

**RATGEBER**



**Silvio Tribelhorn**  
Homöopath  
aus Mauren

**Heuschnupfen**

Heuschnupfen wird den Allergien zugerechnet und ist eine chronische Erkrankung, die aber saisonal auftritt. Als Hauptsaison werden in der Regel die Monate Mai und Juni bezeichnet. Der Heuschnupfen beruht auf einer falschen Reaktion unseres Immunsystems gegen die Eiweisskomponenten bestimmter Pollensorten. Ob jedoch eine Allergie entsteht, hängt von der Bereitschaft des einzelnen Organismus ab, anders, das heisst, überempfindlich, zu reagieren.

Warum reagiert unser System falsch? Die Gründe sind vielfältig und nicht eindeutig, aber statistisch gesehen gibt es Zusammenhänge mit:

- zunehmender Dauerbelastung des Organismus durch Verschmutzung des Trinkwassers, des Bodens, denaturierter Nahrungsmittel und anderer Stressfaktoren,
- immer mehr Impfungen gegen immer mehr Krankheiten,
- immer häufigerem Einsatz von Antibiotika und anderen reaktionshemmenden Medikamenten.

**Wie bekämpfen?**

Da es sich um eine chronische Erkrankung handelt, eignet sich eine homöopathische Konstitutionsbehandlung sehr gut, die man aber mit Vorteil nach der Saison, also meistens im Herbst beginnt. Aber auch während der Saison kann man homöopathisch behandeln, da die homöopathischen Akutmittel genau so schnell wirken wie chemische Medikamente, sofern sie genau auf die individuellen Symptome des einzelnen Patienten abgestimmt sind. Wie man an den folgenden Beispielen sehen kann, reagiert jeder anders auf eine Pollenbelastung:

- Bei diesen Symptombildern sind hauptsächlich die Augen betroffen. Man leidet unter starkem Tränenfluss, die Augen brennen, beissen und sind entzündet, das Nasensekret ist mild. Die Symptome sind schlimmer im Freien und verbessern sich im Haus. Hier hilft das hom. Mittel Euphrasia.
- Genau ein umgekehrtes Bild haben wir beim nächsten Mittel. Hier ist der Schnupfen scharf, brennend und wundmachend, aber die Tränen sind mild. Im Freien ist alles besser und sobald man im Haus ist, wird der Heuschnupfen schlimmer. Das ist doch sehr auffallend und darum hilft hier Allium Cepa.

Weitere Akutmittel bei anderen Symptombildern verrate ich Ihnen das nächste Mal. Mehr über Heuschnupfen unter [www.naturheilpraxis.li](http://www.naturheilpraxis.li) in der Rubrik Aktuell.

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

**WOCHENSEMINAR**

**Wie Energie steigern?**

**STARNBERG** – Wollen Sie weniger Fehler machen und Ihre Energie steigern? Suchen Sie bessere Lösungen für wichtige Entscheidungen? Die Voraussetzungen für eine gesteigerte Konzentrationsfähigkeit können Sie in dem Wochenseminar vom 15. bis 21. Mai 2004 im Hotel Rigi First, Rigi-Kaltbad/LU, erlernen. Die Referentin, Dr. Elfrida Müller-Kainz, ist erfolgreiche Buchautorin und Therapeutin. Seit mehr als 30 Jahren hat sie die natürlichen Gesetzmässigkeiten erforscht. Ihr wichtiges Buch «Die Macht der Konzentration» ist aus diesem Wissen heraus geschrieben worden.

Weitere Infos beim Institut Dr. Müller-Kainz, Telefon 0049 / 8151 / 2 86 87 oder [www.mueller-kainz.de](http://www.mueller-kainz.de).

**Musik gegen Tinnitus**

Alternative zu herkömmlicher Behandlung am Prüfstand



Tinnitus bzw. Ohrensausen ist eine unangenehme Erkrankung, die chronisch sein kann.

**HEIDELBERG** – Das Deutsche Zentrum für Musiktherapieforschung (Viktor Dulger Institut, [www.dzm.fh-heidelberg.de](http://www.dzm.fh-heidelberg.de)) erprobt eine neuartige musiktherapeutische Behandlungsmethode bei chronischem Tinnitus.

In Zusammenarbeit mit der Neurologischen Klinik und der Hals-Nasen-Ohren-Klinik der Universität Heidelberg sowie der Musiktherapeutischen Ambulanz der Fachhochschule Heidelberg soll untersucht werden, inwieweit eine ursachenbezogene Behandlung bei den Betroffenen zu einer Verbesserung der Erkrankung führt. Prognosen zufolge werden 35 bis 40 Prozent aller Erwachsenen einmal von einem vorübergehenden oder andauernden Ohrengeräusch betroffen sein.

**Ursachen bezogene Behandlung**

Die Pilotstudie setzt auf eine Ursachen bezogene Behandlung des

Tinnitus. Kernstück des musiktherapeutischen Behandlungskonzepts ist die Einbettung des Tinnitus in einen musikalisch steuerbaren Hörprozess. Dazu wird zu Beginn der Therapie für jeden Patienten mit einem Synthesizer ein individueller tinnitusähnlicher Klang erstellt. Dieser wird dann aktiv und/oder rezeptiv musiktherapeutisch eingesetzt, beispielsweise als Grundlage für freie Improvisationen oder als Teil von Entspannungsmusik, berichtet das Institut.

**Musikalsche Hörübungen**

Die Patienten sollen dadurch in die Lage versetzt werden, Kontrolle über ihren Tinnitus auszuüben und ihn bewusst steuern zu können. Darüber hinaus sollen die wiederholten, gezielten musikalischen Hörübungen die veränderten Gehirnregionen positiv beeinflussen und zu einer «Normalisierung» führen. Ziel ist damit auch eine

Verbesserung hirnganischer Veränderungen. Die Ergebnisse aus den ersten Probetherapien zeigen ermutigende Erfolge. Die Fertigstellung der Pilotstudie ist für die zweite Jahreshälfte 2004 geplant. Chronischer Tinnitus kann bei den Betroffenen zu psychosomatischen Krankheitsbildern führen. Die ständige Wahrnehmung der Ohrgeräusche beziehungsweise die Konzentration darauf kann Stressreaktionen auslösen. Tinnitus gehört heute zu den häufigsten Erkrankungen im HNO-Bereich. Fast ein Viertel der deutschen Bevölkerung hat bereits einmal unter Tinnitus gelitten. Die Tendenz ist steigend. Wenn die Ohrgeräusche kontinuierlich länger als drei Monate anhalten, wird der Tinnitus als chronisch bezeichnet. Zurzeit leiden in Deutschland 2,7 Millionen Menschen unter solchen chronischen Ohrgeräuschen. Jährlich steigt die Zahl um weitere 250 000. (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. Heute heisst das extravagante Menü: Spargel-Paprika-Pastetchen mit Senfsahne.

Zutaten: 2 rote Paprikaschoten (zirka 300 g), 1 kg grüner Spargel, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Muskat, frisch gerieben, 5 EL Butter, 1 kleine Zwiebel, 200 g Crème fraîche, 200 ml Geflügelbrühe, 1 EL süsster Senf, 1 EL scharfer Senf.

Zubereitung: (zirka 50 Minuten) Die Paprikaschoten halbieren, vom Kernhaus befreien und mit der Hautseite nach oben zirka 15 Minuten in den auf 250 °C vorgeheizten Backofen oder 10 Minuten in den Grill legen, bis die Haut zu bräunen beginnt.

Den Spargel waschen, das untere Drittel schälen und den Spargel in dünne Scheiben schneiden. Dann in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. In ein Sieb geben, eiskalt ab-

schrecken und sehr gut abtropfen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Vier Souffleeförmchen (zirka 0,25 Liter Inhalt) mit 4 EL Butter einfetten. Die Paprikaschoten in schmale Streifen schneiden, in den Förmchen verteilen und festdrücken. Dann den Spargel einfüllen und festdrücken.

Die Förmchen für 10 Minuten in den auf 100 °C vorgeheizten Backofen stellen. Inzwischen die Zwiebel schälen, fein hacken und in der restlichen Butter weich dünsten.

Die Crème fraîche, die Brühe und den Senf dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pastetchen auf Teller stürzen und mit der Sauce umgießen.

Beilagentipp: Probieren Sie dazu halbierte und kurz in Butter gebratene Bagels.

Variante: Anstelle der Senfsauce harmonisiert auch eine leichte Tomatensauce mit den Pastetchen.

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



Die Spargelzeit ist die Saison für Geniesser. Ein mögliches Spargelrezept sind Spargel-Paprika-Pastetchen mit Senfsahne (siehe Bild).

**GESUND LEBEN**



**Kurt Hungerbühler**  
Heilpraktiker  
aus Nendeln

**Störung der Milz**

Die Milz-Pankreas erfüllt ihre Funktion als Blutzuckerspiegel-Regulator. Gemäss der chinesischen Medizin arbeitet sie nach der Meridianzeituhr morgens von 9 bis 11 Uhr. Ein schweres Frühstück Speck, Fleisch oder weisse Bohnen (amerikanisches Frühstück) wirkt deshalb nach neun Uhr morgens noch belastender und ermüdet den Körper. Daher sollten in dieser Zeit absolut keine zuckerhaltigen Speisen eingenommen werden.

Verzichten Sie auf alles Süsse, auch wenn es Ihnen schwer fallen sollte. Vor allem während dieser zwei Morgenstunden. Der Körper wird es Ihnen danken durch einen ausgeglichenen Tagesablauf. Vor allem Kinder sprechen zwischen neun und elf Uhr vormittags stark auf Süssigkeiten an. Schon nach kürzester Zeit sind sie übelgelaunt, nervös, ungeduldig und schnell gelangweilt. Der Grund dafür ist, die Pankreas produziert Insulin in der Höchstphase des Tages, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Geben Sie Ihrem Kind zum Znüni, einen Apfel, eine Birne oder was die Saison an Obst zu bieten hat, Dörrobst oder Karotten runden das Profil ab.

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

**KRAFTPAKET**

**Erdbeeren**



Beim Vitamin-C-Gehalt (60 mg/100 g) können die Erdbeeren (Bild) mit der Zitrone konkurrieren. Zudem enthalten Erdbeeren viel Folsäure und Vitamin B2, weitere Vitamine der B-Gruppe, Vitamin E und Provitamin A. Daneben wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente wie Mangan, Eisen, Calcium und Magnesium. An bioaktiven Substanzen ist die Erdbeere ebenfalls reich; wertvoll sind besonders die zu den Polyphenolen gerechneten Phenolsäuren. Erdbeeren erhöhen die Abwehrkraft, helfen bei Gicht, schützen vor Krebs und beugen Thrombosen und Infarkten vor. Sie senken den Blutdruck, entschlacken, wirken entwässernd, stabilisieren die Darmflora und vertreiben Müdigkeit und Nervosität.