

RATGEBER



Silvio Tribelhorn
Homöopath aus Mauren

Drosera

Der Sonnentau (ein fleischfressendes Pflänzchen). Drosera ist eines der wichtigsten Hustenmittel in der Homöopathie.

Leitsymptome

- Schlimmer, sobald man sich hinlegt
- Bellender Husten nachts, tagsüber kaum Husten

Gemütszustand

- Ängstliche, niedergeschlagene Stimmung, Ahnung etwas könnte passieren

Auslösende Faktoren

- Erkältung, Keuchhusten

Gesicht: Rot oder blau beim Husten (vor allem bei Keuchhusten). Heisses Gesicht mit kalten Händen.

Hals: Heiserkeit und Stimmverlust, vor allem bei Rednern. Tiefe, heisere Stimme. Der Husten verursacht ein wundes Gefühl im Hals. Kitzeln im Hals, wie von einem Brotkrümel, das zum Husten zwingt. Greift sich beim Husten an den Kehlkopf.

Atemwege: Kitzelhusten. Husten mit Würgen und Erbrechen. Husten meist trocken, ohne Auswurf. Heiserer, bellender Husten, bis fast zum Atemstillstand. Die Hustenanfälle folgen so schnell hintereinander, dass man kaum noch Atem schöpfen kann. Anfallsweise, krampfhafter Husten von tief unten. Oft tönt der Husten so, wie wenn man in eine Metallgiesskanne husten würde. Husten, sobald beim Hinlegen der Kopf das Kissen berührt.

Husten: schlechter nach Mitternacht (2 Uhr), nach dem Trinken, im warmem Zimmer. Hält sich beim Husten die schmerzende Brust oder den Bauch. Husten bei Mäsem. Neben Ipecacuanha ein Hauptmittel bei Keuchhusten.

Verdauungsorgane: Erbrechen und Würgen beim Husten, so dass er sich beim Husten den Bauch mit den Händen hält.

Fieber/Schweiss: Fieber mit Frösteln.

Modalitäten

Besser: Frische Luft, Druck, Aufsitzen im Bett.

Schlechter: beim Hinlegen, nach Mitternacht, Wärme, Bettwärme.

www.naturheilpraxis.li

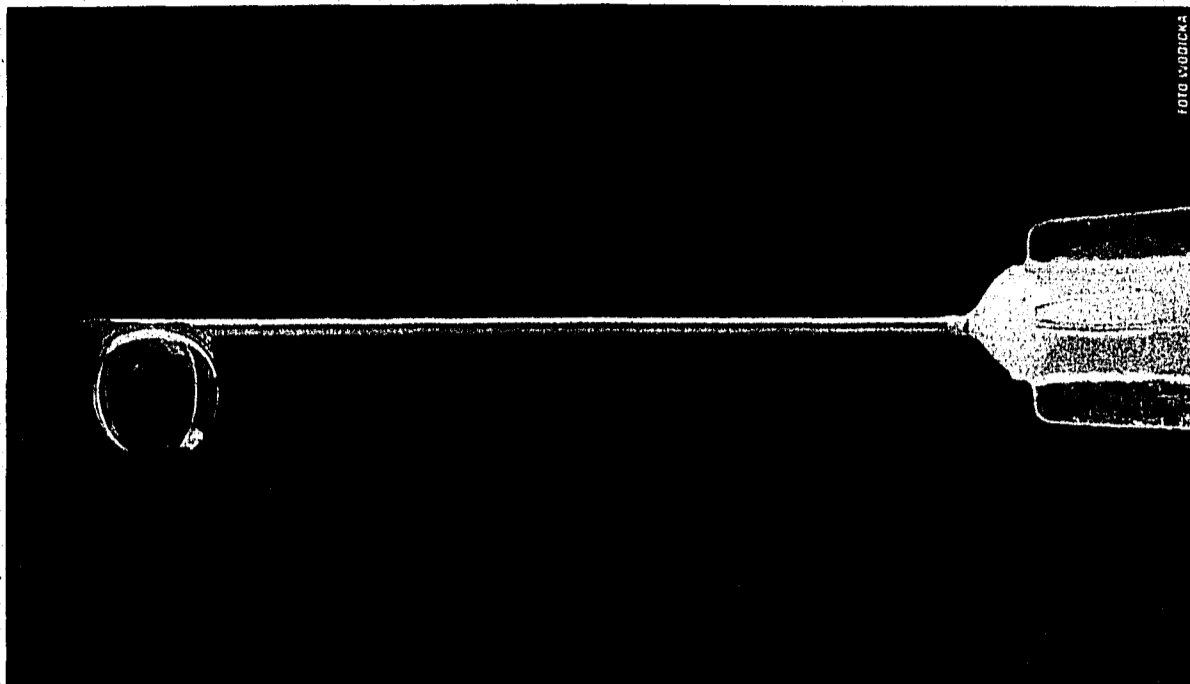
KURZ-NEWS

Viagra gegen Lungenhochdruck

Die Potenzpille Viagra erhält möglicherweise bald die Zulassung für ein weiteres Anwendungsgebiet: Der Wirkstoff senkt den Lungenhochdruck von chronisch Kranken. Das haben Forscher in einem Höhengcamp am Mount Everest herausgefunden. Dort untersuchte ein Ärzteteam die Veränderungen von Lunge und Herz-Kreislauf-System von Bergsteigern. Sildenafil, der Wirkstoff von Viagra, senkt zu hohem Druck in den Lungengefässen und entlastet das Herz. (id)

Ein Fünftel reicht

Studien beweist: Es wird zu viel Impfstoff gespritzt



Der «New Scientist» berichtet, bei Grippeimpfungen genügt ein Fünftel der üblichen Dosis.

LONDON – Ein Fünftel der Grippeimpfstoff-Dosis reicht völlig aus, um einen erwachsenen Menschen vor der Krankheit zu schützen. Nur müsse das Vakzin direkt ins Fleisch und nicht in den Muskel gespritzt werden. Zu diesem Schluss kommen zwei Studien über die Grippeimpfung im New England Journal of Medicine, berichtet das Wissenschaftsmagazin New Scientist.

Diese Tatsache würde im Falle eines Notfalls die Behandlung wesentlich erleichtern, und es wäre sinnvoll gewesen diese Erkenntnis etwas früher gewonnen zu haben, meinen die Experten. Vor allem in den USA ist es in diesem Herbst zu Problemen mit der Versorgung von Grippe-Impfstoffen gekommen. Für die kommende Impfsaison könnten die beiden Studien aber weitreichende Folgen haben. Am Donnerstag treffen sich die 16 grössten Impfstoffhersteller gemeinsam mit der Weltgesundheits-

organisation WHO in Genf um im Falle einer Epidemie Schritte zu überlegen. Zu tief sitzt nämlich jene Angst, dass es wieder zu einem Ausbruch einer Grippe wie 1918/19 kommen könnte. Dabei kamen mehr Menschen ums Leben als beim 1. Weltkrieg.

Unter die Haut statt in Muskel

Zum einen rät die Studie dazu die Impfung ähnlich wie jene gegen Tuberkulose, BCG, intradermal, also direkt unter die Haut zu verabreichen. Dabei bildet sich eine deutlich sichtbare runde Vorwölbung der Oberhaut, die als «Quaddel» bezeichnet wird. Die intradermale Injektion wird auch häufig bei Allergietests durchgeführt. Die Haut hält ein geringeres Volumen von injizierter Flüssigkeit als ein Muskel. Einer Studie aus den 70er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts zufolge war der optimale Schutz eine 0,5 Milliliter Dosis, die tief in den Muskel injiziert werden musste. Die beiden neuen Studien hingegen gehen allerdings

von Dosen von 0,1 Milliliter interdermal injiziert aus. Die eine Forschergruppe um Robert Belshe von der amerikanischen St. Louis University untersuchte einen neuen Impfstoff von GlaxoSmithKline, der 40 Prozent der Standard intramuskulären Dosis an Influenza-Proteinen abgibt. Die zweite Forschergruppe um Richard Kenny vom Pharmahersteller R&D in Gaithersburg, Maryland, hat verschiedene Volumina der Standardimpfung untersucht. Sie verabreichte jeweils nur einen Fünftel der normalen Dosis.

Dieselbe Menge Antikörper

Beide Studien ergaben, dass die Geimpften dieselbe Menge an Antikörpern entwickelten. Belshe Studie inkludierte auch über 65-Jährige, die mehr als 90 Prozent der Todesfälle ausmachen und die besonders schlecht auf die Vakzine ansprechen. Sie reagierten nur unwesentlich schlechter auf die intradermale Verabreichung als auf die intramuskuläre. (pte)

«Ein Jahr ohne schwarze Löcher»

«Natürlich leben mit Kneipp»

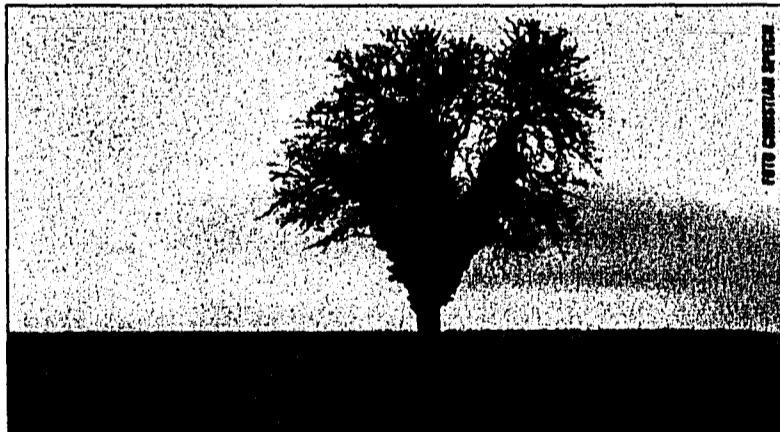
SCHAAN – Über zehn Prozent der Bevölkerung wird im Herbst mehr oder weniger stark von Symptomen befallen, die ins Bild einer SAD, einer saisonal abhängigen Depression passen.

Eine SAD kann zur gravierenden Krankheit werden, die unbedingt behandelt gehört. Anfällige können aber vorbeugen. Die kneippischen Gesundheitsregeln eignen sich dazu hervorragend. Besonders dann, wenn sie ganzjährig durch Wahrnehmungsübungen ergänzt werden: Ein Programm «Kneipp plus», sozusagen.

«Geheimnisvolle Lichtpflanze»

Das Gemeine Johanniskraut, seit alters als Heilkraut genutzt, wegen seiner lichtsensibilisierenden Wirkung aber von Bauern auch als Weidekraut verflucht, hat die Hürden der schulmedizinischen Anerkennung geschafft. Die antidepressive Wirkung von Johanniskraut-Extrakten ist in verschiedenen klinischen Studien nachgewiesen worden. Doch ihre Erforschung geht weiter. Auch Pflanzenheilmittel müssen standardisiert werden. Das ist sehr kompliziert und erfordert Massnahmen bis zurück zum Anbau.

Die Öffnung der Welthandelsmärkte lässt besiegt geglaubte Ge-



Die Schönheit der Jahreszeiten entdecken: Herbstdepressionen müssen nicht sein.

fahren wieder in unsere Küchen schleichen. Am fünften Weltkongress über Lebensmittelinfektionen wurde die internationale Anhebung der Hygienestandards im Lebensmittelbereich als dringliches Problem angemahnt. Listeria, Salmonella & Co tummeln sich vor allem auch in Halbfertigprodukten.

«Duschen mit Köpfchen»

Formschön, funktionsgerecht, für Kneipp-Güsse geeignet und erst noch Weltmeisterin im Wasserspa-

ren: eine neuartige Duschbrause ist auf dem Markt.

Jahresabonnement von Kneipp

Diese Themen wurden im Novemberheft der Monatszeitschrift «Natürlich leben Kneipp» behandelt. Das Jahresabonnement kostet CHF 49.-. Werden Sie Mitglied des Kneipp-Vereins (Jahresbeitrag für die ganze Familie CHF 50.-), dann erhalten Sie die Zeitschrift gratis. Auskunft beim Sekretariat unter der Nummer 392 22 10. (PD)

Kneipp

Natürlich leben!

Kneipp-Verein Liechtenstein

GESUND LEBEN



Kurt Hungerbühler
Heilpraktiker aus Nendeln

Wildfrüchte und ihre Verwendung

An dieser Stelle werden heute die verschiedenen Wildfrüchte und ihre Verwendungsmöglichkeiten vorgestellt.

Schlehdorn, Schwarzdorn, Schlehe, Prunus spinosa

Man isst die Früchte bei Verstopfung, Hautkrankheiten, Allergien, Schleimhautrekrankungen, Erkältungen, allgemeinen Katarrhen, Schwäche. Die ganzen nicht zerquetschten Früchte dreimal mit kochendem Wasser übergossen und 10 Stunden auslaugen lassen ergibt ein Lebenselixier und schmeckt nach Kirschwasser.

Wintereiche, Stieleiche, Quercus petraea und Robur

Eichelpulver oder Eicheltee bei Durchfall, Magen- und Darmkatarrh, starker Menstruationsblutung, Blutungen, Leber und Blasenleiden. Kaffee aus Eicheln zubereitet hilft bei Rachitis, Weissfluss, Unterleibsleiden, schwachem Magen. Die Abkochung von Eicheln als Badeszusatz bei Hautleiden.

Heidelbeeren, Preiselbeeren Vaccinium-Arten

Heidelbeeren: Sie wirken roh gegessen aufbauend auf die Darmflora, wenn diese durch Antibiotika zerstört wurde. Getrocknete Heidelbeeren sind eines der besten Heilmittel bei Durchfall. Ihre nahe Verwandte, die Rausch- oder Nebelbeere ist ohne weiteres auch geniessbar, ihre Heilkraft jedoch nicht festgestellt. Es wird berichtet, dass empfindliche Personen – wenn sie zu viel davon essen – rauschähnliche Zustände bekommen.

Preiselbeeren: Sie sind als Fleischbeilage bekannt und beliebt, stärken den Appetit und beleben. Allerdings bekommen manche Personen Sodbrennen, denen die Vogelbeere dann besser zusagt. Eingekochte und dann verdünnte Preiselbeeren ergeben auch ein kühlendes, fieberwidriges Getränk.

www.heilpraktiker.li

KURZ-NEWS

Klonen gegen Glatze

Wer sich nicht damit abfinden will, dass die Natur den Haarschopf schwinden lässt, dem bleibt bisher nur die aufwändige, schmerzhafteste Verpflanzung einzelner Haare oder Haarbüschel. Jetzt versprechen amerikanische Forscher schnelle und dauerhafte Abhilfe gegen das haarige Problem: Sie klonen die verbleibende Haarpracht einfach. Ken Washenik vom New York Medical Center entwickelt die Methode, die er selbst lieber Haarervielfältigung nennt. In drei bis vier Jahren soll der Ansatz marktreif sein, schätzt der Forscher. (id)