

RATGEBER



Silvio Tribelhorn
Homöopath
aus Mauren

Heuschnupfenzeit

Aus aktuellem Anlass unterbrechen wir die Verletzungsserie und widmen uns ein wenig einem Leiden, das momentan viele Menschen plagt.

Was sind Allergien?

Der Begriff Allergie kommt aus dem griechischen Wort Allergos, was so viel bedeutet wie anders reagieren. Es ist eine Überempfindlichkeit gegen verschiedene Stoffe wie Tierhaare, Blütenpollen, Früchte, Hausstaubmilben, Schimmelpilze, Medikamente usw.

Wie entsteht eine Allergie?

Bei jedem ersten Kontakt mit einem Allergen, also z.B. beim Einatmen von Blütenpollen, produzieren spezielle Mastzellen Antikörper gegen das eindringende Antigen, weil unser Immunsystem grundsätzlich alle körperfremden Substanzen als Eindringling betrachtet. Bei einem weiteren Kontakt mit dem Antigen (z. B. wieder die Blütenpollen) setzt nun unser Immunsystem diese Antikörper als Waffe ein und es kommt zur sogenannten Antigen-Antikörper-Reaktion, wobei die Mastzellen bei diesem Vorgang eine hohe Menge an Histamin ausschütten. Diese Histaminausschüttung führt dann zu den bekannten allergischen Reaktionen wie Juckreiz, tränenden Augen, Niesen, Heuschnupfen, Nesselfieber, Asthma usw.

Sind Allergien heilbar?

Die Bereitschaft des Organismus, auf gewisse Stoffe allergisch zu reagieren, hängt grundsätzlich von der Konstitution ab. Die moderne Betrachtung von Gesundheit und Krankheit geht davon aus, dass der Organismus nur ernsthaft krank werden kann, wenn er durch Dauerstress ständig aus seinem Gleichgewicht gebracht wird. Wenn der Organismus ausgeglichen ist, reagiert er auf einen Störreiz nur mit einer minimalen Reizantwort. Für den Ausbruch einer chronischen Krankheit sind immer drei Mechanismen erforderlich, nämlich: mehrere Dauerstressfaktoren, ein auslösender Reiz und ein konstitutioneller Schwachpunkt. Viele Patienten haben schon vom Arzt gehört, sie müssten mit ihrer Allergie leben. Da kann ich aber alle beruhigen. Allergien sind grundsätzlich heilbar, wenn man es richtig angeht. Man darf aber nicht einfach die Symptome unterdrücken, wie man das mit Antihistaminika oder Cortisonpräparaten macht. Das sind hervorragende Notfallmittel, aber keine eigentlichen Heilmittel. Hier geht es darum, die Dauerstressfaktoren zu reduzieren und die konstitutionellen Schwachpunkte zu finden und aufzuheben. Mehr über Heuschnupfen erfahren Sie nächsten Dienstag.

www.naturheilpraxis.li

VITAMINMANGEL

Ein Drittel leidet

NEW YORK – Weltweit fehlen einem von drei Menschen die notwendigen Vitamine. Dieser Mangel hindert Millionen Menschen daran, ihr volles körperliches und geistiges Leistungsvermögen zu erreichen. Ein Mangel an Vitaminen und Mineralien kann eine ganze Reihe von Problemen von der Verringerung des IQ bis zur Schwächung des Immunsystems verursachen. Ein Jodmangel wird beispielsweise dafür verantwortlich gemacht, dass 20 Millionen Babys mit geistigen Beeinträchtigungen geboren werden.

(PT)

Sex hält gesund!

US-Studie bestätigt australische Untersuchung



Eine gross angelegte US-Studie beweist, dass häufige Ejakulation offensichtlich vor Prostatakrebs schützt.

MARYLAND – Nach einer amerikanischen Studie mit mehr als 30 000 Probanden scheint festzustehen, dass häufiger Geschlechtsverkehr und Masturbation offensichtlich vor Prostatakrebs schützen.

Das Ergebnis der gross angelegten US-Studie, die von Michael Leitzmann und seinem Team durchgeführt wurde, gibt einer Untersuchung australischer Forscher Recht. Diese war im Juli 2003 ebenfalls zum Schluss gekommen, dass häufige Ejakulation offensichtlich vor Prostatakrebs schützt. Demnach entwickelten Männer, die rund 21 Mal im Monat ejakulierten, um ein Drittel seltener Prostatakrebs als die Referenzgruppe, die etwa vier bis sieben Mal im Monat einen Samenentlassung hatten. Bei der amerikani-

schen Studie wurden zunächst tausende gesunde Männer befragt, danach Krebspatienten, deren sexuelle Gewohnheiten anschliessend retrospektiv ausgewertet wurden.

Prostata drüse wird gereinigt

Am Beginn der Grossstudie wurden Männer mit Fragebogen nach der Häufigkeit ihrer Ejakulation befragt. Diese Fragebogen wurden alle zwei Jahre ausgegeben. «Wenn die Ejakulationsfrequenz von vier bis sieben Mal monatlich auf drei Ejakulationen pro Woche erhöht wird, dann sinkt die Rate der Krebserkrankungen um 15 Prozent», so Leitzmann, der allerdings davon Abstand nimmt, Männer in ihrem Sexualverhalten ändern zu wollen. Die Forscher sehen aber verschiedene Gründe für den Vorteil häufiger Ejakulationen: Die

Prostata drüse wird durch den Samenentlassung gereinigt. Darüber hinaus sorgt eine Ejakulation auch dafür, dass sich kristalline Mikroverkalkungen nicht bilden können. Diese werden nämlich ebenfalls mit der Entstehung von Prostatakrebs in Verbindung gebracht.

Schutz vor Prostatakrebs

Graham Giles, Autor der australischen Untersuchung, meint jedoch, dass die Ejakulationsfrequenz von Teenagern in keiner der beiden Studien berücksichtigt wurden. Möglicherweise liege hier bereits ein Schlüssel für die Bildung von Prostatakrebs. «Weitere Untersuchungen müssten noch folgen, aber eines scheint bei beiden Studien deutlich zu werden: Orgasmen sind nicht gefährlich und schützen vor Prostatakrebs», so Giles. (PT)

Gesundheitsmenü mit Spargeln

Während der Spargelsaison stellen wir Rezepte vor

SCHAAN – Die Spargel ist ein wahres Kraftpaket. Das Gemüse enthält viel Vitamin C, E und die wichtigsten der B-Gruppe, Folsäure sowie Zink und wirkt belebend auf den Stoffwechsel. Grund genug, um während der Spargelsaison auf der Gesundheitsseite verschiedene Spargelrezepte vorzustellen.

Gefüllte Lachsbeutelchen auf mariniertem Spargel

Zutaten: 1 kg grüner Spargel, Salz, 6 EL Olivenöl, 3 EL Zitronensaft, Pfeffer, 1 Bund Schnittlauch, 400 g Doppelrahmfrischkäse, 100 g Sahne, 1 Messerspitze Cayennepfeffer, 12 grössere Scheiben Räucherlachs (ca. 500 g), Salatblätter zum Garnieren. Zubereitung (zirka 35 Minuten):

- Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. Den Spargel schräg in zirka 3 cm lange Stücke schneiden und ohne die Spitzen in kochendem Salzwasser zirka 8 Minuten garen. Die Spitzen nach 5 Minuten dazugeben. Den Spargel in ein Sieb geben, eiskalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

- Aus Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine cremige Marinade rühren. Den Schnittlauch waschen und bis auf 12 Stiele in feine Röllchen schneiden. Die Hälfte davon in die Sasse rühren. Den Spargel darin wenden und zugedeckt im Kühlschrank 20 Minuten marinieren.

- Den Doppelrahmfrischkäse mit

der Sahne glatt rühren. Mit dem restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Den restlichen Schnittlauch untermischen.

- Die Lachsscheiben auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Die Frischkäsekrem als Häufchen in die Mitte der Scheiben setzen. Den Lachs über dem Frischkäse zusammennähmen und jeweils mit einem Schnittlauchstiel zubinden. Den marinierten

Spargel mit den Lachsbeutelchen auf einer Platte oder auf Tellern mit den Salatblättern anrichten.

Beilagentipp: Dazu Toast mit Butter reichen und als Getränk Champagner oder Sekt.

Tipp: Eine sehr elegante Vorspeise, die man sehr gut vorbereiten und kalt stellen kann.

(Aus «Neue Spargelideen – 70 raffinierte Rezepte», Midena Verlag)



Die Spargelzeit ist die Saison für Geniesser. Ein mögliches Spargelrezept sind gefüllte Lachsbeutelchen auf mariniertem Spargel.

GESUND LEBEN



Kurt Hungerbühler
Heilpraktiker
aus Nendeln

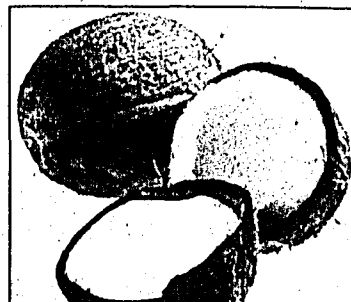
Magenprobleme?

Der Magen erfüllt seine Funktion als Verdauungsorgan gemäss der chinesischen Medizin der Meridianzeituhr morgens von 7 bis 9 Uhr. In diesem Stadium ist es für den Körper wichtig, möglichst viel Nahrung aufnehmen zu können, das heisst essen wie ein Kaiser. Der Tag beginnt mit einem guten Frühstück. Empfehlenswert sind Obst, Früchte, Vollwertkost sowie Müesli, ein Glas warmes Wasser zur Verdauungsanregung. Leitungswasser, Fruchteees oder Kaffee, dieser regt den Kreislauf an. Den Körper braucht Energie für den ganzen Tag. Womit beginnt bei Ihnen der Tag? Mit einem Lächeln? Oder gehören Sie zur Vielzahl von Menschen, die ihre Probleme am Abend mit ins Bett nehmen und morgens wieder damit aufwachen? Wenn Sie zu den Menschen gehören, die nicht abschalten können und ihre Probleme schlucken anstatt lösen, werden Sie früher oder später an Magenschmerzen leiden. Der Magen fühlt sich in seiner Aufgabe als Verdauungsorgan überfordert. Seine Aufgabe ist die Verdauung und nicht die Problemlösung. Eine entsprechende Information des Verdauungsorgans an das Gehirn. Der Mensch bekommt Kopfschmerzen, verursacht durch den Magen. Der Mensch sucht den Arzt auf, es kommt zu einer Magenspiegelung, doch der Mediziner findet nichts, was auf ein Krankheitsbild schliessen lässt. Hier handelt es sich um eine psychosomatische Störung, die durch eine entsprechende Therapie geheilt werden kann. Denn der Mensch muss lernen, loszulassen.

www.heilpraktiker.li

KRAFTPAKET

Kokosnuss



Öffnen lässt sich eine Kokosnuss (Bild), indem man durch zwei bis drei Augen einen Nagel schlägt und das Kokoswasser ablaufen lässt. Dann zerschlägt man die harte Schale mit dem Hammer oder sägt sie auf. Im Vergleich zu anderen Nüssen enthalten Kokosnüsse etwas weniger Fett (bis zu 40 Prozent), ausserdem Eiweiss (bis zu 6 Prozent), viele Vitamine, vor allem jene der B-Gruppe und Mineralstoffe, hervorzuheben sind hier Zink und Eisen. (hem)