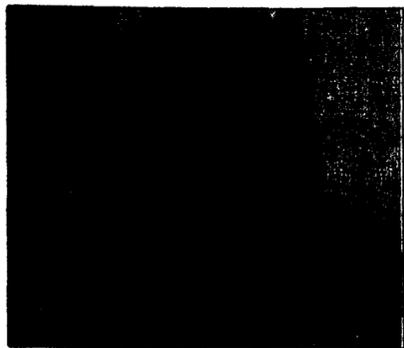


RATGEBER



Silvio Tribelhorn
Naturopath aus Mauren

Gelber Phosphor

Patienten, die Phosphor brauchen, sind sehr kälteempfindlich und brauchen viel Wärme. Kälte verschlechtert fast alle Symptome. Die Schmerzen sind brennend. Phosphor hat eine ausgeprägte Blutungsneigung in seinem Mittelbild. Alle Absonderungen sind blutig oder blutgestreift. Der Patient verlangt nach kalten Dingen und nach salzigen Speisen. Es besteht grosser Durst auf grosse Mengen. Die Leiden des Phosphorpatienten werden durch Schlaf gebessert. Sie schlafen gerne auf der rechten Seite, da all ihre Symptome durch Liegen auf der linken Seite verschlechtert werden. Phosphorpatienten sind sehr ängstlich. Sie haben Angst in der Dämmerung oder im Dunkeln, Furcht vor Geistern (die Patienten sehen in den Ecken des Zimmers schreckliche Gestalten), Furcht zu sterben.

Leitsymptome: Unruhe, Angst vor dem Alleinsein, Durst auf Kaltes, brennende Beschwerden.

Gemütssymptome: viele Ängste, Angst vor Dunkelheit, vor dem Alleinsein.

Kopf: Kopfschmerzen durch: Nervosität, geistige Anstrengung, starke Gerüche. Kopfschmerz mit Sehstörungen. Kopfschmerz mit gesteigertem Geruchssinn und vermehrtem Appetit.

Schwindel: beim Aufstehen, besonders am Morgen.

Nase: Nasenbluten. Empfindlicher Geruchssinn und eingebildete Gerüche. Fächerartige Bewegung der Nasenflügel bei Atemnot und Husten. Schnupfen mit Blutbeimengung.

Hals: Heiserkeit beim Schnupfen. Kehlkopfezündung. Kehlkopfschmerz beim Husten.

Atemwege: Husten: durch Kitzeln im Hals. Schmerzhafter Husten, er hält sich beim Husten die Brust. Lungenschmerz links, schlechter beim Liegen auf der linken Seite. Husten schlechter in der Kälte und vor allem beim Gehen vom warmen Zimmer in die kalte Luft und umgekehrt. Auswurf: blutig, süsslich, sauer oder salzig.

Verdauungsorgane: extremer Durst. Verlangen: kalte Getränke, kalte Speisen, Eis, Hungerschmerz, Heisshunger nachts und bei Fieber. Magenbrennen. Erbrechen sofort, nachdem das Wasser im Magen warm wurde (aber Besserung vorher). Bauch- und Magenschmerzen besser durch kalte Speisen und Getränke. Verstopfung abwechselnd mit Durchfall. Bleistiftstuhl (lang und dünn geformt). Durchfall: explosionsartige Stuhlentleerung mit Erschöpfung.

Bewegungsapparat: Brennen zwischen den Schulterblättern.

Blutungen: Kleine Wunden bluten lange. Hellrote Blutung.

Fieber/Schweiss: Fieber mit brennender Hitze, unstillbarem Durst, Heisshunger. Aufsteigende Hitze. Schweissausbruch beim Husten.

Modalitäten

Besser: reiben, massiert werden, Ruhe, kalte Speisen/Getränke, nach dem Schlaf, liegen auf der rechten Seite.

Schlechter: Dunkelheit, abends, nachts, Alleinsein, vor Gewitter, Temperaturwechsel, geistige Anstrengung, Gerüche, Liegen auf der linken Seite, warme Speisen und Getränke, Fasten.

www.naturheilpraxis.li

Tag der Akupunktur

Bevölkerung auf alternative Behandlung aufmerksam machen

ST. GALLEN - Die Schweizerische Berufsorganisation für Traditionelle Chinesische Medizin (SBO-TCM) führt am 29. Januar 2005 den 1. nationalen Tag der Akupunktur durch. Mit diesem Aktionstag soll die Bevölkerung auf die «andere» Art der medizinischen Behandlung aufmerksam gemacht werden.

Im Fernen Osten werden die meisten Behandlungen an kranken Menschen entweder mit TCM durchgeführt oder aber mindestens durch sie unterstützt. In den Vereinigten Staaten und in Australien sind es mittlerweile über 50 Prozent.

Die in der Schweiz arbeitenden Therapeutinnen und Therapeuten absolvierten entweder ein mindestens dreijähriges Studium der TCM (mit Abschluss der gesamtschweizerischen Prüfung der SBO-TCM) oder studierten im Ausland (hauptsächlich China und Amerika). Sie gehören damit zu den am besten ausgebildeten TCM-Therapeuten in Europa.

Die Weltgesundheitsorganisation hat eine Liste von Krankheiten veröffentlicht, die aufzeigen soll, für welche Krankheiten die TCM zu speziell guten Behandlungsergebnissen führt (www.sbo-tcm.ch, unter dem Punkt «Dokumente, Handbuch, Kapitel 1.1.9»).

Hautnah miterleben

Am 1. nationalen Tag der Akupunktur/TCM werden die Therapeutinnen und Therapeuten ihre Praxis für die Öffentlichkeit öffnen. Interessierte haben die Gelegenheit, einmal hautnah zu erleben, was Akupunktur, Tuina oder andere Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin bedeuten.

Der Ablauf des Tages läuft in etwa folgendermassen ab:

In der ganzen Schweiz werden Therapeutinnen und Therapeuten am Samstag, 29. Januar 2005 ca. von 9 bis 16 Uhr ihre Praxis für das Publikum öffnen. Sie werden zeigen, wie eine Behandlung nach Traditioneller Chinesischer Medi-



Für so manches «Wehwehchen» bietet die Traditionelle Chinesische Medizin gute Heilungschancen.

zine durchgeführt wird, was man behandeln kann und welche Hilfsmittel dazu benötigt werden.

Information und Demonstration

Das Programm wird von den Therapeutinnen und Therapeuten individuell gestaltet. In allen Fällen werden sie sich aber Zeit nehmen, den Interessenten profunde Auskünfte über die Behandlungsmethoden zu geben. Neben vielen Informationen und Demonstrationen sowie der Möglichkeit, die Behandlung einmal «hautnah» zu erleben

(an sich selber oder an Modellen), erhält jede Besucherin und jeder Besucher ein kleines Geschenk, das sie/ihn an die TCM erinnern wird.

Welche Therapeuten am 29. Januar ihre Praxis geöffnet haben, sehen Sie auf der Liste der Teilnehmenden im Internet (www.sbo-tcm.ch, klicken Sie einfach auf «Tag der Akupunktur/TCM» auf der Startseite). Selbstverständlich können Sie auch das Sekretariat der SBO-TCM anrufen, das Ihnen telefonische Auskünfte erteilen kann. Tel. 071 / 260 25 41. (SBO/TCM)

Vitaminpräparate und Krebs

Lebenserwartung kann zusätzlich verkürzt werden

KOPENHAGEN - Wissenschaftler der Kopenhagen Trial Unit haben nachgewiesen, dass Vitaminpräparate eine Krebserkrankung nicht verhindern und sogar die Lebenserwartung verkürzen können.

Eine Überprüfung von 14 Untersuchungen mit mehr als 170 000 Teilnehmern ergab, dass antioxidante Vitamine wie Vitamin E keinen Schutz gegen Krebs boten. Die Forscher schreiben, dass Menschen, die diese Nahrungszusätze einnahmen, frühzeitig starben. Cancer Research UK (www.cancerresearchuk.org) wies auf den vorläufigen Charakter dieser Ergebnisse hin und erklärte, sie lieferten keinen überzeugenden Beweis einer Gefährdung.

Die Autoren der Studie betonten laut BBC, dass sie nur die Wirkung bestimmter antioxidanter Präparate wie Beta-Carotin, die Vitamine A, C und E sowie Selen in verschiedenen Kombinationen untersucht hatten. «Diese Ergebnisse sollten nicht auf potenzielle Wirkungen von Gemüse und Obst angewendet werden, die ebenfalls reich an Antioxidantien und anderen Substanzen sind.» Das Team um Goran Bjela-

kovic verglich die Anzahl von Krebserkrankungen im Magen- und Darmbereich bei Personen, die Vitamine einnahmen und jenen, die Blindpräparate erhielten. Ausser bei Selen konnte nicht nachgewiesen werden, dass die regelmässige Einnahme diese Art von Krebserkrankungen verhindern konnte.

Wirksamkeit von Selen

Bei der Hälfte der Studien schienen die Vitaminpräparate die Le-

bens-erwartung zu verkürzen. Die Kombination von Beta-Carotin und Vitamin A oder Vitamin E erhöhte das Risiko eines frühzeitigen Todes um 30 bzw. 10 Prozent. Laut Bjelakovic sollte die Wirksamkeit von Selen näher erforscht werden. Antioxidationsmittel sollen, durch die Verhinderung oder Verlangsamung des durch bestimmte Sauerstoffverbindungen hervorgerufenen Schadens, Krebserkrankungen stoppen. (PT)



Am gesündesten sind immer noch die natürlichen Vitaminbomben.

GESUND LEBEN



Kurt Hungerbühler
Heilpraktiker aus Mendeln

Erkältungstipps Teil 3

Heute gibt Kurt Hungerbühler weitere «Wickel-Tipps» gegen Erkältungen.

● **Senfwickel** in der Anfangsphase einer Erkältung unterstützt die eigenen Abwehrkräfte. Man löst etwa einen gehäuften Esslöffel Senfpulver in einem Liter warmem Wasser auf. Ein Mull- oder Leinentuch (etwa so gross wie der Brustkorb) wird in das Wasser getaucht, ausgewrungen und auf die blosse Haut gelegt. Die Brust mit einem zweiten, angewärmten Tuch bedecken und dann noch einen Wollschal darüber legen. Denn Wickel kann man bis zu einer halben Stunde einwirken lassen. Achtung: Alle fünf Minuten kontrollieren, ob die abgedeckte Haut bereits reagiert. Ist die Haut durch den scharfen Senf gerötet, den Wickel entfernen, dann sind 30 Minuten zu lange. Nachher nicht abwaschen, sondern die Haut mit einem angewärmten Öl (z.B. Johanniskrautöl) pflegen. Die Wickel sollen warm, aber nicht zu heiss sein. Topfenwickel auf der Brust sind bei hohem Fieber das Mittel der Wahl.

● **Kräuter:** Das Gewürz Galgant ist ein zuverlässiger Helfer gegen Erkältungsviren. Bei den ersten Anzeichen von Schnupfen oder Husten nimmt man einen ganzen Teelöffel des Pulvers ein, Kinder die Hälfte.

www.heilpraktiker.li

KNEIPP-KURS

