

RATGEBER



Silvio Tribelhorn  
Homöopath aus Mauren

Belladonna

Die Beschwerden fangen plötzlich an und sind meist sehr heftig. Meist bei gesunden, vollblütigen Personen, immer begleitet von Hitze, Röte und Brennen. Die Pupillen sind weit, der Puls ist voll. Wichtiges Notfallmittel: plötzlich, heftig, dampfende Tomate.

● Leitsymptome: plötzlich hohes Fieber mit rotem, heissem Kopf und kalten Händen und Füssen, brennende Hitze, heftige, pulsierende Schmerzen, Überempfindlichkeit der Sinne (Lärm, Licht).

● Gemütssymptome: Neigung zu Heftigkeit, reissen an den Haaren, beissen, sieht schreckliche Bilder (z.B. im Fieber), Kinder fantasieren im Fieber.

● Auslösende Faktoren: Sonne, Ärger, Zugluft am Kopf (z.B. nach Haarschneiden, Haarewaschen).

● Kopf: Kopfschmerzen, klopfend-pulsierend, besser durch Druck und Zurückbeugen des Kopfes, schlechter durch Bewegung, Licht und Erschütterung. Blutandrang mit Hitze und hochrotem Kopf.

● Gesicht: hochrotes Gesicht, das beim Aufsitzen noch röter wird (Aconit wird blasser). Sichtbares Pulsieren der Blutgefässe an Schläfen und Hals. Gesichtsschmerz schlechter durch Berührung.

● Augen: grosse Pupillen (Bella Donna = schöne Frau). Trockene Augen. Entzündungen und lichtscheu.

● Nase: Schnupfen: nach Haarschneiden oder durch Kälte und Zugluft am Kopf. Nasenbluten.

● Ohren: Ohrenschmerz: plötzlich, heftig, reissend, pulsierend.

● Mund: trockener Mund und Zunge, meist ohne Durst. Erdbeerzunge, Zahnschmerzen mit rotem Gesicht. Lautes Zähneknirschen im Schlaf.

● Hals: Die Schleimhäute im Hals sind hochrot und trocken. Halsschmerzen sind brennend meist ohne Eiterbildung. Zusammenschnürungsgefühl und Schmerz mit erschwertem Schlucken. Das Schlucken von Flüssigkeiten fällt schwerer als das von festen Speisen. Nach Hahnemann ist Belladonna das klassische Mittel bei typischem Scharlach.

● Atemwege: trockener, abgehackter, bellender Husten, nachts schlechter. Muss sich aufsetzen. Stöhnen bei jedem Atemzug. Oft bei Pseudokrapp.

● Herz: heftiges Herzklopfen und Pulsieren im ganzen Körper, mit rotem Kopf.

● Verdauungsorgane: kolikartige Magen- und Bauchschmerzen: Beugen nach rückwärts bessert, während Erschütterung und Druck Verschlechtern. Durstlosigkeit oder durstig, aber mit Angst vor dem Trinken.

● Haut: rote, scharlachartige Ausschläge. Pulsierende rote Furunkel.

● Fieber/Schweiss: schnell einsetzendes, hohes Fieber mit heissem, rotem Kopf und kalten Extremitäten. Heisser, dampfender Schweiß, nur an bedeckten Körperstellen. Brennende Hitze, will sich aber nicht abdecken. Fieberdelirien und Fieberkrämpfe.

● Schlaf: unruhiger Schlaf. Aufschreien und Zähne knirschen. Aufschrecken im Schlaf.

● Modalitäten: besser durch Wärme, Ruhe, Dunkelheit, Bauchlage, schlechter durch Zugluft, Kälte, geringste Berührung, Lärm, Licht.

● Aus der Praxis: Unterscheide Aconitum und Belladonna. Beide treten plötzlich und heftig auf. Aconitum ist angsterfüllt, blass. Belladonna gereizt, mit rotem, heissem Kopf. Belladonna ist das Hauptmittel bei Scharlach. Zustand des Patienten beachten (sehr gereizt evtl. sogar gewalttätig).

Belladonna wirkt sehr schnell, oft innerhalb von Sekunden.

www.naturheilpraxis.li

# Fit im Alter

Gesunde Lebensweise senkt die Sterblichkeitsrate



Aktiv im Alter bedeutet eine verminderte Sterblichkeitsrate.

**WAGENINGEN** – Wissenschaftler von der Universität von Wageningen haben in einer Studie bestätigt, dass die Aneignung vier einfacher Lebensführungsmassnahmen das Sterblichkeitsrisiko von älteren Menschen zumindest halbiert.

Ein vorsichtiger Umgang mit Ernährung, Alkohol, körperlicher Betätigung und Nichtrauchen senkte das Sterblichkeitsrisiko um 65 Prozent. Die Forscher verfolgten zehn Jahre lang mehr als 1500 ältere Menschen zwischen 70 und 90 Jahren aus elf europäischen Ländern.

Die Wissenschaftler untersuchten die einzelnen sowie die kombinierten Effekte auf die Lebenserwartung von vier Faktoren, denen schon früher positive Effekte auf die Gesundheit zugeschrieben worden waren. Dabei handelte es sich um eine mediterrane Diät (reich an

Früchten, Gemüse und Fisch und arm an rotem Fleisch und Milchprodukten), körperliche Aktivität (mindestens 30 Minuten am Tag), moderater Alkoholkonsum (zirka vier Gläser Wein oder Vergleichbares pro Woche) und Nichtrauchen.

**Physische Aktivität**

Jeder dieser Faktoren stand für sich allein für ein reduziertes Sterblichkeitsrisiko. Physische Aktivität war der grösste einzelne Schutzmechanismus gegen einen vorzeitigen Tod, mit einer 37-prozentigen Minderung des Risikos. Nichtrauchen lag bei 35 Prozent, die mediterrane Diät bei 23 Prozent und moderater Alkoholkonsum bei 22 Prozent. Wenn ein älterer Mensch alle vier Lebensführungsmassnahmen annahm, war das Sterberisiko im Untersuchungszeitraum von zehn Jahren um 65 Prozent reduziert.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie beispielsweise Herzinfarkte oder Schlaganfälle, verursachten 371 dieser Todesfälle, 233 Studienteilnehmer starben an Krebs und die restlichen Todesfälle hatten einen anderen Grund oder die Ursache war nicht bekannt. Die Missachtung der vier Gesundheitsregeln schlug sich mit 60 Prozent der gesamten Todesfälle und der Krebstodesfälle zu Buche, mit 64 Prozent der Todesfälle aufgrund von Herzleiden und mit 61 Prozent der Todesfälle, die auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen waren. Die Studienautoren raten: «Eine mediterrane Diät, reich an pflanzlicher Nahrung, in Kombination mit Nichtrauchen, moderatem Alkoholkonsum und mindestens 30 Minuten körperlicher Betätigung pro Tag stehen in Zusammenhang mit einer signifikant verminderten Sterblichkeitsrate, auch in hohem Alter.» (azpd)

## Natürlich leben mit Kneipp

Fünf interessante Themen in der Kneipp-Monatszeitschrift

**SCHAAN** – Selbst acht Jahre nach der Eröffnung der neuen **Therme Vals** ist **Peter Zumthors Bau der eigentliche Publikums-magnet. Doch wenn die Architektur-Pilgerer dann immer wieder nach Vals zurückkehren, so deshalb, weil sie davon fasziniert sind, wie sie der Stararchitekt hier zum Mysterium des heilkräftigen Wassers hinführt.**

**Kneipp**  
Natürlich leben! Kneipp-Verein Liechtenstein

«Dem Nebel entinnen» – Neuchâtel, Rivera, Zug, Rhäzüns, vier der vielen Gelegenheiten in der Schweiz, den kleinen Sonnenhunger zwischendurch mit Hilfe einer Bergbahn zu stillen, ohne gleich in Alpinismus machen zu müssen: Spazier- und Wandervorschläge auf dem Chaumont, der Alpe Foppa, dem Zugerberg und der Sonnterrasse von Feldis.

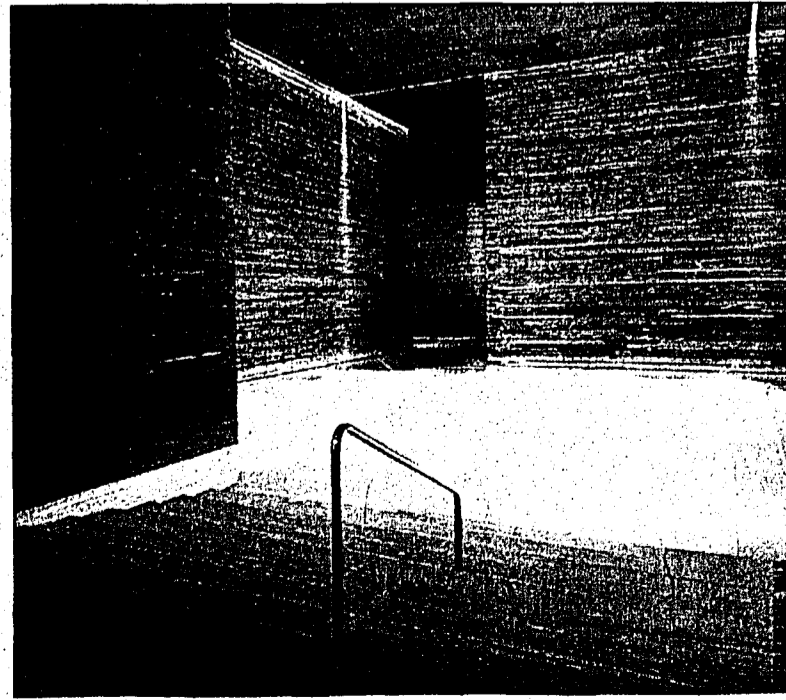
● «Alles Chabis, oder was?» – Ur-altes Kulturerbe mit interessanter Geschichte, Gesundheitsquelle mit viel versprechender medizinischer Zukunft und nicht zuletzt zu Unrecht verkannte Grundlage echter kulinarischer Höhenflüge: Ein Lobgesang auf Kohl und Sauerkraut.

● «Alles zu seiner Zeit» – Woran erkenne ich, ob ich im Begriff bin, etwas Wichtiges zu verpassen, oder ob ich Gefahr laufe, mich vor-schnell zu verrennen? Antwort geben oftmals unbewusste Leistungen unseres Gehirns.

● «Zurückhaltung angebracht» – Dank Internet ist Mykotherapie (Krankheitsbehandlung mit Pilzen) zum Renner geworden, obschon die angepriesenen Wirkungen meist

unbewiesen sind. Eine nicht ungefährliche Tendenz.

Diese fünf Themen wurden im Oktoberheft der Monatszeitschrift «Natürlich leben Kneipp» behandelt. Das Jahresabonnement kostet 49 Franken. Werden Sie Mitglied des Kneipp-Vereins Liechtenstein. Jahresbeitrag für die ganze Familie: 50 Franken. Sie erhalten die Zeitschrift gratis. Auskunft beim Sekretariat 392 22 10. (Anzeige)



Peter Zumthors Spiel mit Fels, Licht und Wasser lockt in eine Grottenwelt.

GESUND LEBEN



Kurt Hungerbühler  
Heilpraktiker aus Nendeln

Lebenskraft

Was ist Lebenskraft, die wir so selbstverständlich immerzu brauchen? Ist es der Lichtfunke in jeder einzelnen unserer gesunden Zellen, den Wissenschaftler vor fast 30 Jahren unter dem Elektromikroskop entdeckten? Sind diese elektrischen Lichtfunken «Lebensenergie» die bei den Japanern «Hado», den Indern «Prana» und den Chinesen «Chi» heisst? Um frische Energie zu tanken braucht man täglich nur wenig Zeit.

● Wasser trinken: Aber kein gekühltes aus dem Eisschrank, es soll richtig lauwarmes Wasser sein oder eines, das sich an die Aussentemperatur angepasst hat, also etwa 20 Grad besitzt (Wasser in Körpertemperatur getrunken soll noch besser sein!) Am besten natürlich rechtsdrehendes Wasser, damit macht man die Zellen bereit für ein Mehr an Energie.

● Schwingübungen: Man stellt sich aufrecht hin und federt leicht in den Knien, dabei die Arme locker mitschwingen lassen. Wenn der rechte Arm nach vorne schwingt, geht der linke Arm nach hinten. Immer wieder in den Knien federn, mit den dazu gehörenden Armbewegungen. Das macht man kurze Zeit später nochmals zwei oder drei Minuten.

Weiter Informationen in einer Woche.

www.heilpraktiker.li

SÜSSGETRÄNKE

Warum ist ein Viertel der amerikanischen Bevölkerung fettleibig? Warum hat sich dieser Anteil in den letzten zwanzig Jahren verdoppelt? Auf der Suche nach möglichen Ursachen sind Experten nun auf einen interessanten Trend gestossen: Der Konsum von Süssgetränken hat sich in derselben Zeit ebenfalls verdoppelt. Auch süsst man diese Getränke seit mehr als zwanzig Jahren zunehmend mit Maissirup. Dieser enthält einen hohen Anteil an Fruchtzucker, was die Süsskraft steigert und die Kosten senkt. Mit dem parallelen Trend allein ist eine Ursache für Fettleibigkeit noch nicht bewiesen. Doch es gibt weitere Fakten, die dafür sprechen: Fruchtzucker wird vom Körper eher in Fett umgewandelt und gespeichert als andere Arten von Zucker. Auch regt er den Körper kaum zur Bildung von Insulin an, das den Blutzuckerspiegel senkt und den Appetit zügelt.

Ein hoher Blutzuckerspiegel bremst wohl den Hunger, nicht aber den Durst. So kann man mit süssigen Getränken weit mehr überschüssige Kalorien zu sich nehmen als mit fester Nahrung.