

RATGEBER



Silvio Tribelhorn
Homöopath
aus Mauren

Sportverletzungen

Der Sportler neigt leicht dazu, seine Verletzungen herunterzuspielen, zu übersehen und nicht zu beachten. Wenn er gesund und von Spätschäden verschont bleiben möchte, dann muss er auch die kleinen Verletzungen richtig versorgen.

Welche Verletzungen können homöopathisch behandelt werden? Jede Verletzung, die von stärkeren Schmerzen begleitet ist, alle Gelenkverletzungen, jede Verletzung, die nicht bald ausheilt, besonders in den Gelenken und Knochen, oder die über längere Zeit schmerzhaft ist, jedes infektiöse Anzeichen in oder an der Haut (rote Streifen, geschwollene Lymphknoten, Eiter, erhöhte Temperatur).

Folgende Massnahmen werden gewöhnlich bei Sportverletzungen eingesetzt:

Ruhe, Eisbeutel (reduziert Blutung und Schwellung), Druck (Druck auf die Verletzung reduziert die Schwellung, verhindert ein wenig den Bluterguss, Erhöhung (verletztes Glied höher als das Herz lagern).

Auf keine der begleitenden Massnahmen sollte man bei einer homöopathischen Behandlung verzichten, ausser auf den Eisbeutel. Die Heilung der Verletzung kommt nicht zustande, solange sie gekühlt wird. Die Eispackungen fallen weg, weil erstens die blutstillenden und zweitens die abschwellenden Mittel der Homöopathie wirkungsvoller sind. Dadurch kann der Heilungsprozess sofort einsetzen.

Jeder untrainierte Sportler wird das schmerzhafteste Wundheitsgefühl eines Muskelkaters schon einmal erlebt haben, aber auch Trainierte bekommen einen Muskelkater, wenn ein neues Trainingsprogramm beginnt. Früher glaubte man, der Muskelkater entstehe durch eine Übersäuerung der Muskeln. Heute weiss man, dass es sich um eine Mikroverletzung der Muskelfasern handelt. Und da kommt wieder unser Verletzungsmittel Nummer eins ins Spiel, nämlich «Arnica». «Arnica» ist das beste Mittel bei Muskelkater. «Arnica» kann unmittelbar nach dem ersten Training oder, wenn man vermutet, dass man am anderen Tag wahrscheinlich einen Muskelkater hat, vorbeugend eingenommen werden. Homöopathisch kann man normalerweise nicht vorbeugen, aber hier hat die Verletzung im Training ja schon stattgefunden, nur die Auswirkung spüren wir erst am anderen Tag.

Nur bei sehr kräftig gebauten Menschen, oder durch hartes Training – wenn zur Verletzung noch eine Muskelentzündung dazukommt – oder wenn «Arnica» nicht wirkt, kann «Bellis Perennis» eventuell besser wirken.

www.naturheilpraxis.li

SPARGELZEIT

Paprikaspargelsuppe

Spargeln sind gesund. Grund genug, um bei den kommenden Gesundheitsseiten Spargelrezepte vorzustellen. Entnommen sind sie aus «Neue Spargelideen – 70 raffinierte Rezepte», Midena Verlag.

Paprikaspargelsuppe: Zutaten: 500 g weisser Spargel, 2 gelbe Paprikaschoten, 4 Schalotten, 2 EL Butter, Salz, Pfeffer, 1 Prise Safran, 1 grosse Fleischtomate, 1 Liter Gemüsebrühe. Zubereitung: Den Spargel schälen, die Enden abschneiden. Die Spargelstangen in 1 Zentimeter breite Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten putzen, waschen und klein würfeln. Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Butter erhitzen und die Schalotten, den Spargel sowie die Paprikawürfel kurz darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Safran würzen. Mit der Gemüsebrühe aufgiessen und zugedeckt 20 Min. bei schwacher Hitze köcheln. (gek.)

Trinken hält Blase fit

Täglich 2 bis 3 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen

ZÜRICH – Für viele ist der Zugang zu Trinkwasser nichts Selbstverständliches. Aber selbst wir, die über genügend Wasser verfügen, nehmen meist zu wenig Flüssigkeit zu uns. Ein falsches Trink- und Essverhalten kann Ursache und Folge einer Krankheit sein.

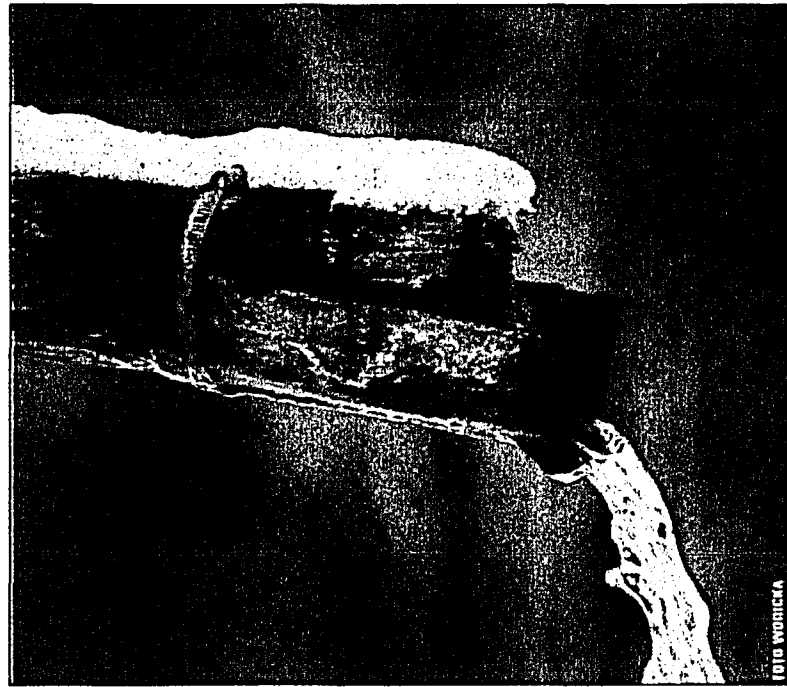
Im vergangenen Jahr wurde viel über die Probleme des Wasserhaushalts unseres Planeten berichtet. Dabei ging der Wasserhaushalt des menschlichen Körpers jedoch oft vergessen. Rund 70 Prozent der Körpermasse bestehen aus Wasser. Das nasse Element transportiert Nähr- und Wirkstoffe zu den einzelnen Organen, ist ein hervorragender Temperaturregler, dient als Zellbaustoff und schwemmt Giftstoffe aus dem Körper. Bei normaler Belastung scheidet der Mensch täglich bis zu 2,5 Liter Wasser über Atmung, Haut, Harn und Stuhl aus. Wir sollten deshalb unabhängig von unserem Alter täglich 2 bis 3 Liter Flüssigkeit zu uns nehmen: 1,5 bis 2 Liter in Form von Getränken und den Rest in Form von Obst und Gemüse.

Trinken, bevor der Durst kommt

Die meisten Erwachsenen trinken zu wenig. Denn wer auf den Durst wartet, weist bereits ein Flüssigkeitsdefizit auf: Das Durstgefühl stellt sich erst ein, wenn 0,5 Prozent des Körpergewichts an Flüssigkeit fehlen. Deshalb ist es wichtig, die Trinkmenge regelmässig über den Tag zu verteilen.

Ein falsches Trinkverhalten kann schwere Folgen haben: Im Alter kann die durch das Flüssigkeitsdefizit verursachte Häufung der Stoffwechselprodukte im Blut sogar zu geistiger Verwirrtheit und Alzheimer führen. Da das Durstgefühl im Alter verloren gehen kann, sind besonders Senioren gefährdet.

Eine Krankheit kann wiederum Ursache für ein falsches Trinkverhalten sein. Vor allem Menschen, die unter einer Reizblase leiden, nehmen nicht genügend Flüssigkeit zu sich. Menschen mit einer Reizblase trinken zu wenig, in der Meinung, ihre Probleme – häufiger Toilettengang, unkontrollierbarer Harndrang und unfreiwilliger Harnverlust – damit zu lösen. Dies



Die beste Flüssigkeit für den Menschen ist immer noch das gewöhnliche Brunnenwasser.

ist ein Trugschluss: Der Harn ist bei Flüssigkeitsmangel konzentrierter und kann den Blasenwandmuskel zusätzlich reizen.

Trinken muss gelernt werden

Im Gegensatz zum gestörten Wasserhaushalt unseres Planeten gibt es für Menschen mit einer Reizblase wirksame Therapien. Wir sollten es aber gar nicht so weit kommen lassen, dass unser Wasserhaushalt ausser Balance gerät. Hierzu müssen wir wieder lernen zu trinken: Es empfiehlt sich, Getränke ständig verfügbar zu haben, um zwischendurch immer wieder davon zu trinken. Am Ende des Tages sollte man die getrunken Menge überprüfen. Geeignete Getränke sind Trink- und Mineralwasser, ungezuckerte Früchte- und Kräutertees, Fruchtsaftchorlen und Gemüse-säfte. Kaffee und Tee sollten nur in Massen getrunken werden, da sie dehydrierend wirken.

Reizblase: 560 000 sind betroffen

Reizblase – auch hyperaktive Blase genannt – ist ein weit verbreitetes Leiden, über das man aber nicht gerne spricht. In Liechtenstein und der Schweiz sind 560 000 Personen oder rund 17 Prozent der Bevölkerung über 40 Jahren von einer Reizblase betroffen.

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

Obwohl Betroffene unter einem hohen Leidensdruck – Depressionen, Resignation und Vereinsamung – stehen, werden verfügbare therapeutische Möglichkeiten zu wenig ausgeschöpft. Aus Scham verzichten viele Patienten darauf, ärztliche Hilfe aufzusuchen. Dabei gibt es wirksame Therapien: Blasenentspannende Medikamente, so genannte Anticholinergika, 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. Mit entsprechendem Wissen und den richtigen Hilfsmitteln ist es möglich, das Trinken wieder zu lernen. Der Hausarzt oder der Urologe kann weiterhelfen. Balanz

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 TL 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.

So wirken Masken doppelt so gut. Unsere Grossmütter «versüssten» sich die harte Arbeit in der Waschküche oft damit, dass sie zwischendurch eine selbstgegerührte Maske einwirken liessen. Und das aus gutem Grunde: Gesichtsmasken wirken in einem warmen dampferfüllten 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.

Leinsamen-Maske

2 bis 3 EL sehr fein geschroter Leinsamen, 3 bis 4 EL Milch. Den geschroteten Leinsamen mit der kochend heissen Milch zu einem Brei verrühren und so heiss wie möglich auf Gesicht und Hals auftragen. Eine feuchtheisse Kompresse darüber legen, um die Hitze zu erhalten. Mindestens 20 Minuten wirken lassen.

www.heilpraktiker.li

KRAFTPAKET



Spargel

Seit Jahrhunderten gilt die Spargel (Bild) als gesund. Er enthält viel Vitamin C, E und die wichtigsten Vitamine der B-Gruppe, Folsäure sowie Zink und wirkt belebend auf den Stoffwechsel. Spargel stärkt das Immunsystem, entwässert und entsäuert den Körper. Am vitaminreichsten ist übrigens der chlorophyllhaltige grüne Spargel. Frischer Spargel kann, in ein feuchtes Tuch eingeschlagen, im Kühlschrank einige Tage aufbewahrt werden. Einfrieren ist möglich, doch werden die Stangen wegen des hohen Wassergehaltes nach dem Auftauen leicht «schlapp». (gek.)

Verkehrte Welt

Nicht gleich nach dem Essen die Zähne putzen!

NEUHAUSEN – Der Hersteller der Zahnpasta Trybol empfiehlt, die Zähne nach dem Essen nicht direkt mit der Bürste und Zahnpasta zu reinigen. Er hat gute Gründe: Viele Speisen, Salate, Früchte, sind sauer.

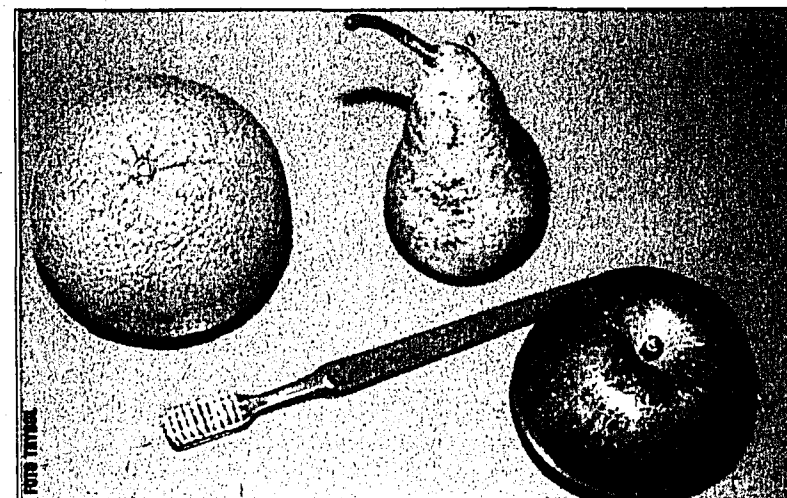
Zu den sauren Lebensmitteln müssen auch Getränke gezählt werden. Sie weisen teilweise einen erheblichen Anteil an Fruchtsäuren auf, die eine Demineralisation von Zahnschmelz bedingen können. Säure greift die Zähne an, weicht die Oberfläche, den Schmelz und das Dentin auf. Wenn die Zähne sofort nach dem Essen mit der Bürste gereinigt werden, nehmen sie Schaden. Sie werden abgeschliffen, was sich verhängnisvoll auswirkt.

Mindestens dreissig Minuten warten

Wer dagegen mindestens 30 bis 60 Minuten wartet und dann erst die Zahnbürste zum Einsatz bringt, schon seine Zähne. Das verzögerte

Zähneputzen soll dazu dienen, die demineralisierten, das heisst, erweichten Zahnoberflächen durch Kalzium- und Phosphat-Ionen im Speichel zu remineralisieren, sodass die Zahnoberfläche wieder widerstandsfähiger wird. Gestünder ist das Spülen des Mundes, besonders, wenn auch einige Tropfen

Mundwasser dazu verwendet werden. Da die Speisereste noch nicht fest an den Zähnen haften, ist die Reinigungswirkung vom Spülen sehr gut. Mit Trybol-Kräuter-Mundwasser wird gleichzeitig das Zahnfleisch gepflegt und der Mund herrlich erfrischt. Und diese Zahnpflege ist erfreulich einfach. Trybol



Viele Speisen, wie beispielsweise Früchte, sind sauer, daher ist es wichtig, nicht gleich nach dem Essen die Zähne zu putzen.