

## RATGEBER



**Silvio Tribelhorn**  
Homöopath  
aus Mauren

## Verletzungen

Habe ich Ihnen in der Vergangenheit ausschliesslich aufgezeigt, wie Sie akute Erkrankungen homöopathisch behandeln können, wollen wir uns nun einmal etwas den Verletzungen zuwenden. Bei Verletzungen wird oft vergessen, dass homöopathische Mittel ebenso wertvolle Hilfe leisten können wie bei Erkrankungen. Verstehen Sie es aber bitte nicht so, dass Sie nun bei jeder Gelegenheit ein homöopathisches Mittel einsetzen und sich dann auf der sicheren Seite fühlen. Vernachlässigen Sie keinesfalls die Wundversorgung oder die Ernsthaftigkeit einer Verletzung. Es versteht sich von selbst, dass ein Beinbruch immer noch geschient werden muss, aber das richtige homöopathische Mittel kann die Wundheilung erheblich verbessern. Gerade auch bei schweren Verletzungen kann ein homöopathisches Mittel wertvolle Dienste leisten in der Zeit, in der der Patient auf ärztliche Versorgung warten muss.

## Objektive Beobachtung

Versuchen Sie dabei, Ruhe zu bewahren. Sie haben genügend Zeit, ein Mittel einzusetzen. Kinder z.B. wollen nach Verletzungen oft gar kein Mittel, sie wollen nur, dass man sich ihnen voll und ganz widmet. Man hilft einem Kinde weder, wenn man die Verletzung verharmlost, noch, wenn man vor Mitleid und Ängsten dahinschmilzt. Jedes Kind braucht dann Zuwendung, das eine mehr, das andere weniger. Lassen Sie sich nicht von Emotionen überwältigen, sondern beobachten Sie möglichst neutral.

## Der Unfallschock

Manche Kinder – und auch Erwachsene – geraten schon durch die geringste Verletzung in einen Schockzustand (gemeint ist nicht der Schock im medizinischen Sinn, sondern was wir im Volksmund als Schock bezeichnen, nämlich der Schreck). Sie schreien wie am Spiess, bekommen einen starren Blick und sind durch nichts zu beruhigen. Bitte nehmen Sie das Kind ernst, auch dann, wenn die Ursache für die Umstehenden harmlos aussieht. Wenn Sie bei dieser Art von Schock eine Gabe Aconitum geben, beruhigt sich das Kind sehr schnell. Sie können ausserdem beobachten, dass das im Notfall eingesetzte Mittel auch das Kind in seinem Wesen nachhaltig günstig beeinflusst. Es reagiert später nicht mehr so extrem, selbst, wenn es sich um grössere Verletzungen handelt.

In jedem Alter und bei verschiedensten Unglücksfällen können ähnliche Schockzustände auftreten, die nach Aconitum verlangen.

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

## LIEBESDRINK

## Summer of Love

Mit ein paar Handgriffen und wenigen Zutaten lassen sich raffinierte Cocktails mixen, die entspannen, anregen und erregen. Der heutige Drink heisst: «Summer of Love».

Zutaten: 4 cl Erdbeersirup, 4 cl Cranberysaft, 10 cl Ananassaft, 10 cl Cream of Coconut, 2 Zweiglein Pfefferminze. Zubereitung: Mixen Sie alle Zutaten mit etwa sechs Eiswürfeln im Mixer durch und seihen Sie den Inhalt durch ein Küchensieb in die Gläser. Nach Belieben geben Sie noch etwas Eis dazu. Garnieren Sie die Drinks mit den Pfefferminzweigen.

Weltere Drinks für prickelnde Momente finden Sie im Buch «Drinks der Liebe» von Ruth Johnson, erschienen im AT-Verlag für 29,90 Franken.

# Lästige Reizblase

Krankheit beeinträchtigt Selbstständigkeit und Mobilität im Alter



Vor allem ältere Menschen, aber auch jüngere, leiden nicht selten an Blaseschwäche. Heute gibt es jedoch wirksame Therapien.

**ZÜRICH – Die meisten Menschen wünschen sich, dass sie bis ins hohe Alter eigenständig bleiben und in der eigenen Wohnung leben können. Nicht selten ist jedoch eine Blaseschwäche, die Reizblase, Ursache für die Einschränkung im Alter. Heute gibt es jedoch wirksame Therapien.**

Die Bevölkerung wird immer älter. Der Lebensabschnitt nach der Pensionierung verlängert sich zusehends. Und – was erstaunlich ist – die meisten älteren Semester sind kerngesund. Gegenwärtig kann in Liechtenstein und der Schweiz der grösste Teil der 65-Jährigen durchschnittlich nahezu 80 Prozent ihrer restlichen Lebenszeit ohne massive Behinderungen verbringen.

## Reizblase, ein weit verbreitetes Leiden

Jedoch längst nicht alle Menschen bleiben im Alter gesund. Für viele bestimmen Krankheiten den Alltag und schränken die Selbstständigkeit ein. Für Menschen, die an einer Reizblase leiden, wird vor allem die Mobilität beeinträchtigt. In der Schweiz und Liechtenstein

sind rund 560 000 Frauen und Männer oder rund 17 Prozent der über 40-Jährigen davon betroffen. Bis zu 50 Prozent der Heimeinweisungen älterer Menschen kann aufgrund einer bestehenden Harninkontinenz erfolgen.

Betroffene wollen immer in der Nähe einer Toilette bleiben und ziehen sich darum in ihre eigenen vier Wände zurück. Das Haus verlassen sie nur noch ungern. Viele ältere Menschen sind dadurch zunehmend auf Hilfe angewiesen.

## ... ist therapierbar

Obwohl das Leiden weit verbreitet ist, wird es immer noch tabuisiert. Aus Scham verzichten viele Betroffene darauf, ärztliche Hilfe aufzusuchen. Bei älteren Menschen wird die Krankheit zudem oft als unvermeidbare Alterserscheinung angesehen. Heute gibt es jedoch wirksame Therapien zur Behandlung einer Reizblase. Vielen könnte damit geholfen werden, was zu erhöhter Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter führen würde. Folgen des Leidens, wie zum Beispiel Stürze bei nächtlichen Toilettengängen, könnten verhindert werden. Insofern profitieren nicht nur

ältere Menschen von ihrer Selbstständigkeit, sondern auch aus gesundheitspolitischer Sichtweise ist deren Förderung sinnvoll, da Krankheits- und Betreuungskosten verringert werden.

## Reizblase, was ist das?

Im Falle der Reizblase – auch hyperaktive Blase genannt – erhält das Hirn fälschlicherweise den Befehl zur Blasenentleerung. Die Blasenwandmuskulatur zieht sich zusammen, obwohl die Blase noch nicht gefüllt ist. Häufiger Toilettengang sowie plötzlicher, unkontrollierbarer Harndrang sind typische Symptome einer Reizblase.

Dagegen gibt es wirksame Therapien: Blasenentspannende Medikamente führen zu einer signifikanten Reduktion von Toilettengängen, Harndrang und unfreiwilligem Harnverlust. Moderne Medikamente geben den Wirkstoff im Körper kontrolliert ab. Dadurch müssen sie nur einmal täglich eingenommen werden und sind gut verträglich. Indem der Harndrang unterdrückt und der Toilettengang hinausgezögert wird, kann die Blase zusätzlich trainiert werden. Der Hausarzt oder der Urologe kann weiterhelfen.

# Aspirin kann Krebs blockieren

Schmerzmittel bei Eierstockkrebs viel versprechend

**PHILADELPHIA – Aspirin und ähnliche Schmerzmittel können bei der Behandlung von Eierstockkrebs eine entscheidende Rolle spielen.**

Sie gehören zu den so genannten nicht-steroidalen Antirheumatika, die die Chemikalie Cox-2 blockieren können. Wissenschaftler des Fox Chase Cancer Center (<http://www.fccc.edu>) haben nachgewiesen, dass dieses Protein das Tumorstadium bei Eierstockkrebs fördert. Sie präsentierten ihre Forschungsergebnisse auf dem in Orlando (Florida) stattfindenden Jahrestreffen der American Association for Cancer Research <http://www.aacr.org>.

## Aspirin kann Schutz bieten

Die aktuelle Studie gehört zu einer Reihe von Untersuchungen, die davon ausgehen, dass Aspirin bei der Krebsbehandlung von Bedeutung sein könnte. Frühere Studien haben laut BBC (<http://www.bbc.co.uk>) nahe gelegt, dass Aspirin gegen eine Reihe von Krebsarten wie Brust-, Dickdarm- und Darmkrebs Schutz bieten könnte. Das Team um Mike Xu nimmt an einer von der US-Regierung finanzierten

Untersuchung dieses Themengebietes teil.

Elaine Vickers von Cancer Research UK <http://www.cancerresearchuk.org> erklärte, dass es trotz der viel versprechenden Hinweise auf eine Wirksamkeit derzeit nicht

ratsam sei, Aspirin regelmässig einzunehmen. Ein Anfang 2004 publizierte Studie kam zu dem Ergebnis, dass die Langzeiteinnahme von Aspirin das Risiko einer Erkrankung an Bauchspeicheldrüsenkrebs erhöhen kann.



Aspirin oder ähnliche Schmerzmittel können bei der Behandlung von Eierstockkrebs eine entscheidende Rolle spielen. Bild: Wodicka

## GESUND LEBEN



**Kurt Hungerbühler**  
Heilpraktiker  
aus Nendeln

## Masken

Pfirsich für die pfirsich-zarte Haut. Zerdrücken Sie einen vollreifen Pfirsich mit einer Gabel, verteilen Sie ihn als Maske über Gesicht und Dekolleté. Decken Sie diese mit einer feucht-warmen Kompresse ab, damit sie nicht eintrocknet, lassen Sie sie mindestens zwanzig Minuten einwirken. Dann wird sie lauwarm abgewaschen. Die Pfirsich-Maske erfrischt und glättet jeden Hauttyp.

## Johanniskrautöl

Zutaten: 2 Esslöffel Johanniskraut, 1 Eigelb, 1 Tropfen Zitronensaft. Zubereitung: Das zimmerwarme Öl tropfenweise in das Eigelb einrühren, bis eine feste Creme entstanden ist. Dann den Zitronensaft untermischen. Mit einem Pinsel auf Hals und Gesicht auftragen und die Packung 30 Minuten einwirken lassen. Danach mit lauwarmem Wasser abspülen. Diese Packung beruhigt und glättet trockene, empfindliche Haut.

## Gegen Akne

Machen Sie einmal pro Woche eine Zwiebelpackung. Zutaten: eine geriebene Zwiebel mit etwas Hafermehl und 1 Teelöffel Honig verühren, diesen Brei auf die Haut streichen und 15 Minuten einwirken lassen. Mit lauwarmem Wasser abspülen.

## Gegen Falten

Beinwell ist ein bewährtes Mittel, um die Elastizität der Haut zu bewahren. Übergiessen Sie 1 Teelöffel getrocknete Beinwellblätter mit 50 ml kochend heissem Wasser, und lassen Sie diese Mischung etwa 8 Minuten ziehen. Giessen Sie sie dann durch eine Filtertüte und füllen den Aufguss in ein Fläschchen ab. Rühren Sie je 1 Esslöffel davon unter die Maske Ihrer Wahl.

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

## KRAFTPAKET



## Brotfrucht

Der aus Polynesien stammende Brotfruchtbaum, ist heute in den gesamten Tropen heimisch. Seine bis zu zwei Kilogramm schweren Früchte (Bild), enthalten neben Wasser, Eiweiss sowie Fett verschiedene B-Vitamine, maximal 50 mg Vitamin C und bis zu 28 Prozent Stärke. Dies macht die Brotfrucht neben der Gemüsebanane zu einem wertvollen, kohlehydratreichen Grundnahrungsmittel. Geröstet und getrocknet werden Brotfrüchte zu Mehl verarbeitet.