

RATGEBER



Silvio Tribelhorn
Homöopath
aus Mauren

Essig bei Sonnenbrand

Was ich im letzten Ratgeber über Verbrennungen geschrieben habe, gilt selbstverständlich auch für den Sonnenbrand. Auch hier denkt man zuerst ans Kühlen, z.B. unters kalte Wasser halten, Jogurt oder Quark auflegen. Diese kühlenden Massnahmen haben zwar eine sofortige, betäubende Wirkung, aber die Schmerzen kommen um so schlimmer wieder, sobald man die Wunde der betäubenden Wirkung des kalten Wassers entzieht. Solange die Nerven betäubt sind, kann der Selbstheilungsmechanismus des Körpers nicht wirken. Viel besser sind wärmende Massnahmen nach dem homöopathischen Prinzip «Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt». Und da bietet sich der Essig als ideales Heilmittel an. Essig brennt am Anfang ein wenig auf der verbrannten Haut (also ein ähnlicher Effekt), bringt aber den Schmerz viel schneller zum Verschwinden als etwas Kühlendes. Wer das jetzt nicht glaubt, muss es selber einmal ausprobieren. Den Kindern kann man den Essig mit etwas Wasser verdünnen. Man tränkt ein Tuch in erwärmten Essig und legt es auf die verbrannte Stelle, bis das Tuch trocken ist, dann muss man es allenfalls nochmals erneuern. Bei grossflächigen Verbrennungen wie z.B. auf dem ganzen Oberkörper kann man das Gleiche auch mit einem T-Shirt machen. Der Essig hat den Vorteil, dass er überall vorrätig ist, sogar auf den Malediven im Hotel, und dass viel weniger Narben zurückbleiben. Brandblasen sind übrigens ein Schutz und sollten niemals aufgestochen werden.

Welche Mittel zum Einnehmen?

Wendet man äusserliche Methoden nach dem homöopathischen Prinzip an, braucht man oft viel weniger homöopathische Mittel einzunehmen. Trotzdem seien die wichtigsten hier erwähnt:

- Eine Rötung wie ein Krebs oder wie eine Tollkirsche, die Haut ist schmerzhaft berührungsempfindlich, es fröstelt einen, und Wärme lindert, da braucht es «Belladonna».
- Bei der Rötung mit heftigem Brennen und heftigem Durst, den man aber nur in kleinen Schlucken löschen kann, mit einer starken Müdigkeit und Erschöpfung braucht es «Arsenicum album».
- Am besten wirkt aber bei starkem Brennen mit einer allfälligen Blasenbildung das hom. Mittel «Cantharis».
- Und beim stärksten Sonnenbrand mit Verbrennungen zweiten Grades, wo die Haut wie verätzt ist mit einem starken Wundschmerz hilft nur noch «Causticum», also Hahnmanns Ätzstoff.

www.naturheilpraxis.li

AUCH DAS NOCH

Zu viel Sonnenschutz?

LONDON – Der US-Mediziner Michael Holick erklärte, dass er für einen vernünftigen Umgang mit der Sonne plädiert. Er geht von nicht mehr als drei bis fünf Minuten Sonnenbestrahlung auf den Händen, dem Gesicht und den Armen zwei bis drei Mal in der Woche aus. «Die Menschen realisieren nicht, dass 90 bis 95 Prozent unseres Bedarfs an Vitamin D durch die Bestrahlung mit Sonnenlicht gewonnen werden. Wenn man immer einen Sonnenschutz verwendet und es nie zu einem direkten Kontakt mit der Sonne kommt, führt das zu einem Vitamin-D-Mangel und einem hohen Risiko für eine Reihe von ernstlichen chronischen Erkrankungen.» (PT)

Denken in Superlativen

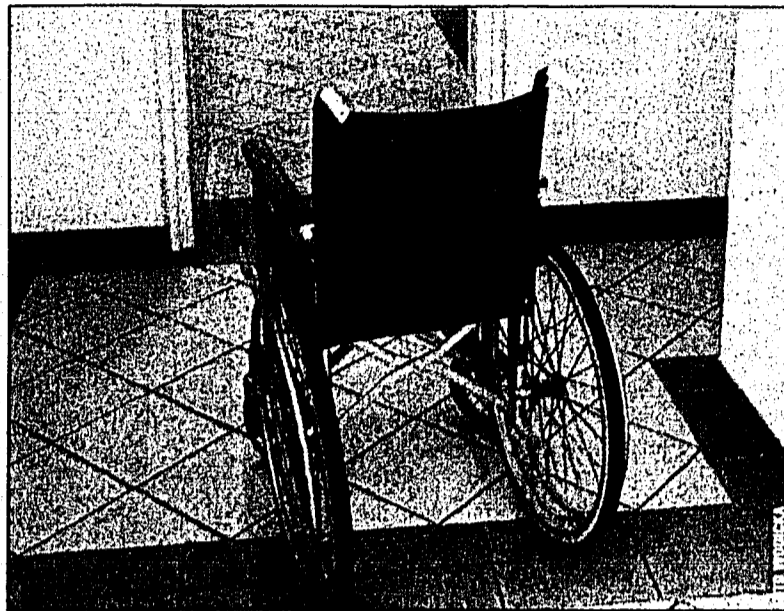
Heilungen auch 45 Jahre nach Tod des Wunderheilers

TRIESENBERG – Vertreter des Bruno-Gröning-Freundeskreises und Geheilte stellten kürzlich im Hotel Kulm in Triesenberg das gelstige Heilen nach der Lehre von Bruno Gröning vor. Über 200 Personen waren erschienen, um mehr über den Wunderheiler zu erfahren.

• Iris Friedli

Bruno Gröning, ein einfacher Zimmermann, Fabrik- und Hafendarbeiter, lebte von 1906 bis 1959 in Deutschland. Bereits als er noch ein kleines Kind war, schienen Menschen in seiner Gegenwart plötzlich gesund zu werden. 1949 kamen bis zu 30 000 Menschen täglich zu ihm. Er stand auf einem Balkon und redete zu ihnen. Wie damals filmisch festgehalten und letzten Mittwochabend gezeigt wurde, schoben Menschen den eigenen Rollstuhl nach Hause oder warfen vor Freude ihre Krücken in die Luft. Ärzte untersuchten dieses Phänomen. Schliesslich erteilte man Gröning Heilverbot. Nach seinem Tod aber setzten sich die Heilungen fort. Es bildete sich der Bruno-Gröning-Freundeskreis und 1984 auch die MWF Medizinisch-Wissenschaftliche Fachgruppe, ein lockerer Zusammenschluss von mittlerweile über 6000 Ärzten, die Krankheiten, Heilungen und Nachuntersuchungen wissenschaftlich dokumentieren.

Dr. W. Vogelsberger, einer der Referenten, ist Schmerztherapeut und Anästhesist in einer Klinik in Süddeutschland. Er hat keine wissenschaftliche Erklärung, aber weiss, dass die Methode, innerhalb der karmischen Gesetzmässigkeiten, funktioniert. Drei Patientinnen aus den Freundeskreisen Lindau, Schaan und Feldkirch berichteten von ihren Heilungen. Peter Jud, ebenfalls aus einem regionalen Freundeskreis, ging näher auf den Hintergrund ein, nämlich auf die innere Umstellung zum ständigen positiven Denken,



Vor über fünfzig Jahren kamen täglich bis zu 30 000 Menschen zu Bruno Gröning, um sich heilen zu lassen. Anschließend schoben sogar Gehbehinderte den eigenen Rollstuhl nach Hause.

dessen Erlernen bei den jeweiligen Treffen der Freundeskreise im Vordergrund stehe.

Wie es funktioniert

Gröning stellte eine positive Geisteshaltung in den Vordergrund, ganz nach dem Grundsatz «Energie folgt Gedanken». Er warnte eindringlich vor dem Grübeln und anderen negativen Gedankenkreisläufen. Dauerhafte Heilungen sind nur möglich, wenn die innere Situation verändert wird. (Auf www.bruno-groning.de findet man seine Richtlinien für die positive Lebenssicht leider nur schwer, versteckt hinter dem Link «Vertiefung», seinerseits zu finden beim Link «Lehre».) Weiter erinnerte er den Menschen an dessen göttliche Herkunft, an die Liebe Gottes, die für jeden da ist. Und schliesslich empfahl er, dass man sich täglich ca. eine Viertelstunde an einem ruhigen Ort auf den Heilstrom Gottes – in China Chi, in Indien Prana genannt – einstellen solle.

Scharlatanerie?

Offensichtliche Kriterien für Scharlatanerie sucht man bei

Gröning vergebens. Er betrieb keinen Persönlichkeitskult, sondern beschrieb sich selbst als Transformator zwischen Kraftwerk und Glühbirne oder auch als das Fräulein vom Amt, das damals den Anruf von A nach B ermöglichte: «Danken Sie Gott.» Er nahm kein Geld für seine Heilungen. Und mit dem täglichen «Einstellen auf den Heilstrom», das an Meditation oder Autogenes Training erinnert, machte er den Patienten von ihm selbst oder irgendeiner anderen Institution unabhängig.

Heute wissen wir um die Existenz von negativer Strahlung, wie beispielsweise die Handystrahlung. Warum also sollten wir nicht auch die Möglichkeit einer solch positiven Heilstrahlung zumindest in Betracht ziehen? Trotzdem bleibt bei manchem ein Misstrauen gegenüber dieser Art von Heilmethode. Was für den einen gut ist, muss es nicht für den anderen sein. Eigenes Denken ist hier gefragt und auch erwünscht, wie Peter Jud eingangs seiner Ausführungen besonders betonte.

Cannabis lindert Arthritis

Präparate aus Cannabis sollen ernst genommen werden

SALISBURY – Ein Medikament, das aus Cannabis-Extrakten gewonnen wurde, hilft bei der Reduktion von Schmerzen bei Gelenkrheumatismus. Das Medikament Sativex wurde von dem britischen Unternehmen GW Pharmaceuticals <http://www.gwpharm.com/> entwickelt.

Versuche mit einer Spray-Version des Präparats bei 58 Arthritis-Patienten haben gezeigt, dass es den Schmerz reduziert und die Schlafqualität verbessert. Nur wenige Patienten entwickelten Nebenwirkungen. Erst kürzlich haben Untersuchungen von GW Pharmaceuticals gezeigt, dass Sativex die Schmerzen in Zusammenhang mit Multipler Sklerose reduziert.

Philip Robson, Direktor der Forschungsabteilung des Unternehmens, führt dazu aus: «Diese Ergebnisse sind wirklich aufregend, weil das der erste kontrollierte klinische Versuch mit einem Cannabis-basierenden Medikament für die Behandlung von Arthritis ist.» Bisher habe sich die Forschung auf Multiple Sklerose und neuropathische Schmerzen konzentriert und nun sei es sehr ermutigend, die positiven Effekte von Sativex auf

Schmerzen und andere Symptome des Gelenkrheumatismus zu sehen, so Robson weiter. Die Forschung konzentriert sich jetzt auf die optimale Dosis.

Nicht heilen, aber lindern

Die Arthritis-Forschungs-Kampagne hat die Studie begrüsst. Eine Sprecherin sagte: «Es wird die Krankheit nicht heilen, aber es wird eine Menge bewirken, um den Schmerz und das Leiden von Menschen mit Gelenkrheumatismus zu lindern.» Ausserdem sei Cannabis aller Wahrscheinlichkeit nach weniger schädlich als andere Schmerzmittel. Die Vorstellung, dass Menschen mit Gelenkrheumatismus Joints rauchen und high werden, sei falsch. Schmerzmittel, die auf Cannabis basieren, sollten ernst genommen werden.

Zuvor hatten Wissenschaftler im Auftrag der Arthritis-Forschungs-Kampagne Studien durchgeführt, die zeigten, dass Cannabidiol, eine natürliche Komponente von Cannabis, die in ihrer aufbereiteten Form keine die Psyche verändernde Wirkung hat, die Effekte von Kollagen-induzierter Arthritis bei Mäusen erleichtern kann. Das Unternehmen GW Pharmaceuticals züchtet pro

Jahr 40 000 Cannabis-Pflanzen an einem geheimen Ort im Land. Die Regierung hat bereits bestätigt, sie würde ihre Erlaubnis für die Verwendung von Cannabis-basierender Medizin erteilen, wenn Versuche entsprechende positive Ergebnisse erzielen. (PT)



Offtams sind Gelenkrheumatismus-Schmerzen unerträglich.

GESUND LEBEN



Kurt Hungerbühler
Heilpraktiker
aus Nendeln

Geschlechtsorgane

Der Kreislauf-Sexus arbeitet laut chinesischer Meridianzeit abends 19 bis 21 Uhr. Viele Eltern dürfen täglich die Erfahrung machen: Wenn es gelingt, die Sprösslinge vor 19 Uhr zu Bett zu bringen, schlafen sie oft unproblematisch ein. Nach diesem Zeitpunkt wächst das Zubettgucken oftmals zu einem harten Kampf aus, den die Kinder fast immer gewinnen, weil man niemanden zum Schlaf zwingen kann. Nicht ohne Grund wehren sich die Kinder. Von 19 bis 21 Uhr arbeitet der Kreislauf-Sexus-Meridian auf Hochtouren. In dieser Zeit haben der Körper und der Geist oftmals ganz andere Dinge im Sinn als Schlaf. Es gibt sogar viele Kinder, die gerade um diese Zeit erst so richtig aufwachen. Wie viel Zank und Streit liesse sich vermeiden, wenn wir zumindest bei älteren Kindern diesen Rhythmus akzeptieren und sie nicht ins Bett zwingen würden. Für viele Kinder wäre dies sogar die beste Zeit, um Hausaufgaben machen zu können. Denken wir doch einmal an die Abendschulen, viele Erwachsene besuchen Weiterbildungskurse und sind somit genau im richtigen Zeitpunkt, um den zu erlernenden Stoff am besten aufnehmen zu können. Also liebe Erzieher, wenn Sie am Abend ihren Feierabend geniessen wollen, denken Sie immer an diese natürliche Regel. Sie ersparen sich viel Frust und Ärger.

www.heilpraktiker.li

BUCHTIPP

Naturheilkunde

Naturheilkunde liegt im Trend. Doch welche Therapie eignet sich wann? Das Beobachter-Handbuch zum Thema erklärt und bewertet 60 verschiedene Naturheilmethoden. Bei welchen Beschwerden hilft Cranio-Sacral-Therapie? Was ist das Geheimnis der tibetischen Medizin? Der Ratgeber beantwortet diese und viele weiteren Fragen und sorgt so für Durchblick im oft unübersichtlichen Angebot der Komplementärmedizin. Hilfreich sind die Bewertungen der einzelnen Verfahren, die Tipps für die Suche nach einem seriösen Therapeuten sowie die nützlichen Adressen im Anhang.



Beobachter-Buchverlag: «Naturheilkunde – Von Akupunktur bis Zigrail – 60 Methoden im Vergleich», Urs Gruber.