

RATGEBER



Silvio Tribelhorn
Homöopath
aus Mauren

Hexenschuss

Schon zieht es uns wieder in den Garten um die ersten Arbeiten zu verrichten. Aber Vorsicht, denn das Wetter ist noch trügerisch. Die Sonne scheint zwar, aber der Wind ist noch frisch. Beim Bücken verutscht die Kleidung, der Rücken wird frei, schwitzen tut man sowieso, und so braucht es nur noch ein wenig Zugluft und das Malheur nimmt seinen Lauf. Schon bei der nächsten ruckartigen Bewegung schießt die Hexe ein, so dass man nicht mehr gerade gehen kann. Bei jeder veränderten Körperhaltung gibt es weitere Schmerzstöße und man nimmt eine Haltung an, die am wenigsten schmerzhaft ist. In der Folge gehen wir dann krumm.

Was passiert beim Hexenschuss?

Weil die Nerven im Lendenbereich ziemlich ungeschützt sind, sind sie anfällig auf Unterkühlung. Durch längeres Bücken verspannen und verhärten sich die Muskeln, ein Wirbel wird vielleicht verschoben und beim Aufrichten klemmen wir uns einen Nerv ein. Dasselbe passiert aber auch beim Überheben. Auch beim Hochheben eines schweren Gegenstandes können wir uns einen Hexenschuss einfangen.

Was tun bei Hexenschuss?

Wenn man häufiger unter Hexenschuss leidet, ist man in der Regel übersäuert. Hier sollte man den Eiweisskonsum (meistens Fleisch) reduzieren. Bei Hexenschuss hilft fast immer auch Wärme wie z.B. heisse Bäder, warme Umschläge etc. Es gibt aber auch hervorragende homöopathische Mittel. Ich möchte die zwei bewährten Hauptmittel erwähnen, die man sehr gut unterscheiden kann:

● Bei «Rhus tox.» (Giftsumach) bessert die fortgesetzte Bewegung. Zu Beginn der Bewegung oder in der Ruhe ist der Schmerz stärker, sobald man sich ganz leicht oder länger bewegt, bessert sich der Schmerz sofort. Der «Rhus tox.»-Patient ist ruhelos, gereizt und ungeduldig. Im Liegen oder beim Stillsitzen hält er die Schmerzen kaum aus, deshalb muss er sich ständig bewegen. Diesen Umstand bezeichnet man in der Homöopathie als Modalität, und diese Modalität gilt es hier besonders zu beachten. Auch Wärme hilft diesem Patienten.

● Genau das Gegenteil beobachten wir bei «Bryonia» (Zaunrübe). Das grosse Leitsymptom ist hier die bemerkenswerte Verschlimmerung bei jeder Bewegung. Der «Bryonia»-Patient möchte in Ruhe gelassen werden, damit er nicht reden und sich nicht bewegen muss. Es geht ihm besser, wenn er auf der schmerzhaften Seite liegt. Solche Modalitäten sind wichtig zur Unterscheidung der Mittel.

www.naturheilpraxis.li

Krebs und Ernährung

Zusammenhang zwischen Lebensgewohnheit und Tumor

FRANKFURT – Bis zu 35 Prozent aller Krebsfälle sind auf falsche Ernährung zurückzuführen. Zu diesem Ergebnis kommt die Studie EPIC, die von der deutschen Krebsgesellschaft veröffentlicht wurde.

Es ist bereits jetzt evident, dass die Ernährung und Krebserkrankungen, speziell des Verdauungstraktes, der Lunge, der Prostata und der Brust, zusammenhängen. Die EPIC-Studie analysiert die teilweise sehr komplexen biologischen Mechanismen der Krebsentstehung durch Ernährungsfaktoren.

Was schützt, was schadet

Seit 1992 sind unter der Leitung von Elio Riboli von der Abteilung «Krebs und Ernährung» am Internationalen Krebsforschungsinstitut der WHO in Lyon mehr als 520 000 Teilnehmer in 23 Zentren untersucht worden. Von den Untersuchten wurden mittels Fragebogen ausführliche Informationen über Lebensstil und Ernährungsgewohnheiten, Körpergewicht und -masse erhoben sowie Blutproben entnommen. Erste Ergebnisse wurden bereits 2002 veröffentlicht. Dabei ging es vor allem um den schützenden Effekt von Obst und Gemüse, die Zusammenhänge zwischen Alkohol- und Tabakkonsum und einem zunehmenden Krebsrisiko sowie die Bedeutung des Verzehrs von Fleisch und Fisch für das Krebsrisiko.

Monatlicher Newsletter

Die EPIC-Studie untersucht die Zusammenhänge zwischen Le-



Zu viele tierische Fette und zu wenig Obst und Gemüse könnten Auslöser für Krebserkrankungen sein.

bensstil, Ernährungsgewohnheiten und Umweltfaktoren hinsichtlich ihrer Bedeutung für Krebs und andere chronische Erkrankungen. Im Newsletter, der gratis erhältlich ist, soll auf den hohen Stellenwert einer ballaststoffreichen Ernährung in der Krebsprävention hingewie-

sen werden. Der Newsletter wird monatlich in deutscher und englischer Sprache erscheinen. Der Schwerpunkt der zweiten Ausgabe, die in diesen Tagen erscheinen wird, ist die Bedeutung von Obst und Gemüse für die Krebsprävention.

«Bewusst Sein und G'sund Sein»

60 Aussteller und 70 Vorträge an der Gesundheitsmesse

VADUZ – Mit 60 Ausstellern, 70 Vorträgen und elf Workshops im Beiprogramm hat die «Bewusst Sein und G'sund Sein» vom 16. bis 18. April in Vaduz gleich bei der Premiere den Stellenwert eines Fachkongresses erreicht.

«Dank unserer langjährigen Beziehungen konnte die Messe in Vaduz bereits bei ihrer ersten Auflage als grösste Eso-Naturmesse im Raum Ostschweiz an den Start gehen», freut sich die Organisatorin Elisabeth Kumhart-Zazyal. Mit derzeit acht Messen gilt die Bregenzer Geschäftsfrau als grösste Veranstalterin von Esoterik- und Gesundheitsmessen in der Schweiz. Diesen Erfolg schreibt sie nicht zuletzt dem seriösen Konzept ihrer Messen zu.

Ein spektakuläres Erlebnis dürfte den Besuchern das bekannte englische Star-Medium Gaye Muir beschreiben. Live und für jeden erlebbar wird die weltbekannte Seherin aus England Beweise für das Leben nach dem Tod liefern, indem sie Kontakt zum Jenseits aufnehmen und den anwesenden Besuchern Botschaften von verstorbenen Verwandten und Freunden übermitteln wird. «Jedes Mal, wenn Gaye Muir in Wachtrance mit präzisen Aussagen über einzelne Verstorbene überrascht, stellt sich bei den Anwesenden unweigerlich ein Gänsehaut-Feeling ein», weiss Elisabeth Kumhart-Zazyal. Bei ihren Auftritten in Vaduz wird Gaye Muir wahllos einzelne Personen aus dem Publikum herauspicken und ihnen Botschaften aus dem Jenseits übermitteln.

Als weitere «Stargäste» der Messpremiere in Liechtenstein gelang

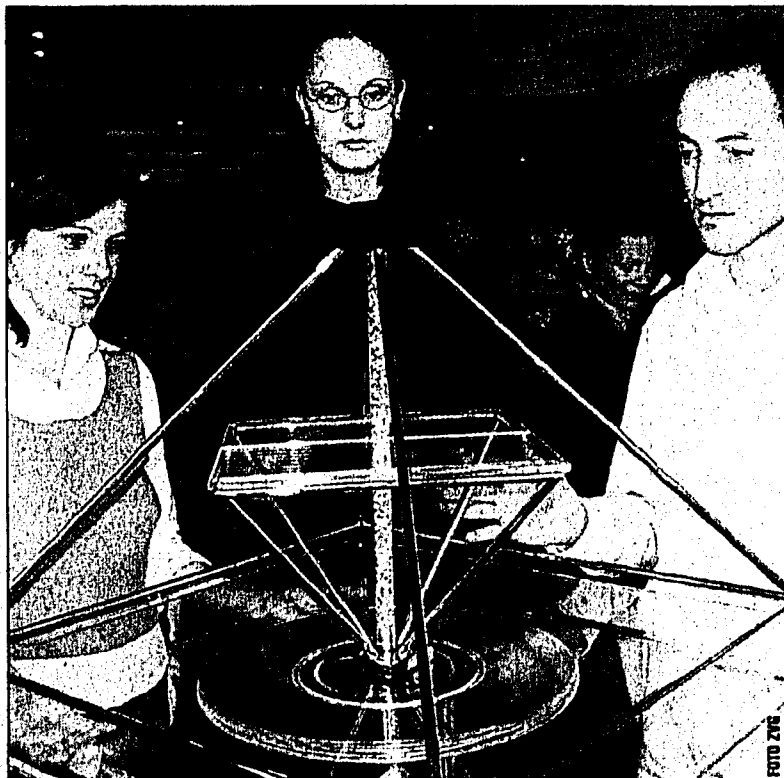
es Elisabeth Kumhart-Zazyal den bekanntesten Heiler Europas, Dr. Nicola Cutolo aus Italien, den durch seine Auftritte im deutschen Fernsehen bekannten Handaufleger Miroslaw Kaczynski und die russische Chakra- und Kundalimeisterin Galina Lanskaja für Vorträge, Workshops und Heildemonstrationen zu verpflichten. «Dr. Cutolo ist der am besten dokumentierte Heiler Europas», weiss die Veranstalterin. Möglichkeiten, sich selbst zu heilen, wird die Russin Galina Lanskaja aufzeigen.

Siebzig Vorträge

«Nicht nur wegen dieser Gäste erwarten wir Besucher aus dem ge-

samen deutschsprachigen Raum zur Premiere in Vaduz», meint Elisabeth Kumhart-Zazyal. Auch das Vortragsprogramm kann sich sehen lassen. Durch die mehr als 70 Vorträge wird ein breites Spektrum mit Themen wie Kartenlegen, Astrologie, Elektrosmog, Lach-Yoga, Feng-Shui oder kosmetischer Dermatologie abgedeckt. Ebenso spannend dürfte ein Rundgang durch den Ausstellerbereich ausfallen.

Die Ausstellung findet vom 16. bis 18. April im Vaduzersaal statt. Öffnungszeiten am Freitag von 13 bis 19 Uhr, Samstag von 10 bis 19.30 Uhr und Sonntag von 10 bis 18 Uhr. Weitere Infos unter www.bioaktivmesse.com.



60 Aussteller laden zum spannenden Messerundgang nach Vaduz ein.

GESUND LEBEN



Kurt Hungerbühler
Heilpraktiker
aus Nendeln

Masken

Avocado wirkt belebend. Eine reife, weiche Avocado der Länge nach halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus den Schalen schaben und mit einem Eiweiss, einem Teelöffel Zitronensaft sowie etwas Milch und Wasser zu einer streichfähigen Packung verrühren. Diese auf Gesicht und Hals auftragen, 20 Minuten einwirken lassen und dann lauwarm abwaschen, ideal für trockene, spröde und empfindliche Haut.

Doppelte Wirkung

Unsere Grossmütter «verstünden» sich die harte Arbeit in der Waschküche oft damit, dass sie zwischendurch eine selbst gerührte Maske einwirken liessen. Und das aus gutem Grunde: Gesichtsmasken wirken in einem warmen, Dampf erfüllten Raum besonders gut. Das dampfende Badezimmer nach einer heissen Dusche tut es heute auch. Oder, noch besser, tragen Sie die Maske oder Packung auf, bevor Sie sich für ein halbes Stündchen in ein heisses Entspannungsbad legen.

Leinsamenmaske

2 bis 3 Esslöffel sehr fein geschroteter Leinsamen und 3 bis 4 Esslöffel Milch. Den geschroteten Leinsamen mit der heissen Milch zu einem Brei verrühren und diesen so heiss wie möglich, aufs Gesicht und am Hals streichen. Eine feucht-heisse Kompressen darüberlegen, um die Hitze zu erhalten. Mindestens 20 Minuten wirken lassen. Mit fast heissem Wasser abwaschen und kalt nachspülen. Die Maske ist ideal für fettige und unreine Haut.

www.heilpraktiker.li

KRAFTPAKET



Kaktusfeige

Kaktusfeigen (Bild) sind die essbaren, gänseeigrossen Früchte der Opuntien. Aussehen stachelig – Vorsicht bei der Verarbeitung – schmecken sie zartsüss und saftig. Kaktusfeigen enthalten viele Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C und Calcium. Kleine Oxalatkristalle können im Mund ein leichtes Brennen hervorrufen, sind aber unbedenklich. Meist isst man sie roh, etwa in Obstsalaten oder in Kombination mit Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten als Vorspeise. Das weiche Fruchtfleisch lässt sich aber auch gut durch ein Sieb streichen und als Basis für Sorbets und Saucen verwenden.

ANZEIGE

Bewusst Sein & G'sund Sein

MESSE

◆ Rutengänger ◆ Naturheiler ◆ Aurafotos ◆ Hellseher
◆ Therapeuten ◆ Pyramiden ◆ Handleser ◆ Heiler

VADUZ 16. – 18. April 04 Vaduzersaal

Tel.: 0043-5574-44339; www.bioaktivmesse.com

DERZEIT SIND NOCH PLÄTZE FÜR AUSSTELLER FREI!