

RATGEBER



Silvio Tribelhorn
Homöopath aus Mauren

Was heisst Krankheit?

Die Lebenskraft: Mit dem Potenzierungsvorgang hat es Hahnemann geschafft, Materie in eine Energie umzuwandeln, denn in einer Potenzstufe ab C12 ist materiell nichts mehr vorhanden, dennoch ist eine Wirkung auf den Organismus feststellbar. Er kam zu der Überzeugung, dass, wenn man mit nichtmateriellen Substanzen heilen kann und mit materiellen nicht, es im Menschen eine ähnliche Ebene geben muss, welche die Ursachen aller Krankheiten bedeutet. Es muss etwas Energetisches, Dynamisches sein, eine Kraft. Hahnemann bezeichnete es als «Lebenskraft». Die Aufgabe der Lebenskraft ist, die Harmonie und Ordnung in unserem Organismus aufrechtzuerhalten.

Krankheit und Heilung

«Wenn der Mensch erkrankt, ist seine Lebenskraft verstümmt.» Das ist Hahnemanns Definition von Krankheit, d. h. sobald die Lebenskraft geschwächt oder ins Ungleichgewicht gebracht wird, z. B. durch Stress, Kummer, Ärger, Überbelastung etc., erkrankt der Mensch. Der Begriff der Lebenskraft steht aber nicht unbedingt im Widerspruch mit dem Denken der Schulmedizin, sondern stellt eine wesentliche Erweiterung dar. So erklärt diese Sicht der Homöopathie, warum nicht allein ein Erreger ausreicht, um zu erkranken, sondern Krankheit immer nur dann eintreten kann, wenn eine dynamische Kraft die Lebenskraft stört.

Wie erfolgt Heilung?

Da nun die Ursache der Krankheit immateriell ist, muss auch das Heilmittel gleich sein, d. h. es muss auf derselben energetischen Ebene wirken (die homöopathischen Mittel wirken auf dieser Ebene, da sie durch das Potenzieren energetisch gemacht wurden). Hahnemann drückt damit klar aus, dass jegliche Medikamente, die ja alle chemische Substanzen enthalten und somit materiell sind, die Lebenskraft, die energetisch ist, gar nicht erreichen können. Somit können sie auch keine Heilung herbeiführen, sondern nur Symptome unterdrücken. Mit homöopathischen Mitteln wirkt man aber nicht primär auf das erkrankte Organ ein, sondern auf die Lebenskraft, die es steuert. Nur die so angeregten oder unterstützten Heilkräfte des Organismus heilen in der Folge den Kranken und seine Organe, so weit dies möglich ist, und nichts anderes!

www.naturheilpraxis.li

FROH-MEDIZIN

Mal munter, mal müde

Wer mindestens einmal pro Woche Sport treibt, hat bis zu 37 Prozent weniger Schlafstörungen als Couch-Potatoes. Was meinen Sie, was passiert, wenn Sie täglich dreissig Minuten, am besten morgens, trainieren und auf keinen Fall kurz vor dem Schlafengehen. Sport macht nämlich munter – und erst dann müde, wenn man's braucht.

Weltere interessante Infos rund ums Thema Gesundheit gibt's im Buch «Froh-Medizin – der aktive Weg zur Gesundheit ohne Pillen und Medikamente», Dr. Ulrich Strunz, Heyne Verlag, 43,80 Franken.

Singen stärkt!

Forscher finden erhöhte Immunoglobulin-A-Werte

FRANKFURT – Wissenschaftler der Universität Frankfurt haben untersucht, wie Singen sich auf den menschlichen Organismus auswirkt. Demnach sorgt der Gesang zumindest für höhere Konzentrationen von Immunoglobulin-A, berichten die Experten des Instituts für Musikpädagogik der Johann-Wolfgang-Goethe-Universität.



Wer ein «goldenes Kehlchen» hat, stärkt sein Immunsystem.

«Singen ist ein archaisches und elementares Ausdrucksbedürfnis jedes Menschen», so Studienleiter Günther Kreuz vom Frankfurter Institut für Musikpädagogik, der gemeinsam mit dem Institut für Psychologie und dem deutschen Sängerbund die Untersuchung durchführte. Zur Überprüfung der Hypothese, dass musikalische Tätigkeiten subjektive Stimmungen aber auch physiologische Vorgänge im autonomen Nervensystem beeinflussen, wurde der Laienchor einer Kirchengemeinde ausgesucht, der Mozarts Requiem für eine Aufführung probte. Dabei wurden neben subjektiven Aussagen unter anderem auch Konzentrationen von Cortisol und Immunoglobulin-A, einer Kenngrösse der Immunkompetenz, gemessen.

Positive Veränderungen

«Die Ergebnisse zeigen signifikant positive Veränderungen der Immunkompetenz beim Singen», erklärt Kreuz. Das gelte nicht notwendigerweise auch für das Hören von Musik. «Das aktive Singen weist deutlich stärkere Wirkungen auf», meint Kreuz.

Wer an Schnupfen und Erkältung leidet, tut wohl gut daran, sich ab und zu mit einem kräftigen Stöhnen Luft zu machen. Das ist durchaus

im wörtlichen Sinn zu verstehen, wie ein Experiment am schwedischen Karolinska-Institut beweist.

Dort hat man erforscht, was genau passiert, wenn man beim Ausatmen durch Nase oder Mund ein summendes Geräusch erzeugt. Dieser Laut bringt den ganzen Kopf zum Vibrieren – ganz besonders aber die Nebenhöhlen der Nase. Diese Höhlen befinden sich im Stirn- und im Oberkieferknochen, sind mit Schleimhaut ausgekleidet und durch enge Öffnungen mit dem Nasen- und Rachenraum verbunden.

Das Ergebnis ist verblüffend

Bei einem stillen Atemzug werden nur etwa vier Prozent des Luftvolumens der Nebenhöhlen mit der

Nase ausgetauscht, bei einem summenden Atemzug sind es jedoch satte 96 Prozent. Entzündung der Nebenhöhlen (Sinusitis) ist eine häufige Folge des Schnupfens. Dabei schwellen die Schleimhäute an, die Öffnung zum Nasenraum verstopft, und die fehlende Zufuhr frischer Luft verschlimmert die Entzündung. Der Arzt verschreibt dann Medikamente, die abschwellend wirken.

Zusätzlich – und zur Vorbeugung, damit eine Sinusitis erst gar nicht entsteht – ist es bei einem Schnupfen wohl ratsam, ab und zu ein Liedchen zu summen. Das ist nicht nur gratis, sondern verhilft auch zu einer guten Laune.

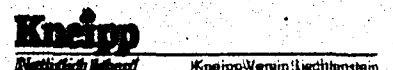
(ptx/azpd)

Natürlich leben mit Kneipp

Alternative Wege der Landwirtschaft

SCHAAN – Die Erfolgsgeschichte der Napfmilch AG: Ihre ganz neuartigen Joghurts und Frischkäse aus Biomilch und Bergkräutern finden reissenden Absatz und finanzieren die Entwicklung weiterer Innovationen.

• Die zukunftsorientierte Aktiengesellschaft ist vor sechs Jahren von 45 Bauernfamilien im Luzerner Hinterland gegründet worden und behauptet sich souverän im hochbrisanten Molkereimarkt.



• Vierbeinige Therapeuten – Die rhythmischen Bewegungen im Pferdesattel können bei MS-Patienten und Querschnittgelähmten sehr viel

zur Linderung der Beschwerden beitragen. Die Hippotherapie – in der Schweiz kassenzulässig – muss allerdings durch speziell ausgebildetes Personal angewandt werden.

• Die brandneuen Uralten – seltene Gemüse- und Früchtesorten boomen zurzeit. Ein entsprechendes mehrjähriges Kooperationsprogramm von Coop und Pro Specie Rara, dem Verein zur Erhaltung der landwirtschaftlichen Sortenvielfalt, nützt nicht zuletzt auch den Züchtern neuer, speziell für den Bioanbau geeigneter Pflanzensorten.

Ferien auf dem Biohof

• Die von Tieren und Pflanzen diktierten regelten Abläufe auf Bauernbetrieben helfen den Erholung Suchenden, wieder ein wenig Ordnung in ihr Leben zu bringen.

Ein neuer Führer hält mehr als 80 einschlägige Adressen bereit.

• Kneippen im Simmental: Eine neue, authentische Kneippanlage ist in Zweisimmen eröffnet worden.

Dies ist eine Zusammenfassung aus der monatlich erscheinenden Kneipp-Zeitschrift. Werden Sie Mitglied des Kneipp-Vereins Liechtenstein. Infos beim Kneipp-Sekretariat unter 392 22 10. (Anzeige)

KNEIPP-KURS

Fit durch den Winter

SCHAAN – In diesem Kurs lernen Sie Ihr Immunsystem zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Die Kursleiterin zeigt diverse Tipps, wie Sie mit einfachen und natürlichen Hausmitteln fit durch den Winter kommen. Die Kneipp'schen Anregungen gelten vom Kleinkind bis zur Urgrossmutter.

Wann: Mittwoch, 15. September

Zeit: 19.30 bis 21.30 Uhr
Wo: Mehrzweckraum in Balzers (Feuerwehrgebäude, vis-à-vis Kino)

Kosten: 15 Franken für Mitglieder, für Gäste 20 Franken
Anmeldung: Evi Agnolazza-Kindli, Telefon 384 30 33 oder beim Kneipp-Sekretariat Claudia Ming, Telefon 392 22 10.



Seit 25 Jahren MS-Patientin: Verena Schär hoch zu Ross im Therapiesattel.

GESUND LEBEN



Kurt Hungerbühler
Heilpraktiker aus Nendeln

Sieben Getreidearten

Das Getreide ist das Grundnahrungsmittel bei allen Völkern. Es ernährt wie kein anderes Lebensmittel und vermittelt Kraft und Dynamik. Durch seine intensive Verwurzelung nimmt es die Mineralien und ihr Kräftewirken auf; die sich unter anderem substanziiell in wertvollen Keimölen widerspiegeln. Es gibt sieben Getreidearten: dazu die Buchweizen, der zwar ein Knöterichgewächs ist, aber wie Getreide verwendet wird. Die drei Brotgetreide, Weizen, Roggen und Gerste wurden überwiegend in Mitteleuropa angebaut. Reis ist das Getreide des Ostens, Hirse hat ihre Heimat in Afrika, Mais in Amerika und Hafer in Nordeuropa.

Weizen

Weizen ist heute über die ganze Erde verbreitet. Er war früher den reichen Volksschichten vorbehalten und wurde in Mitteleuropa erst in jüngster Zeit zum Grundnahrungsmittel. Weizen gilt als Geschenk Zarathustras. Er steht im Zeichen der Sonne und bildet die harmonische Mitte unter den Getreidearten. Er gibt gutes Brot und ist wegen seiner leichten Verdaulichkeit das bevorzugte Getreide für den geistig Arbeitenden.

www.heilpraktiker.li

BUCHTIPP

13 Wächter

Genial! Die Wissenschaft hat 13 Lebensmittelgruppen entdeckt, mit denen Sie Ihr Krebsrisiko senken können. Von Kohl über Mangold, Möhren und Paprika bis zu Soja, Fisch und grünem Tee – alle haben jeweils Inhaltsstoffe, die die Entstehung von Tumoren bremsen oder den Schutz vor ihnen fördern können. Das Buch darf daher in keiner gesundheitsbewussten Küche fehlen: Sie sind ihr täglicher Beitrag zum Schutz vor Krebs. Die Lektüre ist vom Weltkrebsforschungsfonds empfohlen.



Verlag Knauer: «Die 13 Wächter – Lebensmittel, die das Krebsrisiko senken»; Prof. Dr. Michael Hamm, 12,90 Euro.