

## RATGEBER



**Silvio Tribelhorn**  
Homöopath aus Mauren

## Chinarindenbaum

Chinarinde hat in der Homöopathie eine besondere Bedeutung. Sie war die erste Substanz, die Hahnemann 1790 an sich selbst prüfte und somit eines der wichtigsten homöopathischen Prinzipien, das Ähnlichkeitsprinzip entdeckte.

### Leitsymptome

- Grosse Schwäche mit Schwitzen bei kleinsten Anstrengungen
- Starke Blähungen, viel Wind
- Fieber tagsüber, nie nachts
- Periodische Beschwerden

### Gemütszustand

- Überempfindlich, nervös
- Apathisch, will in Ruhe gelassen werden
- Sarkastisch
- Voller Ideen

### Auslösende Faktoren

- Verlust von Körperflüssigkeiten (Schweiss, Blut)
- Nach essen von unreifem Obst (Durchfall, Koliken)

**Kopf:** Kopfschmerzen: besser durch festen Druck und schlechter durch Augenschliessen. Kopfschmerz bei Fieber. Die Haarschmerzen bei Berührung.

**Mund:** das Essen schmeckt salzig oder bitter

**Ohren:** Ohrensausen bei Kopfschmerzen. Ohrensausen und Schwindel: vor allem bei oder nach Blutungen.

**Herz:** Puls unregelmässig und schnell.

**Blutungen:** Dunkle Blutungen aus allen Körperöffnungen.

**Verdauungsorgane:** Nahrung wird nur langsam verdaut. Völlegefühl nach den ersten Bissen. Kann nur kleine Portionen essen. Blähungen mit lautem Aufstossen nach dem Essen. Die Blähungen werden durch das Aufstossen nicht gebessert. Schluckauf. Übelkeit und Erbrechen von unverdauten Speisen. Abneigung und Verschlechterung durch warme, fette und schwere Speisen. Verdorbener Magen nach Obst oder Milch. Blähungskoliken. Der Bauch schmerzt bei der leichtesten Berührung. Durchfall ausgelöst durch Obst, heisses Wetter. Stuhl: unverdaut, schwächend.

**Bewegungsapparat:** Gliederschmerzen wie zerschlagen, schlechter bei der geringsten Berührung und besser durch festen Druck. Empfindung, wie wenn ein Körperteil eingebunden wäre.

**Fieber/Schweiss:** Frost und Schüttelfrost sind ausgeprägt. Frösteln beim Entblößen, aber zugleich ein Verlangen sich abzudecken. Schweiss bei der kleinsten Anstrengung. Schweiss der Körperteile, auf denen man liegt. Nach dem Schwitzen geht es ihm schlechter.

### Modalitäten

**Besser:** Fester Druck, frische Luft  
**Schlechter:** Verlust von Körpersäften, leichte Berührung, Essen, Fett, Zugluft, Kälte.

**Aus der Praxis:** China ist ein wichtiges Mittel nach Geburten mit grossem Blutverlust. Fieber mit starkem Schwitzen und Erschöpfung.

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

# Madar als Fettkiller

Abnehmen und gesund bleiben auf natürliche Weise



Der Wirkstoff Madar hemmt auf natürliche Weise den Appetit und kann beim Abnehmen helfen.

**BERN – Übergewicht und Fettleibigkeit nehmen in den Industriestaaten in beängstigendem Ausmass zu. Betroffen sind dabei nicht nur die Erwachsenen, sondern ebenso Kinder und Jugendliche. Eine Therapie mit dem Wirkstoff Madar kann helfen.**

Ursache von Übergewicht und Fettleibigkeit ist in den meisten Fällen eine ungesunde Ernährung und Esssucht, provoziert durch die Produktangebote und die Veränderung des Lebensstils in der postindustriellen Gesellschaft.

Gemäss Martin Schöni, Leiter der Kindermedizinischen Poliklinik der Universität Bern, sind die Folgeerkrankungen von Übergewicht in den USA die zweithäufigste Todesursache (nach Rauchen). In Deutschland ist heute jeder zweite Erwachsene übergewichtig, und jeder fünfte leidet an Fettsucht. Laut einer Untersuchung von Michael Zimmermann an der ETH-Zürich leiden 22 bis 34 Prozent der Schweizer Kinder an Übergewicht. 10 bis 16 Prozent sind sogar fettleibig. Die Weltgesundheitsorganisation WHO bezeichnet die Fettleibigkeit als häufigste chronische Erkrankung im Kindes- und Jugendalter. Dass man hier von Erkrankung sprechen muss, zeigt die Tatsache, dass die Mortalität bei Übergewichtigen um den Faktor 1,8 erhöht ist.

### Marktücke erkannt und genutzt

In dieser besorgniserregenden Entwicklung hat das ökonomisch orientierte Gesundheitswesen eine Marktücke erkannt und auch genutzt. So werden heute eine Vielzahl von Produkten, Therapien und klinischen Eingriffsmethoden auf Magen und Darm angeboten. Nahezu jede Ausgabe von Publikumszeitschriften veröffentlicht plakati-

ve Anpreisungen von «Wunderheilmitteln» deren «Erfolg» dem Publikum mit Testimonials suggeriert oder mit Vorher-Nachher-Bildern visualisiert werden. In vielen Fällen zeigen die publizierten Produkte letztendlich keine Wirkung oder sind mit Nebenwirkungen verbunden.

### Natürlicher Appetithemmer

Die Therapie mit dem Wirkstoff Madar geht von der komplementärmedizinisch inspirierten These aus, dass Fettleibigkeit auf die Dauer nicht angegangen werden kann, wenn sich der betroffene Mensch nicht gleichzeitig auf eine adäquate, gesunde Lebensweise einstellt. Der Wirkstoff aus der Wurzelrinde des Madarstrauchs (siehe Kasten) bekämpft die Fettleibigkeit nicht direkt, sondern hilft den betroffenen Menschen durch seine appetithemmende Wirkung, auf eine gesunde Ernährungsweise und den sportlichen Ausgleich umzustellen. Es handelt sich um einen homöopathischen Wirkstoff, der aus der

Wurzelrinde von Madar hergestellt wird.

### Studie beweist Erfolg

Eine 1996 in Deutschland unter der Leitung von Dr. Wulfram Schaurte durchgeführte Praxisstudie bei 870 übergewichtigen Patienten ergab, dass nach achtwöchiger Einnahme des Madar-Wirkstoffes über 90 Prozent der Patienten einen signifikanten Gewichtsverlust verzeichneten. Nach der Behandlung hatten die Patienten im Durchschnitt 30 Prozent ihres Übergewichts verloren. Dieselbe Studie wurde bei Kindern und Jugendlichen mit einem ähnlichen Ergebnis durchgeführt.

Der Wirkstoff Madar eignet sich für Therapien bei Kindern und Jugendlichen aufgrund seiner guten Verträglichkeit und des ausbleibenden Gewöhnungspotentials. Das jüngst von der Cefak auf dem Schweizer Markt erhältliche Arzneimittel ist das einzige in der Schweiz registrierte homöopathische Präparat, das ausschliesslich auf dem Wirkstoff Madar baut. (PD)

## WAS IST MADAR?

### Herkunft und Merkmale

Der Wirkstoff von Madar stammt aus der Wurzelrinde von Madar, eines bis zu drei Meter hohen, baumartigen Strauchs. Dieser wächst insbesondere in Ost- und Hinterindien, dem malaisischen Archipel, sowie im südlichen China. Der Strauch hat fleischige, elliptische Blätter von 10 bis 20 cm Länge. Die Blüten sind purpurn oder weiss gefärbt. Die Früchte sind zirka 10 cm lang und voluminös. Die Pflanze ähnelt insgesamt der im tropischen Afrika beheimateten, eng verwandten *Calotropis procera*, welche als

«Sodomsapfel» in der Bibel Erwähnung fand.

Für die Herstellung des Wirkstoffes Madar wird die getrocknete, im April und Mai gesammelte Wurzelrinde von Madar verwendet. Diese ist zirka zwei bis sechs mm dick, aussen gelblich grau, innen blass rötlich. Die leicht schneidbare Rinde ist im Bruch körnig und zeigt eine schmale, gelbliche Aussenschicht und eine dicke weisse Innenschicht. Die Innenschicht enthält viele Steinzellen und Milchsafschläuche. Sie riecht würzig-aromatisch, schmeckt bitter und etwas scharf.

## Sprossen sind Natur pur

Vortrag von Peter Hugentobler, Experte in Vollwerternährung

**VADUZ – Sprossen und Keimlinge sind voller Vitamine, Mineralien und pflanzlichen Eiweissen. Die wertvollsten Inhaltsstoffe können ausserdem als Antipilz-Diät eingesetzt werden.**

Peter Hugentobler, Fachmann in Vollwerternährung, wird morgen Mittwoch um 20 Uhr in der Aula der Primarschule Ebenholz in Vaduz die einzelnen Keimlingssorten

**Kneipp**  
Natürlich leben!

Kneipp-Verein Liechtenstein

vorstellen, auf den Stellenwert der Sprossen in der Vollwerternährung eingehen, die Anleitung zum Keimen und viele praktische Tipps veratzen. Eine Degustation rundet den Abend ab.

Die Kosten betragen 15 Franken für Mitglieder. Gäste bezahlen 20 Franken. Weitere Infos erhalten Sie bei Dagmar Schneeberger-Oehri, Tel. 373 68 25, Fax 373 91 68. (Anzeige)

## GESUND LEBEN



**Kurt Hungerbühler**  
Heilpraktiker aus Nendeln

## Getreidearten und ihre Eigenschaften

An dieser Stelle werden heute sieben Getreidearten und ihre Eigenschaften in der Ernährung näher erklärt.

### Roggen

Der Roggen ist das kräftigste Getreide und gibt den Menschen ein herzhaftes Brot. Er erfordert aber auch eine starke Verdauungstätigkeit, vermittelt dafür Formkräfte, stärkt den Willen, gibt den Gliedern Kraft (günstig in der Pubertät) und regt die Leber an.

### Hafer

Der Hafer war das Getreide der Germanen. Er erhöht die körperliche Kraft und geistige Aufnahmefähigkeit. Daher wird er viel von Sportlern gegessen.

Hafer enthält viel Magnesium, welches sehr wichtig beim Aufbau der Nerven und der Hirnsubstanz ist und als Hilfsstoff beim Bewegungsablauf und der Herztätigkeit. Er ist sehr wertvoll für Kinder und Jugendliche, vor allem wegen seines wertvollen Eiweisses.

### Mais

Mais wächst als grosse Pflanze heran. Die Indianer bereiten aus ihm Tortilla (Fladen), die sie mit Bohnen verzehren. Im Osten Europas ist sein Mehl als Polenta und Kukuruz bekannt. Heute gilt Mais als wichtigstes Futtergetreide. In der Diätetik findet er bei Getreidekleber-Allergie Anwendung, da sein Eiweiss diesen Stoff nicht enthält.

### Grünkern und Dinkel

Der Grünkern ist ein in der Milchreife geernteter Dinkel (Weizenart), der auf Holfeuer gedarrt wird. Dinkel ist heute vom ertragsreicheren Weizen mehr und mehr verdrängt worden.

Grünkern regt die Verdauungsdrüse an. Sein pikanter Geschmack gefällt auch vielen Neulingen der Getreidenahrung.

### Buchweizen

Der Buchweizen kommt aus der Mongolei und dem Nepal. Er ist leicht verdaulich und bekömmlich. Man verwendet ihn in vielen Gebäcken, da sein Eiweiss lockernd und formgebend wirkt. Sein Geschmack ist sehr ausgeprägt und ein wenig eigenwillig.

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