. Dazu kann ein Husten kommen, der bellend tönt und tief unten sitzt. Dieser Patient braucht «Belladonna».
 - Auch diese Grippe kommt plötzlich. Trotz grosser Hitze des Körpers friert der Patient, aber sobald man ihn zudeckt, will er sich wieder abdecken. Das Fieber ist begleitet von grossem Durst auf kalte Getränke. Der Patient ist ängstlich und ruhelos, was man sonst nicht kennt bei ihm. Hier kommt «Aconitum» in Frage.
 - Das nächste Mittel kommt oft bei Kindern in Frage. Hier ist nämlich der Patient trotz hohem Fieber munter und läuft umher, er friert und schwitzt abwechselungsweise und hat ebenfalls grossen Durst auf kalte Getränke. Wenn man noch rote Flecken auf seiner Haut beobachtet, dann passt garantiert «Ferrum Phosphoricum».
- Es kommen noch zahlreiche weitere Mittel in Frage, je nach Modalität und Begleitsymptomen.

www.naturheilpraxis.li

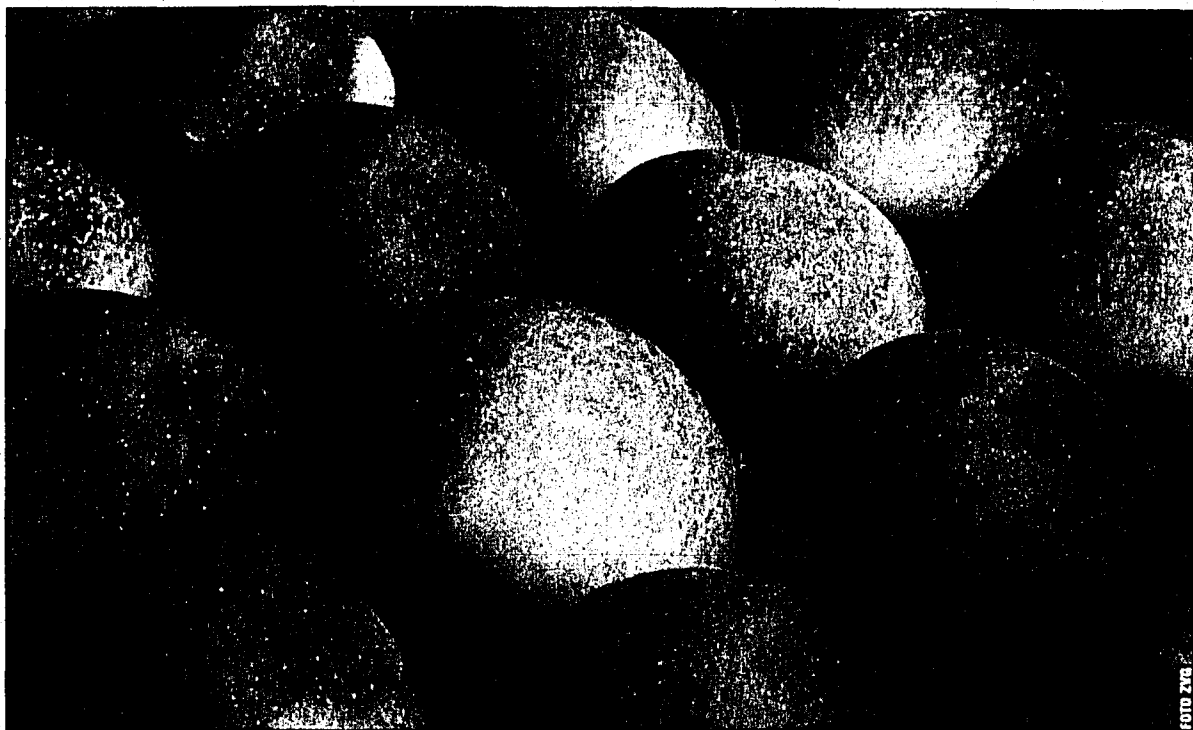
VIAGRA-KAUF

Vorsicht im Internet

HEIDELBERG – Die soeben veröffentlichte Studie hat insgesamt 303 Homepages zum Potenzmittel Viagra untersucht. Das Ergebnis ist mehr als ernüchternd: So geben zum Beispiel nur ein Fünftel der beurteilten Homepages die maximal erlaubte Dosis pro Tag an.

Immer noch gesund!

Obst und Gemüse ist nicht weniger gesund als früher



Im Gegensatz zu früher hat Obst heute 3 Prozent weniger Magnesium, dafür aber 19 Prozent mehr Vitamin C.

WÄDENSWIL – Der Mineralstoff- und Vitamingehalt von Früchten und Gemüse hat in den letzten fünfzig Jahren in den meisten Fällen nicht abgenommen. Entgegen viel zitierter Auffassungen ist Obst und Gemüse also nicht weniger gesund als früher.

Der Natriumanteil in Stangenbohnen sei auf nahezu null gesunken, und Karotten würden 75 Prozent weniger Magnesium enthalten als in den 40er Jahren, behauptete die «Welt am Sonntag». Das «Hörzu-Special» berichtete, Äpfel enthielten 80 Prozent weniger Vitamin C. Solche und ähnliche Meldungen haben in letzter Zeit Furore gemacht. Die angeblichen Gehaltsabnahmen wurden mit der Intensivierung der Landwirtschaft und ausgelaugten Böden in Verbindung gebracht.

Die Diskussion ausgelöst hatte eine wissenschaftliche Publikation, die 1997 im British Food Journal erschienen ist. Die Autorin Annemarie Mayer verglich Gehalte von acht Mineralstoffen in 20 Früchten und 20 Gemüsearten. Abgesehen von Phosphor stellte sie bei allen anderen Mineralstoffen eine Verminderung fest. Mayer folgerte, dass eine mangelnde Versorgung des Menschen zu befürchten sei.

Fachleute entwarnen

Ob sich ein solcher Rückgang tatsächlich nachweisen lässt, haben nun Fachleute der Eidg. Forschungsanstalt Agroscope FAW Wädenswil, der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und der Fachstelle Gemüse des Strickhofs überprüft. Denn die Produkte der Landwirtschaft spielen eine wichtige Rolle bei der Versorgung mit lebensnotwendigen Nährstoffen. Wäre die These bestätigt worden, hätte sich das auch auf die Kampagne

«5 am Tag» ausgewirkt, die den Gemüse- und Fruchtekonsum steigern soll.

Die Forscher wählten die sieben wichtigsten Frischgemüse und die fünf wichtigsten Obstarten aus, basierend auf dem jährlichen Pro-Kopf-Verbrauch in der Schweiz und Liechtenstein sowie dem Anteil an der Inlandproduktion. Bei Tomaten, Karotten, Zwiebeln, Kopfsalat, Gurken, Eisbergsalat, Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Zwetschgen und Kirschen verglichen sie den Gehalt von neun Mineralstoffen, 11 Vitaminen und der Trockensubstanz. Dazu analysierten sie ältere und aktuelle Ausgaben von drei Datenbanken.

Bei 16 der 20 untersuchten Nährstoffe stellten die Forscher keine signifikante Veränderung fest. Das sind vier Fünftel aller analysierten Mineralstoffe und Vitamine. Die Datenbankrecherche zeigte einzig, dass heutiges Gemüse 22 Prozent weniger Vitamin C, 30 Prozent weniger Vitamin B2, 28 Prozent weniger Magnesium und 57 Prozent weniger Kupfer enthält. Beim Obst wiesen die Forscher 3 Prozent weniger Magnesium nach, hingegen 168 Prozent mehr Folsäure und 19 Prozent mehr Vitamin C.

Bedarf des Menschen gedeckt

«Unsere Früchte und Gemüse sind heute genauso wertvoll, wie sie es früher waren», sagt Esther Infanger von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung zu diesen Ergebnissen. Denn Gemüse und Obst müssen in einer vielseitigen Ernährung nur einen Teil des gesamten Vitamin- und Mineralstoffbedarfs abdecken. Gemüse sind wichtig für die Mineralstoffe Kalium, Eisen, Kupfer, Mangan und die Vitamine A, K, B6, Folsäure, Biotin, Niacin und C. Früchte benötigen wir vor allem für die Zufuhr von Kalium, Kupfer, Vitamin

K und Vitamin C.

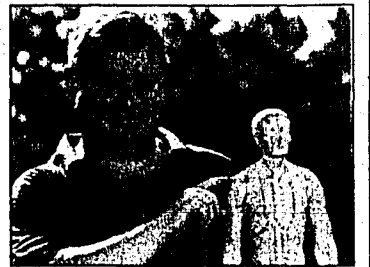
Gemüse sind also wichtige Kupfer- und Vitamin-C-Lieferanten. Dennoch beunruhigen die nachgewiesenen Rückgänge Infanger nicht: «Wenn wir uns gesund ernähren, also im Sinn der Lebensmittelpyramide ausgewogen essen, nehmen wir ohnehin mehr Kupfer und Vitamin C auf, als wir benötigen», erklärt sie. «Sollten Gemüse tatsächlich weniger dieser Stoffe enthalten, sind die Auswirkungen auf die Gesundheit vernachlässigbar.» Dass man sich ausgewogen und abwechslungsreich ernährt, ist viel entscheidender als der exakte Gehalt an Nährstoffen in einzelnen Nahrungsmitteln.

In den letzten fünfzig Jahren hat sich die Gemüse- und Obstproduktion in der Schweiz grundlegend gewandelt. Im Gemüsebau stiegen die Erträge um 69 Prozent an, im Obstbau um 33 Prozent. Gleichzeitig verwenden die Landwirte deutlich weniger Dünger pro kg produziertes Gemüse und Obst, um das Grundwasser zu entlasten. «Die Schweiz hätte lange Zeit eher mit überdüngten als mit ausgelaugten Böden zu kämpfen», erklärt Ernst Höhn.

Im Obstbau setzten sich seit den 50er Jahren Niederstammanlagen durch, in denen die Früchte besser besonnt werden und dadurch mehr Mineralstoffe und Vitamin C enthalten.

Auch in der Lagerung wirkten sich die Entwicklungen positiv auf die Vitamingehalte aus. Äpfel, die in einem CA-Lager in kontrollierter Atmosphäre gelagert werden, enthalten noch nach fünf Monaten praktisch gleichviel Vitamin C wie bei der Ernte; im Kühllager hingegen nur noch 30 Prozent. Seit 1995 werden in der Schweiz über 95 Prozent der Äpfel und Birnen auf diese vitaminschonende Art gelagert.

GESUND LEBEN



Kurt Hungerbühler
Heilpraktiker
aus Nendeln

Bronchitis-Saft

Dieses Hausmittel löst selbst fest sitzenden Schleim: Den Saft von drei Zitronen mit einer Handvoll gehackter Petersilie und 2 TL Honig verrühren. Über Nacht zugedeckt lassen und am nächsten Tag etwa jede Stunde ein Esslöffel davon einnehmen.

Wunderwaffe Knoblauch

Seit mehr als 5000 Jahren wird Knoblauch bereits als Hausmittel genutzt und das aus gutem Grund. Die frische Knolle ist reich an Allicin, das antibiologisch wirkt. Zudem enthält Knoblauch die Vitamine A, B1 und C, Jod und Rhodanwasserstoffsäure. Und die Kombination all dieser Wirkstoffe macht Knoblauch zu einem unübertrefflichen Allheilmittel.

Knoblauch-Tinktur wirkt der Arterienverkalkung entgegen, zudem behebt sie Schlaflosigkeit und bringt Darmkatarrh zum Abklingen. Und so wird sie hergestellt: 250 g frischen Knoblauch würfeln, mit 1 Liter klarem Korn in eine Flasche geben, diese gut verschliessen und 14 Tage lang an einem warmen Platz, am besten in der Sonne, ziehen lassen. Dann abseihen und dreimal täglich 10 bis 20 Tropfen davon einnehmen.

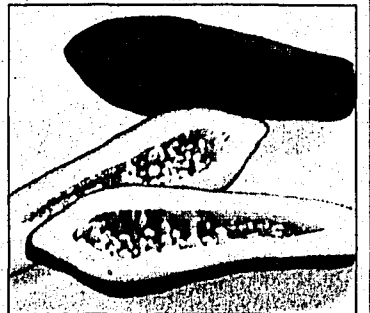
Knoblauch-Saft gegen Bluthochdruck

Knoblauchsafte ist ein gutes Mittel gegen Bluthochdruck. Dazu zwei unbehandelte Zitronen und 3 Knoblauchknollen sowie eine geschälte Zwiebel sehr fein würfeln, in einem Liter Milch fünf Minuten kochen, abseihen, täglich ein halbes Glas davon trinken.

www.heilpraktiker.li

KRAFTPAKET

Papaya



Sowohl Papaya (Bild) als auch Babaco sind hier zu Lande in der Regel nur ausgereift als aromatische Früchte im Angebot, werden jedoch in ihren Herkunftsländern auch gern als Gemüse gegessen, solange die Haut noch grün und das Fruchtfleisch weiss ist. In diesem Reifestadium ist ihr Gehalt an dem verdauungsfördernden Enzym Papain besonders hoch, der Vitamingehalt jedoch deutlich niedriger als bei reifen Früchten: Als Garmethode empfiehlt sich Dünsten, vorher werden Papayas wie Babacos geschält und entkern.

Aspirin erhöht Krebsrisiko

Dauer und Dosis sind entscheidend

BOSTON – Die regelmässige Einnahme von Aspirin über einen Zeitraum von 20 oder mehr Jahren kann bei Frauen zu einem erhöhten Risiko führen, an Bauchspeicheldrüsenkrebs zu erkranken.

Das Team um Eva S. Schernhammer untersuchte die Daten von 88 378 Frauen, die an der Nurses' Health Study teilgenommen hatten. Ab 1980 wurden alle zwei Jahre Fragenbögen ausgefüllt. 34 Pro-

zent der Befragten nahmen regelmässig zwei oder mehr 325 mg Aspirintabletten in der Woche ein. In den folgenden 18 Jahren wurden 161 neue Erkrankungen an Bauchspeicheldrüsenkrebs diagnostiziert.

Allgemein zeigte sich zwischen den beiden Teilnehmerinnengruppen kein statistisch signifikanter Unterschied hinsichtlich des Krebsrisikos. Entscheidend war jedoch die Dauer der Einnahme. Frauen, die seit mehr als 20 Jahren

regelmässig Aspirin einnahmen, hatten ein 58 Prozent erhöhtes Risiko. Zusätzlich erhöhte sich das Risiko mit der Menge der eingenommenen Tabletten. Bei Frauen, die mehr als 14 Aspirin pro Woche genommen hatten, stieg das Risiko um 86 Prozent. Die Autoren schreiben im Journal of the National Cancer Institute, dass ein schützender Effekt von Analgetika bei Bauchspeicheldrüsenkrebs nicht bestätigt werden kann.