

RATGEBER



Silvio Tribelhorn  
Homöopath  
aus Mauren

Reisekrankheit

Wenn einer eine Reise tut, dann kann auch viel passieren. Kleine oder grössere Unpässlichkeiten können den Verlauf der Reise stören. Wenn Ihnen das aus eigener Erfahrung bekannt ist, dann sollten Sie sich für Ihre Ferienreise die folgenden homöopathischen Mittel besorgen:

- Bei Reisen mit heftiger Bewegung, wie es gelegentlich auf einem Schiff oder im Flugzeug vorkommen kann, ist die Übelkeit und das Erbrechen oft krampfhaft. Das Gefühl dabei ist etwa wie der heimliche Genuss unserer ersten Zigarette im jugendlichen Alter, falls Sie sich noch daran erinnern. Hier ist Tabacum sehr hilfreich mit bedarfsweiser Wiederholung. Erstaunlicherweise sind solche Menschen häufig Nichtraucher.

Übelkeit und Erbrechen

- Jedem von uns war es beim Autofahren schon mal schwindlig. Bei reiseempfindlichen Menschen kann sich dann Übelkeit und Erbrechen dazugesellen, wobei das Erbrochene wie ein Schwall hervorbricht. Das ist bedingt durch den Bewegungsreiz des Gleichgewichtsorgans im Innenohr. Wenn Ihnen dieser Umstand bekannt ist, dann nehmen Sie schon eine Stunde vor Antritt der Reise eine Dosis Cocculus, mit Wiederholung im Bedarfsfall und Sie werden sich Ihres Wohlbefindens erfreuen.

- Ist Ihnen störendes Schwindel, Erbrechen und sogar Durchfall, als hätten Sie hundert frische Austern auf einmal gegessen, dann hilft nur noch Arsenicum album öfters dosiert, um Sie vor dem nächsten Spital in der Fremde zu retten.

- Bei der Fliegerkrankheit (Beschwerden durch Fliegen) mit Ohrenscherzen, Kopfschmerzen, Übelkeit beim Landen und Starten hilft Belladonna. Das Mittel wirkt sehr schnell, man kann es auch erst im Flugzeug einnehmen, wenn die ersten Beschwerden auftreten.

Panik und Angst

- Wer Angst hat vor dem Landen oder durch atmosphärische Virulenzen in Panik gerät (Absturzangst), der nimmt Borax, am besten schon zwei bis drei Tage lang vorher.

- Wer generell Angst hat vor dem Fliegen, der nimmt schon etwa eine Woche lang vor dem Flug täglich einmal Gelsemium und am Flugtag ebenfalls.

- Jetlag kennt man von längeren Flugreisen her. Wer etwas zurückhaltend mit Alkohol und Essen ist, sich im Flugzeug von Zeit zu Zeit Bewegung verschafft, der kann das Jetlag eher verhindern. Wer trotzdem mit der Zeitverschiebung Probleme bekommt (z. B. gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus), der nimmt Nux vomica.

Weitere Ferientipps im nächsten Ratgeber.

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

ALLERGIE TEST

Nasen-Thermometer

HANNOVER – Forscher des Fraunhofer-Instituts für Toxikologie und Experimentelle Medizin ITEM in Hannover arbeiten mit einer innovativen Methode, um die Wirkung von Antiallergika zu überprüfen: Mit Hilfe einer Infrarot-Kamera wird die Temperatur der Nase gemessen. Bei einem Heuschnupfenanfall steigt nämlich die Temperatur der Nase. Wirksame Medikamente verhindern diesen Temperaturanstieg, berichtet das ITEM ([www.item.fraunhofer.de](http://www.item.fraunhofer.de)). Daraus schliessen Forscher, ob und wie zuverlässig Antiallergika wirken. (AZPD)

# Schmerzlos leben?

Geistheiler behandeln unter ärztlicher Aufsicht

BASEL – Ob Heiler Schmerzkranken helfen können, soll eine Studie klären, die anlässlich der Basler Psi-Tage durchgeführt wird. Unter ärztlicher Aufsicht haben Heiler zwei Tage Zeit, die Beschwerden, die aus schulmedizinischer Sicht «therapieresistent» sind, deutlich zu lindern. Für diesen Test werden Versuchspersonen gesucht.

Eigentlich ist Schmerz ein biologisch notwendiges Warnsignal. Doch manchmal verselbstständigt er sich und wird zur dauerhaften Pein. 19 Prozent aller erwachsenen Europäer, rund 75 Millionen, werden von chronischen Schmerzen gequält – im Durchschnitt seit sieben Jahren, in jedem fünften Fall sogar schon seit mehr als 20 Jahren. Ein Drittel der Betroffenen leidet ständig darunter – 24 Stunden pro Tag, 365 Tage im Jahr. Jeder Fünfte verliert deswegen seinen Arbeitsplatz, bei ebenso vielen werden Depressionen diagnostiziert; jeder Sechste empfindet seine Schmerzen manchmal als so schlimm, dass er nicht mehr leben möchte. Fast zwei Drittel fühlen sich von ihren Ärzten unangemessen behandelt. Ob und inwieweit Geistheiler solches Leid deutlich lindern können, und das innerhalb von nur zwei Tagen, soll eine wissenschaftliche Studie klären helfen, die anlässlich des 7. Weltkongresses für Geistiges Heilen (im Rahmen der 22. «Basler Psi-Tage») durchgeführt wird.

Erstaunliche Ergebnisse

«Zahlreiche wohl dokumentierte Einzelfälle, aber auch schon etliche wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass geistiges Heilen konventionelle Methoden der Schmerzbekämpfung erstaunlich wirkungsvoll unterstützen kann, und manchmal mehr ausrichtet als jede andere Therapieform», erklärt der Psychologe Harald Wiesendanger, Versuchsleiter und Mitorganisator des Basler Kongresses. «Wir wollen herausfinden, ob das auch kurzfristig möglich ist.» Einige der erfahrensten und prominentesten unter den mehr als 100 Heilern aus 21 Ländern, die an den diesjährigen «Basler Psi-Tagen» teilnehmen, werden sich zwei Tage lang um Patienten kümmern – gratis. Nach Kongressende sollen die Teilnehmer auf Wunsch unentgeltlich weiter betreut werden.

48-Stunden-Test

Schmerzkranken Kongressbesucher können an diesem «48-Stunden-Test» teilnehmen, wenn sie drei Voraussetzungen erfüllen: Ihre Schmerzen (a) bestehen seit mindestens einem halben Jahr, (b) treten nicht bloss zeitweise auf, sondern sind dauerhaft, d.h. sie halten ununterbrochen an; (c) auf Medikamente und ärztliche Massnahmen sprechen sie bisher kaum an. Zusammen mit der Bewerbung sollen ein kurzer Lebenslauf sowie eine Schilderung der bisherigen Krankengeschichte eingereicht werden. «Wir konzentrieren uns auf die schlimmsten Fälle», erklärt Wiesendanger. «Je stärker die Schmerzen sind und je länger sie schon bestehen, desto grösser ist die Chance für Betroffene, in unseren Test einbezogen zu werden.» Art und Ausmass der Schmerzbelastung vor und nach der Testphase werden mit Hilfe eines standardisierten Fragebogens gemessen, die Ergebnisse statistisch ausgewertet. Ob erzielte Heilerfolge längerfristig anhalten,

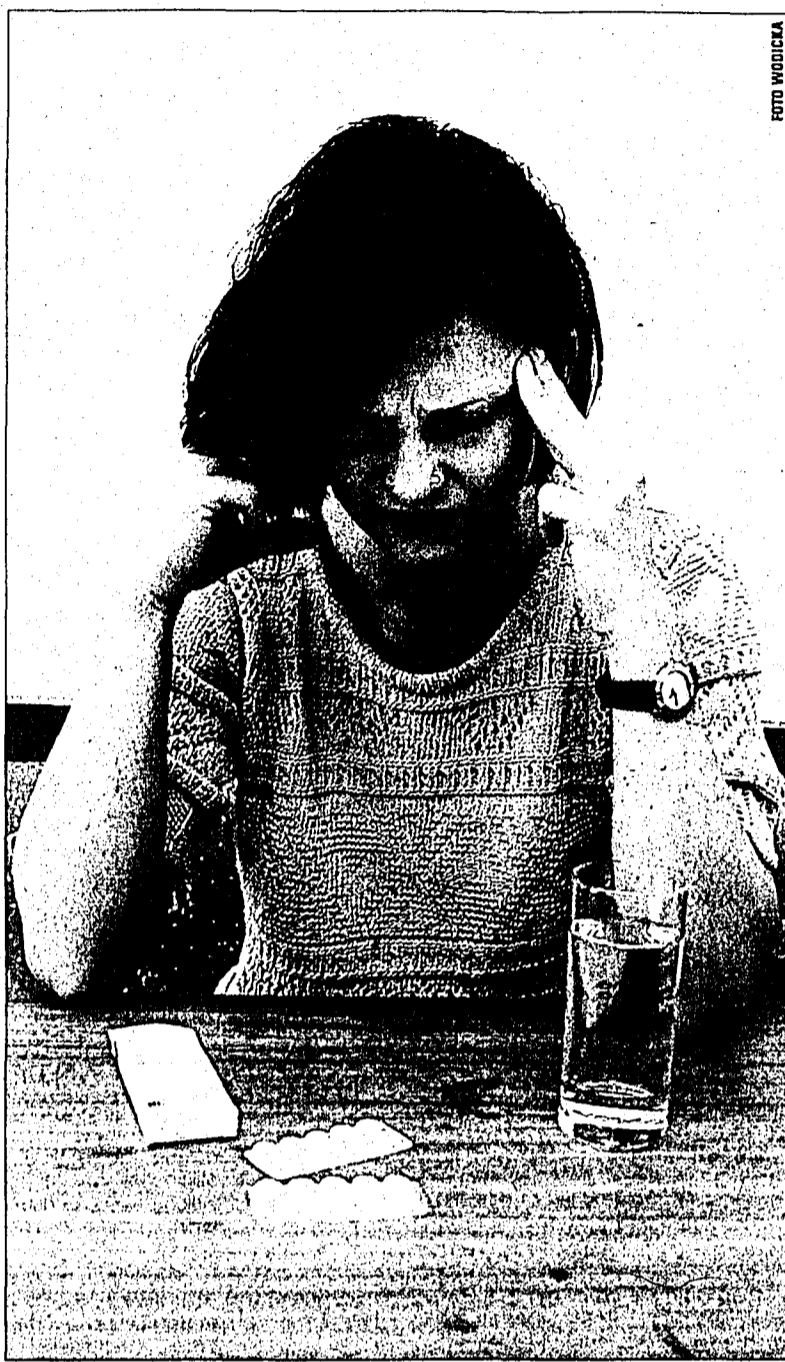


FOTO WODICKA

1,5 Millionen Schweizer und Liechtensteiner leiden unter chronischen Schmerzen. Drei Viertel davon ist der Meinung, dass sie ihr Arzt nicht angemessen behandelt.

soll in den darauffolgenden Monaten durch Nachbefragungen ärztlich kontrolliert werden.

Es braucht Zeit, manchmal Monate

«Keinesfalls wollen wir bei Kranken überzogene Hoffnungen wecken», schränkt der Versuchsleiter ein. «Geistheiler sind keine allmächtigen Wundertäter. Gerade bei chronischen Leiden benötigen sie im Allgemeinen mehrere Wochen und Monate Zeit, ehe sich nennenswerte Fortschritte einstellen.» Andererseits hatte sich bei einem früheren «48-Stunden-Test» während des Basler Weltkongresses 2001 gezeigt, dass manchmal auch sofortige Besserungen eintreten: Bei 12 von 15 chronisch Kranken – mit Allergien, Asthma bronchiale oder schweren Bewegungseinschränkungen – erreichten Handaufleger binnen zwei Tagen deutliche Besserungen, wie beaufsichtigende Ärzte feststellten. Ihre Zuversicht, dass Schmerzkranken auf diesem unkonventionellem Weg zu helfen ist, stützen die Kongressveranstal-

ter zudem auf ein rundes Dutzend wissenschaftliche Untersuchungen, in denen seit Mitte der achtziger Jahre insgesamt über 700 Schmerzkranken «geistig» behandelt wurden – teilweise sogar «verblindet», d.h. ohne zu wissen, ob eine Behandlung überhaupt stattfand. In fast allen Studien kam eine statistisch signifikante Heilwirkung zum Vorschein – sei es bei Migräne, rheumatischen oder postoperativen Schmerzen, bei chronischen Rückenbeschwerden oder Menstruationsschmerzen.

Anmeldung für Testpersonen

Chronisch Schmerzkranken, die den Basler Weltkongress besuchen und an diesem Test teilnehmen möchten, bewerben sich bei: Basler Psi-Tage, Stichwort «Chronische Schmerzen», Dr. Harald Wiesendanger, Zollerwaldstrasse 28, D-69436 Schönbrunn, Fax 0049 / 62 71 - 7 21 80, E-Mail: [psi-tage@web.de](mailto:psi-tage@web.de). Sie erhalten einen Fragebogen und nähere Informationen zum Testablauf.

Pressebüro Psi-Tage

ZAHLEN UND FAKTEN

- 1,5 Millionen Schweizer und Liechtensteiner leiden unter chronischen Schmerzen – davon 35 Prozent täglich, weitere 26 Prozent mehrmals wöchentlich.
- Als häufigste Schmerzursachen werden rheumatische Leiden (34 Prozent) und Bandscheibenvorfälle (25 Prozent) genannt.
- Betroffene Patienten leben mit ihren Qualen durchschnittlich 7,7 Jahre.
- Aufgrund ihrer Beschwerden fallen sie durchschnittlich 14 Arbeitstage pro Jahr aus.
- 16 Prozent der Betroffenen verlieren ihren Arbeitsplatz.
- 18 Prozent der Betroffenen leiden unter Depressionen.
- Die Hälfte der Betroffenen gibt an, sich ständig müde zu fühlen. Zirka 200 000 Schweizer und Liechtensteiner bezeichnen ihre Schmerzen als derart unerträglich, dass sie «nicht mehr leben möchten».
- Drei Viertel der chronisch Schmerzkranken sind der Meinung, sie würden von ihrem Arzt nicht angemessen behandelt.

GESUND LEBEN



Kurt Hungerbühler  
Heilpraktiker  
aus Nendeln

Die Leber

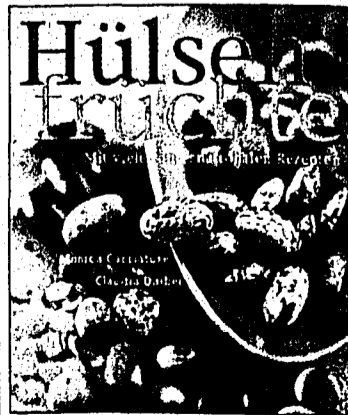
Gemäss chinesischer Medizin arbeitet die Leber nachts von 1 bis 3 Uhr. Das Organ leistet während diesen zwei Stunden in der Nacht höchste Arbeit, um den Körper von den täglich anfallenden Giftstoffen zu befreien. Nikotin und Alkohol wirken sich zwischen 1 und 5 Uhr morgens weit strapazierender für den Organismus aus als zu anderen Zeiten. Denken Sie bitte immer daran, dass sich der Alkoholpegel nach einem reichlichen Fest nur langsam zurücksetzt. Gerade mal 0,1 Promille kann der Körper respektive die Leber pro Stunde abbauen. Das heisst im Klartext, dass wenn Sie um Mitternacht einen Alkoholstand von 0,8 Promille haben, dass der Restalkohol erst am Morgen um zirka 8 Uhr abgebaut worden ist. Seien Sie daher vorsichtig, wenn Sie sich nach einer Rausnacht ans Steuer setzen, könnten Sie noch einen erhöhten Alkoholspiegel im Blut haben. Die Grösse der Leber einer Frau ist mit zirka 1,2 Kilo bemessen, die Leber des Mannes hingegen wiegt zirka 1,5 Kilo, das hat zur Folge, dass die Alkoholverträglichkeit der Frau weit geringer als die des Mannes ist. Aus medizinischer Sicht ist die Alkoholgrenze bei Frauen täglich bei zirka 2 dl Rotwein, die Grenze bei Männern liegt sie bei zirka 7 dl.

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

BUCHTIPP

Feuerbohnen

Bohnen, Schoten und so weiter haben weitaus mehr zu bieten, als Linseneintopf oder Erbsensuppe und andere Klassiker aus Omas Küche. Um das unter Beweis zu stellen, haben die Autorinnen Monica Cacciatore und Claudia Daiber einen Streifzug durch unterschiedlichste Länder dieser Erde gemacht und die besten Hülsenfrüchte-Rezepte zusammengetragen. Das Ergebnis kann sich sehen beziehungsweise schmecken lassen: pikante Vorspeisen, Snacks, Salate, Suppen, Eintöpfe, Pürees, Hauptgerichte und sogar Süssspeisen gehören dazu.



Verlag Fona: «Hülsenfrüchte – mit vielen internationalen Rezepten», Monica Cacciatore und Claudia Daiber, 18 Franken.