

**RATGEBER**



**Silvio Tribelhorn**  
Homöopath  
aus Mauren

**Warum wirkt Homöopathie?**

Die 4 Säulen der Homöopathie. Zuerst muss gesagt werden, dass die Homöopathie auf klaren Richtlinien beruht. Es sind dies: das Ähnlichkeitsgesetz, die Arzneimittelprüfung, die Herstellung der homöopathischen Mittel (Potenzierung) und die Lebenskraft.

**Was heisst Ähnlichkeitsgesetz?**

Als Dr. Samuel Hahnemann (der Begründer der Homöopathie) vor rund 200 Jahren in einem Medizinbuch las, dass Chinarinde wegen seiner magenstärkenden Wirkung Malaria heilen könne, schien ihm das bloss eine Vermutung zu sein und so entschloss er sich zu einem für die damalige Zeit höchst ungewöhnlichen Versuch. Das Ergebnis war verblüffend: Hahnemann wollte die Wirkung von Chinarinde an sich selber ausprobieren, obwohl er gesund war. Er nahm einige Tage lang immer wieder ein Quentchen dieser Arznei zu sich. Zu seinem Erstaunen entwickelten sich bei ihm kurz nach der Einnahme von Chinarinde die typischen Malaria-symptome. Sie verschwanden nach einigen Stunden und kehrten zurück, sobald er eine neue Dosis Chinarinde einnahm. Unterbrach er das Experiment, blieb er symptomfrei.

**Was schloss Hahnemann daraus?**

Deshalb also vermag die Chinarinde die Malaria zu heilen, überlegte sich Hahnemann: weil sie in der Lage ist, ähnliche Symptome beim gesunden Menschen hervorzurufen! Das ist auch das Grundprinzip, auf dem die ganze Homöopathie beruht: «Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt!»

**Ähnlichkeit im Alltag**

Ich möchte das an einem weiteren Beispiel aus dem Alltag erläutern. Jeder kennt die Situation, die beim Zwiebelschneiden entsteht: Die Augen fangen an zu brennen, bald fliessen die Tränen, aus der Nase rinnt ein brennendes, wässriges Sekret und wenn man an die frische Luft geht, wird alles besser. Ähnlich Symptome finden wir auch bei Patienten, die an einer bestimmten Form von Heuschnupfen; der paradoxerweise im Freien besser wird, leiden. Gibt man nun diesem Patienten das homöopathische Mittel Allium Cepa (Küchenzwiebel), so können diese spezifischen Heuschnupfen-symptome zum Verschwinden gebracht werden. Nur weil die Küchenzwiebel beim Gensunden diese Symptome hervorrufen kann, kann sie auch einen Heuschnupfenpatienten mit ähnlicher Symptomatik heilen.

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

**FROH-MEDIZIN**

**Dr.-Strunz-Ratgeber**

Hämorrhoiden sind keine Ausstülpungen des Darms. Es sind erweiterte Gefässe des Schwellkörpers, der den After nach aussen abschliesst. Angeborene Gewebeschwäche, zu starkes Pressen oder viel Sitzen sorgen dafür, dass sich diese vergrösserten Gefässe nach aussen wölben oder ins Innere des Darms drängen. Hilfe: Ballaststoffreiche Ernährung und Quellstoffe wie Leinsamen oder Kleie, dazu viel trinken. Zäpfchen oder Cremes stillen Schmerzen, Brennen oder Juckreiz, wirken blutstillend oder abschwellend. Hämorrhoiden können vom Arzt ambulant verodet oder operativ entfernt werden. Oder Sie laufen. Dann kriegen Sie keine.

Weltere interessante Infos im Buch: «Froh Medizin – der aktive Weg zur Gesundheit ohne Pillen und Medikamente», Dr. Ulrich Strunz, Heyne Verlag, 43.80 Franken.

**Wo ist der Dämon?**

Rund ein Prozent der Bevölkerung leidet an Schizophrenie

ZUG – Halluzinationen und Wahnvorstellungen sind wichtige Krankheitszeichen der Schizophrenie. Eine wirksame medikamentöse Behandlung war bis vor einigen Jahren mit einer Vielzahl unerwünschter Nebenwirkungen verbunden. Dank Antipsychotika konnte die Therapie wesentlich verbessert werden.

• Regina Scharf

Pierre ist 23. Er hat eine Wohnung, eine Ausbildungsstelle und absolviert eine Therapie, die ihm dieses weitgehend normale Leben ermöglicht. Keine Selbstverständlichkeit, wenn man wie Pierre an Schizophrenie leidet. In der Schweiz und Liechtenstein sind schätzungsweise 70 000 Personen betroffen.

Als «wesentliche Jahre» bezeichnet Philipp Eich, Leitender Arzt, Basel, das Lebensalter zwischen 16 und 24, in dem die Krankheit in der Regel das erste Mal auftritt. Es ist die Zeit, in der man eine Ausbildung beginnt und abschliesst und die ersten Partnerschaften eingeht. Wichtige Schritte für die Persönlichkeitsentwicklung, aber auch Faktoren, die im Verlauf einen günstigen Einfluss auf die Krankheit haben. Bei Frauen treten die Symptome im Schnitt vier bis fünf Jahre später auf.

**Störungen sind vielfältig**

Neben den Denkstörungen gehören die akustischen Halluzinationen, wie z.B. die Stimmen von Gott, dem Teufel oder von bekannten Personen, zu den typischen Zeichen. Ein weiteres Symptom ist der Wahn. Wahnvorstellungen können die Beziehung zu Personen oder Gegenständen (Beziehungswahn) betreffen, zur Selbstüberschätzung führen (Grössenwahn), einem das Gefühl geben, man würde verfolgt (Verfolgungswahn) oder man würde von aussen gesteuert (Beeinflussungswahn). Auffällig ist auch die Persönlichkeitsveränderung.



Menschen, die an Schizophrenie leiden, neigen unter anderem zum Grössenwahn und sind der Meinung, sie können fliegen.

Erste Anzeichen dafür, dass mit Pierre etwas nicht stimmt, werden am Arbeitsplatz bemerkt. Pierre ist abgelenkt, er erzählt von Kontakten zu Toten und davon, dass seine Gedanken von aussen gesteuert würden. Auch seine Mutter stellt Veränderungen fest: Pierre zieht sich zunehmend zurück und setzt sich mit seltsamen Theorien auseinander. Als die Situation sich zuspitzt, können die Eltern ihn zu einem Spitalaufenthalt bewegen.

**Behandlung deutlich verbessert**

Schizophrenie verläuft zu 60 bis 70 Prozent in Schüben. Während ungefähr ein Drittel der Betroffenen nur eine oder ganz wenige Episoden erlebt, tritt die Krankheit bei den Übrigen als Kette von Schüben mit wiederholten Rückfällen oder als schleichender Krankheitsprozess auf.

Mit der Einführung moderner, «atypischer» Antipsychotika konnte die Behandlung wesentlich verbessert werden. Diese sind viel verträglicher als die traditionellen Substan-

zen, die bis vor wenigen Jahren in Ermangelung von Alternativen fast ausnahmslos eingesetzt wurden. Das Ende von Pierres Geschichte ist ein gutes. Durch seine Krankheitseinsicht und die konsequente medikamentöse Therapie hat er sich die Voraussetzungen für ein weitgehend selbst bestimmtes Leben geschaffen.

**Neue Patientenbroschüre**

Medikamente spielen besonders in der akuten Krankheitsphase eine wichtige Rolle. Über den Stellenwert der dauerhaften und regelmässigen Medikamenteneinnahme informiert die Broschüre «Die Behandlung von schizophrenen Psychosen mit Antipsychotika». Sie beschreibt ausführlich die erwünschten, aber auch die unerwünschten Wirkungen antipsychotischer Medikamente, gibt eine kurze Einführung zur Krankheit und wertvolle praktische Tipps.

Die Broschüre ist kostenlos unter [www.psychosis.ch](http://www.psychosis.ch) oder bei Inthera, Chollerstrasse 3, 6300 Zug erhältlich.

**Gesundheit als Kapital**

«Natürlich fit» – Ausstellung vom 7. bis 13. 9. im Pizolcenter

MELS – Die Ausstellung «Natürlich fit – Cultivez votre santé» zeigt auf, was für eine bessere Gesundheit und mehr Wohlbefinden zu tun ist und was die Schweizer Landwirtschaft dazu beiträgt.

Rund ein Drittel der Schweizer und Liechtensteiner sind übergewichtig. Mehr als die Hälfte der Bevölkerung bewegt sich zu wenig. Wer sich ausgewogen und massvoll ernährt und körperlich aktiv ist, lebt gesünder und fühlt sich wohler. Günstige Voraussetzungen dafür schaffen die Schweizer Bauern mit

ihren Produkten und anderen Leistungen. Darauf verweist die Ausstellung «Natürlich fit – Cultivez votre santé», die von 7. bis 13. September 2004 im Pizolcenter in Mels zu sehen ist.

**Velo fahren, laufen, ausruhen, degustieren**

Die Ausstellung ist ein Mix aus Agrarlandschaft und Fitnessraum und lädt zur Interaktion ein. Mit dem Fitness-Mountainbike durch die Bewegungspyramide pedalen, mit dem Hantel-Gerät das ideale Verhältnis zwischen Essen und Bewegung in Bezug aufs eigene

Körpergewicht herausfinden oder auf dem Laufband einen Blick in die Zukunft der Schweizer Landwirtschaft erhaschen. Wer sich durch die Ausstellung bewegt und die Ruhezone testet, erfährt mehr zum Thema. An der Bar können Sarganserländer Alpkäse und Produkte der Coop-Naturaplan-Linie degustiert und gekauft werden.

Die Firma Always fit aus Sargans rundet mit der Präsentation ihrer Angebote im Bereich Fitness die Ausstellung ab.

**Neue Partnerschaft**

Erstmals haben sich Partner aus den Bereichen Gesundheit und Landwirtschaft für dieses konkrete Projekt die Hand gereicht. Zur Trägerschaft gehören das Bundesamt für Gesundheit BAG mit dem Aktionsplan Umwelt und Gesundheit APUG und der Kampagne Suisse Balance und deren Partnerin Gesundheitsförderung Schweiz, der Schweizerische Bauernverband SBV sowie das Bundesamt für Landwirtschaft BLW. Organisiert wird die ganze Ausstellung durch die Fachstelle Landwirtschaft der Region Sarganserland-Walensee. (PD)



Jeweils zu den ordentlichen Öffnungszeiten ist die Ausstellung «Natürlich fit – Cultivez votre santé» geöffnet.

**GESUND LEBEN**



**Kurt Hungerbühler**  
Heilpraktiker aus Nendeln

**Rauch-Stopp!**

Fortsetzung vom vergangenen Dienstag, wie Sie zum Nichtraucher werden.

Wann immer dich das reizarme Essen frustriert, greif zur Zigarette, rauch und notiere, warum du rauchst und welches Gefühl es in dir befriedigt (oder auch nicht befriedigt).

Lass dich beim Rauchen nicht hindern, halte aber deine Diät ein. Verzichte ebenso auf gesellschaftliche oder sonst wie unterhaltende Anlässe. Nach zwei Wochen beginnst du dich mit dem 26. September 2004 zu beschäftigen. An diesem Tag soll dir alles beschied werden: ein reichhaltiges Essen, eine angenehme Gesellschaft, eine Massage, vielleicht gar ein lang ersehntes Wiedersehen mit einem Freund, kurz: Ein Tag an dem sich dein Leben von seiner schönsten Seite zeigt.

Triff alle Vorbereitungen, sprich mit deinen Angehörigen, lass sie erfinderisch sein, was deinen besonderen Tag betrifft. Bis dahin aber bleibe bei der Reisdiet. Rauch weiter und notiere ohne Unterbruch, warum du diesen Rauch immer wieder in Deine Lunge ziehst. Nimm dir für den 26. September nichts weiter vor als zu geniessen. An diesem Tag beginnt dein «neues Dasein» als Nichtraucher. Die Welt ist dir heute sehr gut gesinnt, du hast mit der Diät viel Verzicht geleistet. Nun darfst du ernten. Du rauchst ab heute nicht mehr. Viel Glück!

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

**BUCHTIPP**

**Unsere Nahrung**

Es ist grotesk: die medizinische Forschung schreitet immer weiter fort, doch die Menschen werden immer kränker. Warum? Achtzig Prozent aller Krankheiten sind vermeidbare, ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten. Das Buch ist der Klassiker der Vollwerternährung. Hier erfahren Sie, warum wir in unserer Luxusgesellschaft mangelernährt sind, und mit welcher Kost sich Krankheiten vom Gebissverfall über Rheuma, Steinbildung, Herzinfarkt bis zur Infektanfälligkeit vermeiden lassen. Der Autor Dr. med. Max Otto Bruker, Ernährungspionier, leitete jahrzehntelang biologische Krankenhäuser. Seine Buchreihe «Aus der Sprechstunde» verkaufte sich mehr als drei Millionen Mal.



**UNSERE NAHRUNG – UNSER SCHICKSAL**

Emu-Verlag: «Unsere Nahrung – unser Schicksal», Dr. med. Max Otto Bruker, 30.80 Franken.