

RATGEBER



Silvio Tribelhorn
Homöopath
aus Mauren

Sonnenallergie

Was ist eine Sonnenallergie?

Die Sonnenallergie ist sicher eine besondere Form einer Allergie. In der Fachsprache redet man von einer Lichtdermatose. Es hat also etwas mit der Einwirkung des UV-Lichts der Sonne zu tun. Nun sind wir aber nicht einfach allergisch auf das Sonnenlicht, sondern es sind in der Regel bestimmte Substanzen vor allem in Medikamenten oder kosmetischen Produkten, die uns besonders empfindlich reagieren lassen auf das Sonnenlicht. Es handelt sich also um so genannte phototoxische Reaktionen. Betroffen sind immer die unbedeckten Hautstellen, wo sich Juckreiz, Rötungen und kleine Bläschen bilden können.

Ausschläge unter der Kleidung?

Das wird gerne verwechselt. Hier handelt es sich in den meisten Fällen um einen so genannten physikalischen Nesselausschlag. Der Ausschlag entsteht nicht durch die UV-Strahlen der Sonne, sondern durch die Infrarotstrahlen, d. h. durch Hitzeeinwirkung oder durch einen Hitzestau. Hier kann man die Mittel anwenden, die bei Nesselfieber in Frage kommen.

Homöopathische Möglichkeiten?

Ich kann hier vier homöopathische Mittel erwähnen. Weil aber das Erscheinungsbild auf der Haut immer ähnlich ist, also d. h. ein juckender Bläschenausschlag an unbedeckten Körperstellen, unterscheiden wir vor allem auch nach der psychischen Konstitution.

- So braucht der eher stille, frostige Mensch, dem die Sonne bereits die Kopfschmerzen verschlimmert oder eventuell sein Ekzem, das homöopathische Mittel Natrium Muriaticum.

- Der nächste Kandidat ist ebenso frostig, aber eher nervös und hektisch. Er braucht Calcium Fluoratum mehrmals täglich, bis ihm die Sonne freundlicher scheint.

- Ebenso hektisch, aber statt frostig ist der Zeitgenosse hitzig und produziert kleinste Bläschen. Sein Ausschlag kann aber auch blasig werden und heftig brennen. Ihm hilft das homöopathische Mittel Acidum Hydrofluoricum oder auf deutsch die Flusssäure.

- Wenn die Flusssäure nicht hilft, muss man immer auch an das vierte Mittel denken. Immer, wenn Blasen im Spiel sind, ob gross oder klein, und wenn es brennt wie Feuer, muss man an Cantharis (die spanische Fliege) denken.

www.naturheilpraxis.li

NEUER TEST

Beginn der Wechseljahre

EDINBURGH – Wissenschaftler des Royal Hospital for Sick Children haben ein Verfahren entwickelt, das den Beginn der Menopause vorhersagen kann. Da die weibliche Fruchtbarkeit rund zehn Jahre zuvor rapide abzunehmen beginnt, könnten derartige Informationen bei der Familienplanung eine wichtige Rolle spielen. Die Autoren betonen in dem Fachmagazin Human Reproduction, <http://humrep.oupjournals.org>, dass weitere Forschungen notwendig seien, bevor der Test auf den Markt gebracht werden kann. (PT)

Galle kommt hoch?

Krankheiten entstehen nach einem Naturgesetz



Wer sich oft und vor allem grundlos aufregt, der schwächt seinen Körper.

STARNBERG – Wann kommt Ihnen die Galle hoch? Oder kennen Sie das gar nicht? Ein weiteres Sprichwort heisst: Da ärgere ich mich grün und blau. Beide Sprichwörter sagen aus, dass die Gallenproduktion in Unordnung geraten ist. Beide Aussprüche gebraucht man, wenn man sich ärgert, zornig oder wütend ist.

• Dr. Elfrida Müller-Kainz

Bei meinen jahrzehntelangen Studien und Forschungen über die Ursachen von Krankheiten habe ich festgestellt, dass die Verhaltensweisen eines Menschen gravierende körperliche Reaktionen zur Folge haben. Wenn wir zu häufig oder zu lange Zeit nichts gegen unsere charakterlichen Schwächen unternehmen, entstehen Störungen und schliesslich Krankheiten. Der Körper macht uns darauf aufmerksam,

dass wir unser Verhalten ändern sollten.

Gleiche oder ähnliche Verhaltensweisen liegen auch Erkrankungen der Leber zu Grunde. «Dir ist wohl eine Laus über die Leber gelaufen», sagt man, wenn jemand schlechte Laune hat, verstimmt, verärgert oder «sauer» ist. Hier spielen auch nicht vergeben können, intolerant sein, leicht aufbrausend sein, nicht loslassen können und etwas in sich hineinfressen eine Rolle.

Entgiftungsorgan

Die Leber ist nicht nur für die Gallenproduktion zuständig. Sie ist in erster Linie für die Giftverarbeitung im Körper verantwortlich. Sie hat die Aufgabe, alle Gifte, Schlacken und Schadstoffe, die wir aufnehmen – sei es durch die Luft, durch die Ernährung, oder vor allem durch Medikamente, Suchtmittel und Drogen – zu verarbeiten

und, so weit möglich, unschädlich zu machen.

Es gibt jedoch nicht nur materielle Gifte, sondern auch immaterielle. Sie entstehen durch negative Gedanken und Gefühle. Ärger, Wut, Zorn, Groll erzeugen beträchtliche negative Schwingungen, die wie Gifte wirken und verarbeitet werden müssen. Oft kann die Leber diesen zusätzlichen Belastungen nicht standhalten. Sie ist überfordert. Dies kann sich schliesslich in lebensbedrohenden Krankheiten äussern.

Lösung ist (im Grunde) einfach

Was tun, wenn Beschwerden oder Krankheiten schon entstanden sind? Die Antwort heisst: die Ursache beseitigen. Alle Symptome und Krankheiten entstehen nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung. Unsere Seele wehrt sich gegen unsere Schwächen mit Hilfe des Körpers. Es gilt also, die Schwächen zu bearbeiten: Sie sind die tiefen Ursachen von Krankheiten. Wer nicht gleich wütend wird, dessen Galle läuft nicht über. Wer vergeben kann, tolerant ist und loslassen kann, belastet seine Leber nicht mit immateriellen Giften. Selbstverständlich muss man die Organe durch eine entsprechende vollwertige Ernährung unterstützen. Dann steht der Gesundheit nichts mehr im Wege.

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

«Was Krankheiten uns sagen» von Dr. Elfrida Müller-Kainz und Dr. Beatrice Steingaszner, Verlag Langen Müller Universitas. «Die Macht der Konzentration» von Dr. Elfrida Müller-Kainz, Verlag Langen Müller Herbig. «Erfolg und Harmonie im Leben» von Dr. Elfrida Müller-Kainz, Herausgeberin Dr. E. Müller-Kainz.

«Vital und jung bleiben» von Dr. Elfrida Müller-Kainz und Dr. Beatrice Steingaszner, Herausgeberin Dr. E. Müller-Kainz. «Die Kraft der Intuitiven Intelligenz» von Dr. Elfrida Müller-Kainz und Christine Sönning, Verlag Knauer MensSana. Infos auch unter: www.mueller-kainz.de.

Zeitdruck erhöht den Blutdruck

Ehrgeiz und Streben nach Leistung hingegen nicht

BERN – Fühlen Sie sich ständig unter Zeitdruck? Ist Ihnen am Abend oft unwohl, weil Sie nicht alles erledigt haben? Essen Sie zu schnell? Werden Sie rasch wütend, wenn Sie warten müssen?

Lautet Ihre Antwort «Ja, das trifft voll zu», dann zählen Sie jeweils einen vollen Punkt; wenn es nur teilweise zutrifft, entsprechend weniger. Liegt die Summe für alle vier Fragen zwischen drei und vier

Punkten, dann ist Ihr Risiko, an hohem Blutdruck zu leiden, fast doppelt so hoch wie bei einer Person mit null Punkten.

Mit andern und sich in Frieden leben

Das zeigt eine Studie an über dreitausend Menschen zwischen 18 und 30 Jahren, die unter anderem die besagten vier Fragen beantwortet haben, und bei denen man später mehrmals den Blutdruck gemessen hat. Ebenso ist der

Blutdruck bei Menschen erhöht, die oft feindselig gegenüber anderen eingestellt sind.

Nicht beeinflusst wird der Blutdruck jedoch durch Ehrgeiz und Leistungsstreben, zwei weitere Charakterzüge, die man den – für Herzinfarkt besonders anfälligen – «A-Typen» zuschreibt. Solche brauchen sich also um ihr Herz keine besonders grossen Sorgen zu machen, solange sie sich nicht hetzen lassen und mit anderen in Frieden leben.

GESUND LEBEN



Kurt Hungerbühler
Heilpraktiker
aus Nendeln

Gallenblase

Die Gallenblase arbeitet laut chinesischer Meridianzeituhr nachts von 23 bis 1 Uhr. Die Gallenblase, das Organ, das mit den Sekreten zur Verarbeitung der Nahrung im Dünndarm beiträgt, und die Leber, das grösste Entgiftungsorgan, haben zwischen 11 und 3 Uhr nachts ihre grosse Zeit. Wer in dieser Zeit regelmässig aufwacht, hat Grund genug, auf die Funktion von Gallenblase und Leber zu achten. Verzichten Sie generell abends auf fette Speisen sowie auf Rohkost, Salat, Obst und rohes Gemüse. Fettreiche und üppige Rohkostmahlzeiten belasten diese Organe zusätzlich. Wer Probleme mit der Gallenblase hat, für den sind feuchtwarme Umschläge zwischen 11 und 1 Uhr nachts eine Wohltat. Trinken Sie dazu heissen Kräutertee schluckweise, jedoch keinesfalls kalte Getränke. Rettichsaft ist ein gutes unterstützendes Heilmittel. Der Darm sollte entlastet werden, notfalls mit einem Einlauf ganz entleert werden. Bei Problemen mit Galle und Leber ist Arbeit in Nachtschicht Gift, weil sich beide Organe nicht erholen können. Denken Sie immer daran: Wut und Zorn sowie Ärger fördern die Bildung von Gallensteinen; dies kann zu Koliken führen, die sehr schmerzhaft sein können. Überdenken Sie jeden Abend vor dem Zubettgehen ihren Tagesablauf nochmals und schlafen Sie dann ohne Tagesprobleme ruhig ein.

www.heilpraktiker.li

BUCHTIPP

Seelenhilfe

Eine Kränkung ist wie ein Schlag ins Gesicht, eine Ohrfeige für die Seele, die direkt unser Selbstwertgefühl trifft. Wir fühlen uns nicht respektiert, nicht wertgeschätzt und nicht verstanden. Die erfahrene Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki zeigt, dass wir Kränkungen nicht hilflos ausgeliefert sind. Ob wir etwas als Kränkung erleben und wie stark wir uns verletzt fühlen, hängt nämlich nicht nur damit zusammen, was andere uns antun.

Bärbel Wardetzki
Erste Hilfe
für die
Seele



Verlag Kösel: «Erste Hilfe für die Seele – So schützen Sie sich gegen Kränkungen», Bärbel Wardetzki, inkl. CD 27.30 Franken.