

RATGEBER



Silvio Tribelhorn
Homöopath aus Mauren

Eupatorium, der Wasserhanf

Eupatorium ist neben Aconitum, Belladonna und Gelsemium ein wichtiges homöopathisches Grippemittel. Im Zentrum stehen die enormen Schmerzen in den Knochen, welche die Fieberzustände begleiten. Der Patient klagt oft über unerträgliche Schmerzen in den Gliedmassen, aber am charakteristischsten sind die Schmerzen in den Knochen. Er friert während der Fieberzustände, hat praktisch keinen Schweiß, dafür einen enormen Durst, der Stunden vor dem Fieber beginnt und während des ganzen Fiebers anhält. Trotz Frostschauers hat er Durst auf kaltes Wasser.

• Leitsymptome: Zerschlagenheitsgefühl, wie wenn Knochen gebrochen wären; Kälteschauer vom Rücken zum Kopf und den Füßen.

• Gemütszustand: glaubt, er wird verrückt; ruhelos, obwohl Bewegung keine Besserung bringt.

• Auslösende Faktoren: grippaler Infekt.

• Kopf: Kopfschmerz mit Schmerzen hinter den Augäpfeln. Hinterhauptkopfschmerz beim Liegen. Kopfschmerz beim Husten. Kopfschmerz bei Fieber.

• Hals: Wundheitsgefühl des Kehlkopfs.

• Atemwege: trockener Husten bei Grippe. Husten mit Knochen- und Muskelschmerzen.

Der Husten ist so schmerzhaft, dass sich der Kranke die Brust hält beim Husten. Der Husten wird manchmal gebessert durch das Liegen auf Knien und Händen.

• Verdauungsorgane: Schluckauf. Bitterer Mundgeschmack. Gelbe Zunge. Unstillbarer Durst auf kalte Getränke. Erbrechen nach dem Trinken. Galleerbrechen.

• Bewegungsapparat: Glieder und Rückenschmerzen bei Grippe. Zerschlagenheitsgefühl der Glieder, vor allem in den Knochen (Arnica in den Muskeln). Der Rücken fühlt sich wie zerbrochen an. Auch Empfindungen, wie wenn das Handgelenk gebrochen wäre.

• Fieber/Schweiß: Grippe mit starken Knochen- und Muskelschmerzen und Zerschlagenheitsgefühl. Grippe mit Kopfschmerzen und Katarh. Fieber meist ohne Schweiß. Frösteln morgens von 7 bis 9 Uhr. Extremer Durst und Knochen- und Muskelschmerzen vor dem Froststadium. Galleerbrechen und Schläfrigkeit. Fieber meist am Morgen höher als nachmittags.

• Modalitäten

Besser nach Erbrechen, Bauchlage mit angezogenen Knien.

Schlechter: periodisch, 7 bis 9 Uhr, in der Ruhe sitzen.

www.naturheilpraxis.li

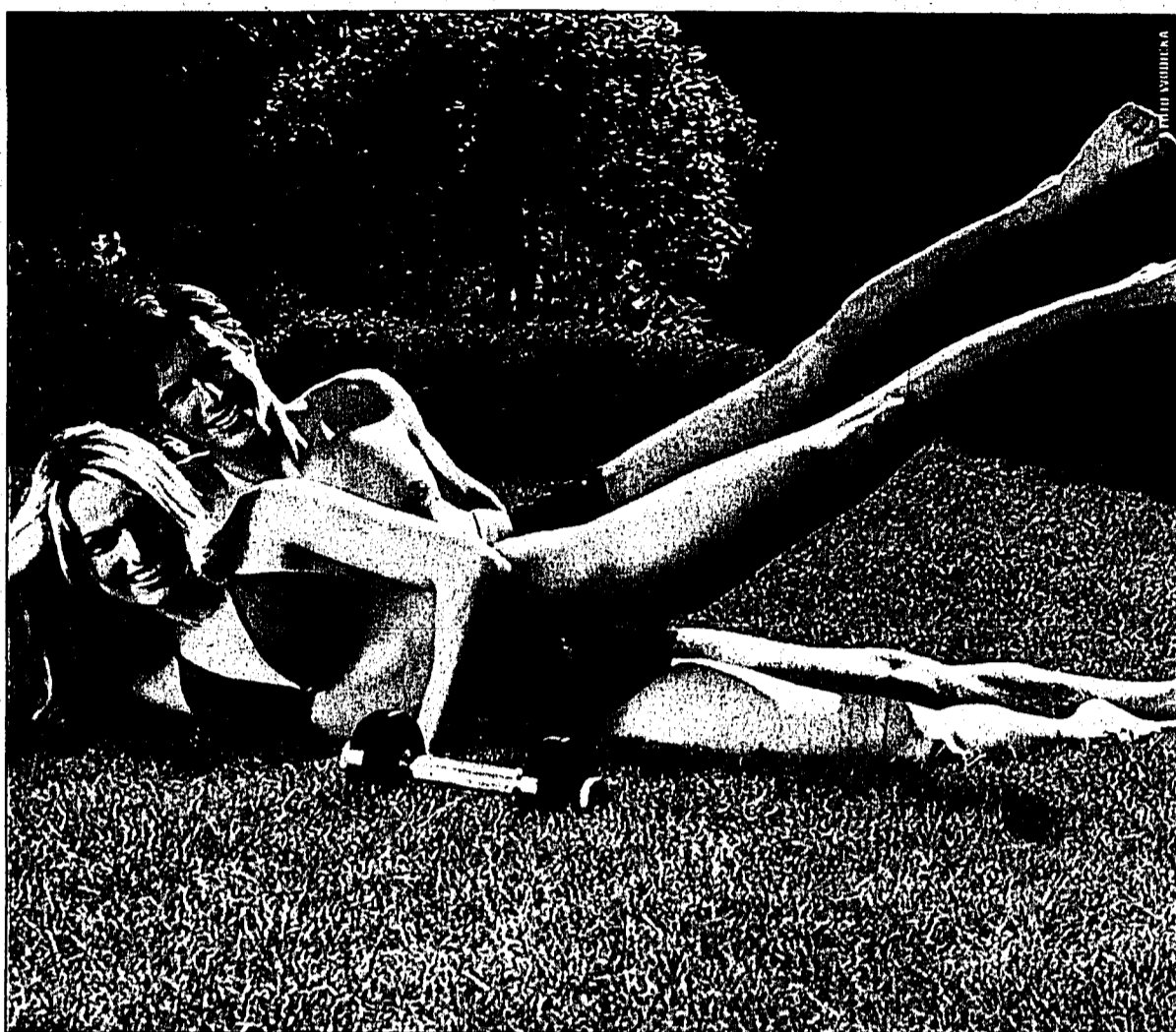
GROSSE NASEN

Die Grossen riechen besser

KÖLN – Wissenschaftler der Universität Köln haben festgestellt, dass die Form der Nasenhöhlen die Geruchswahrnehmung beeinflusst. Die Studienleiterin Julia Vent von der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde kommt zum Schluss, dass Menschen mit grösseren Nasenhöhlen ein besseres Riechvermögen haben. Vent hat festgestellt, dass nicht nur Form und Grösse des äusseren Teils der Nase unterschiedlich ist, sondern auch die Nasenhöhlen in ihrer Grösse schwanken. Bei gesunden Menschen wirkt sich das auf die Qualität des Geruchssinnes aus, denn die Geruchsnerven liegen in der Riechschleimhaut.

Fit in den Morgen

Am frühen Morgen profitiert der Körper am meisten



Wer professionell Sport treibt, trainiert am Vormittag, und das mit gutem Grund.

ZUG – Es gibt mehr als einen guten Grund, dass sportliche Wettkämpfe in der zweiten Tageshälfte stattfinden. Klar, das Publikum hat dann seine freie Zeit. Aber auch die Kraft, die Schnelligkeit und das Reaktionsvermögen der Sportler sind dann auf ihrem Höhepunkt.

Doch die Zeit der besten Leistung ist nicht unbedingt auch die beste Zeit für das Training. Wer professionell Sport treibt, trainiert am Vormittag, und das mit gutem Grund. Die Kraft der Muskeln nimmt dann am meisten zu, weil die innere Uhr des Körpers auf Aufbau eingestellt ist.

Auch für den Gesundheitssport ist der Morgen die beste Zeit. Neun

von zehn Menschen, die täglich Sport treiben, tun dies am Morgen. Die Gefahr, dass andere Verpflichtungen dazwischen kommen, ist dann am geringsten. Regelmässiges Training ist am besten für die Fitness.

Morgenmuffel profitieren am meisten

Früh am Morgen verbrennt der Körper auch am meisten Fett, weil er dann viel zu wenig von den leichter verfügbaren Kohlenhydraten vorfindet. Wer sein Fett dauernd loswerden will, kommt jedoch nicht darum herum, pro Tag weniger Kalorien zu essen, als der Körper verbraucht.

Sport ist ein sehr wirksamer Taktgeber für die innere Uhr. Morgenmuffel können am meisten da-

von profitieren, ihren «Motor» durch leichte Gymnastik oder einen lockeren Waldlauf am frühen Morgen «anzuwerten».

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass körperliche Betätigung den Zeitpunkt beeinflusst, an dem der Körper das schläfrig machende Hormon Melatonin ausschüttet. Wer durch Reisen in andere Zeitzonen aus dem Takt geraten ist, kann das ausnützen: Frühes Training am Morgen stellt die innere Uhr vor, spätes Training am Abend stellt sie nach.

Je ausgeprägter und regelmässiger der Tagesrhythmus zwischen Leistung und Erholung, Stress und Ruhe, Wachen und Schlafen pendelt, desto besser fühlt sich ein Mensch und desto mehr wird er leisten. (AstraZeneca-PD)

Risiko für Mundkrebs

Regelmässige Zahnarztbesuche als Prävention empfohlen

LONDON – Mundkrebsraten könnten steigen, weil junge Menschen mehr rauchen und trinken. Eine Umfrage unter 200 britischen Zahnärzten hat ergeben, dass 85 Prozent der Dentisten mit einem Anstieg derartiger Fälle bei den 18- bis 25-Jährigen rechnen. Nur ein Drittel von 1000 Befragten wusste, dass Alkohol als erhöhter Risikofaktor für die Krankheit gilt.

Jedes Jahr gibt es in Grossbritannien etwa 4300 neue Mundkrebsfälle. Etwa 1700 sterben an der Krankheit. Experten schätzen, dass exzessiver Alkoholkonsum das Risiko für Mundkrebs etwa um das Dreissigfache erhöht. Fast die Hälfte der Zahnärzte in der Umfrage befürchtet eine Zunahme der Betroffenen, wenn Cannabis «deklassifiziert», das heisst in der Gefährlichkeitsstufe herabgesetzt wird. Dentisten sind dahingehend ausgebildet, frühe Zeichen von Mundkrebs zu erkennen, wie weisse Stellen oder Geschwülste im Mund, oder ein Geschwür, das nicht heilt.

Alkohol ein Karzinogen

Henry Clover, Berater für die private Dental-Firma Denplan, sagte:



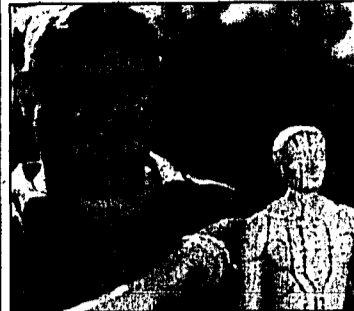
Mundkrebsrate wird durch Zahnarztbesuche niedrig gehalten.

«Es besteht das Risiko, dass die Deklassifizierung von Cannabis und der Lebenswandel der 18- bis 30-Jährigen die Verbreitung der Krankheit in der Zukunft erhöht.» Er fügte hinzu, dass Alkohol ein Karzinogen sei, eine Krebs erregende Substanz.

Eine frühe Entdeckung spielt beim Überleben von Mundkrebs eine entscheidende Rolle, mit Überlebenschancen zwischen 50 und 90 Prozent, wenn die Behandlung bald einsetzt. Julie Sharp von Cancer Research UK

sagte: «Die meisten Fälle von Mundkrebs könnten komplett vermieden werden. Drei Viertel der Mundkrebsfälle treten bei Menschen auf, die rauchen oder Tabak kauen und trinken.» Während sich die meisten Menschen über die Gefahren des Rauchens bewusst seien, fehle das Verständnis für die Auswirkungen des Alkohols auf Mundkrebs. Regelmässige Kontrollen beim Zahnarzt seien besonders für jene Menschen zu empfehlen, die rauchen und trinken. (PD)

GESUND LEBEN



Kurt Hungerbühler
Heilpraktiker aus Nendeln

Lebenssalze

Begründer der Mineralsalzlehre war Dr. med. W. H. Schüssler. Er fand nach dem «Veraschen» menschlicher Leichenteile die elf Mineralsalze und vermutete, dass Gesundheit vom Vorhandensein eben dieser Salze im Organismus abhängig sei. Seine Quintessenz: «Die im Blute und in den Geweben vertretenen anorganischen Stoffe genügen zur Heilung aller Krankheiten, welche überhaupt heilbar sind.» Die Verdünnung der Lebenssalze: Da die Zellen des menschlichen Körpers unendlich klein sind, müssen die Lebenssalze in so verdünnter Form angeboten werden können. Schüssler verwendete dazu die Dezimalverreibungen und zwar die D6 für die Salze 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9 und 10 – D12 für die Salze 1, 3 und 12. Durch die Verreibung wird erreicht, dass die einzelnen Moleküle durch Milchzucker voneinander getrennt werden. So kann das Mineralsalzmolekül seine ihm eigene Kraft entfalten. Kommen in den Bereich der Zellen stärkere Salzlösungen, so sind diese ausserstande, die durch die Kohäsionskräfte sich zusammenballenden Salzmolekülverbände aufzunehmen und zu nutzen.

www.heilpraktiker.li

BUCHTIPP

Fitness-Lügen

WIEN – Wer vermeintlichen Fitnesspapsten glaubt, dürfte keinen Aufzug anstelle der Treppe benutzen, und ohne Diätplan eine Sacherorte zu naschen, hätte beinahe etwas Obszönes. Doch wenn es um den Vertrieb bestimmter Sportgeräte oder Nahrungsmittelergänzungen geht, lockt die Fitnessindustrie plötzlich mit vielen Abkürzungen zu einem gesunden Body. Allerdings: Das Einzige, was dabei wirklich gestunder wird, sind die Bilanzen der Herstellerfirmen. Das Buch entlarvt den Kern der gängigsten Irrtümer, denen zahlreiche Fitnessbewusste unterliegen und gibt Tipps, worauf es wirklich ankommt. Vom Basenpulver bis Nordic-Walking.

Die 50 größten Fitness-Lügen!

Die gängigsten Irrtümer bei Sport & Ernährung

Verlag Hubert Krenn: «Die 50 grössten Fitness-Lügen – die gängigsten Irrtümer bei Sport und Ernährung», Groll, Holdhaus, Mörlbauer, Schobel, 16.90 Euro.