

RATGEBER

**Silvio
Tribelhorn**

Homöopath aus
Mauron

Heuschnupfenzeit

Heuschnupfen wird den Allergien zugerechnet und ist eine chronische Erkrankung, die aber saisonal auftritt. Als Hauptsaison werden in der Regel die Monate Mai und Juni bezeichnet. Der Heuschnupfen beruht auf einer falschen Reaktion unseres Immunsystems gegen die Eiweisskomponenten bestimmter Pollensorten. Ob jedoch eine Allergie entsteht, hängt von der Bereitschaft des einzelnen Organismus ab, anders, das heisst überempfindlich zu reagieren.

Warum reagiert das System falsch?

Die Gründe sind vielfältig und nicht eindeutig, aber statistisch gesehen gibt es Zusammenhänge mit:

- zunehmender Dauerbelastung des Organismus durch Verschmutzung des Trinkwassers, des Bodens, denaturierter Nahrungsmittel und anderer Stressfaktoren
- immer mehr Impfungen gegen immer mehr Krankheiten
- immer häufigerem Einsatz von Antibiotika und anderen reaktionshemmenden Medikamenten.

Was kann man tun bei Heuschnupfen?

Da es sich um eine chronische Erkrankung handelt, eignet sich eine homöopathische Konstitutionsbehandlung sehr gut, die man aber mit Vorteil nach der Saison, also meistens im Herbst beginnt. Aber auch während der Saison kann man homöopathisch behandeln, da die homöopathischen Akutmittel genau so schnell wirken, wie chemische Medikamente, sofern sie genau auf die individuellen Symptome des einzelnen Patienten abgestimmt sind. Wie man an den folgenden Beispielen sehen kann, reagiert jeder anders auf eine Pollenbelastung:

- Bei diesem Symptombild sind hauptsächlich die Augen betroffen. Man leidet unter starkem Tränenfluss, die Augen brennen und beissen und sind entzündet, das Nasensekret ist mild. Die Symptome sind schlimmer im Freien und verbessern sich im Haus. Hier hilft das hom. Mittel «Euphrasia» (Augentrost).

- Genau ein umgekehrtes Bild haben wir beim nächsten Mittel. Hier ist der Schnupfen scharf, brennend und wundmachend, aber die Tränen sind mild. Im Freien ist alles besser und sobald man im Haus ist, wird der Heuschnupfen schlimmer. Das ist doch sehr auffallend und darum hilft hier «Allium Cepa» (die Küchenzwiebel).

Weitere Akutmittel bei anderen Symptombildern verrate ich das nächste Mal. Mehr über Heuschnupfen erfahren Sie auch unter www.naturheilpraxis.li in der Rubrik Aktuell.

www.naturheilpraxis.li

KNEIPPSCHE GEDANKEN

Frühlingsgefühle

«Im Frühjahr sendet der Schöpfer die Sonne nieder. Die geschmolzenen Schneeflocken werden zum fruchtbaren Regen. Die kalten Winde werden umgewandelt in milde. So setzt die Natur im Frühling auf.»

Erster Schickel Kneipp,
1821 bis 1897

Eine Brillenalternative

Ideal: Korrekturen mit Kontaktlinsen

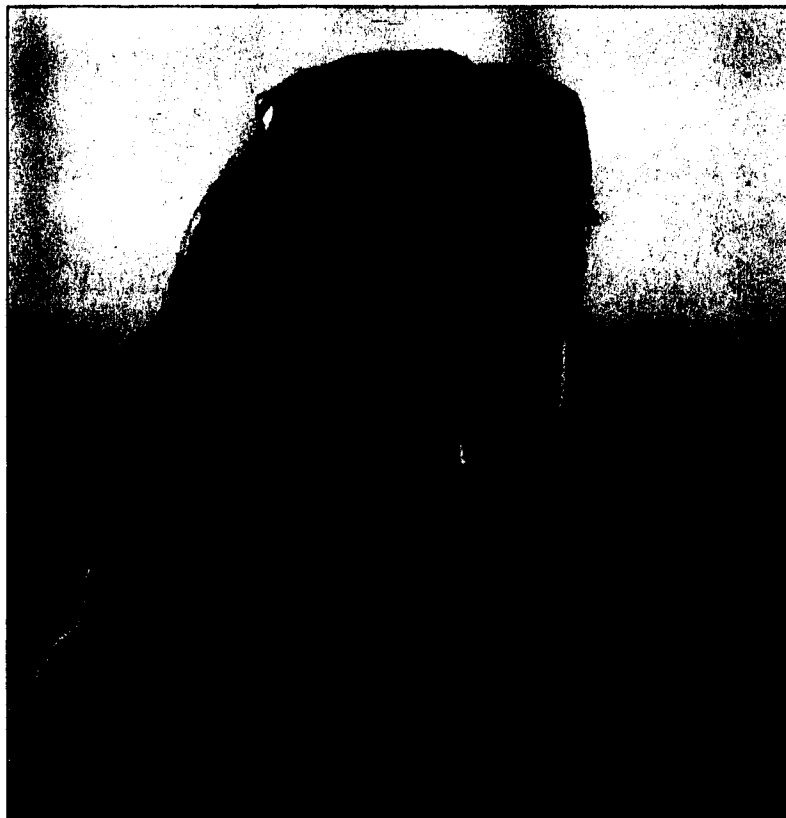
BUCHS – Die Entwicklung der Kontaktlinsen hat ein breites Spektrum an Typen und Anwendungsmöglichkeiten geschaffen. In vielen Berufsblättern und Freizeitaktivitäten sind sie unverzichtbar geworden.

Kontaktlinsen engen das Blickfeld nicht ein, ermöglichen eine optimale Korrektur, verhelfen zu freiem und unbeschwertem Sehen bei allen Sportarten, beschlagen nicht bei Temperaturwechsel und geben die Möglichkeit zur Intensivierung oder Veränderung der Augenfarbe.

Kontaktlinsen sind kleine, auf der Tränenflüssigkeit «schwimmende», dünne, uhrglasförmige, randgeschliffene Linsen, die eine Fehlsichtigkeit korrigieren. Die Kontaktlinse wird direkt auf das Auge gesetzt und bleibt daher sowohl für den Nutzer als auch für die Mitmenschen nahezu unbemerkt. Sie kann aus starrem oder flexiblem, neuerdings auch aus quellfähigem Kunststoff gefertigt sein. Dabei gibt es entsprechend ultradünne, weiche, halbweiche und harte Kontaktlinsen. In der Regel werden sie anstelle einer Brille zur Korrektur der Sehkraft eingesetzt, es gibt jedoch auch so genannte Printlinsen, die eine bemalte oder bedruckte Vorderfläche mit zentraler Pupille besitzen und aus kosmetischen Gründen oder als Blendschutz bei nicht vorhandener oder nicht pigmentierter Regenbogenhaut (z.B. bei Albinismus) eingesetzt werden.

Genaue Untersuchung und Anpassung

Die modernen Kontaktlinsen sind für fast alle Fehlsichtige die richtige Wahl. Bei der Auswahl der richtigen Kontaktlinsen ist die genaue Untersuchung und Beratung für den späte-

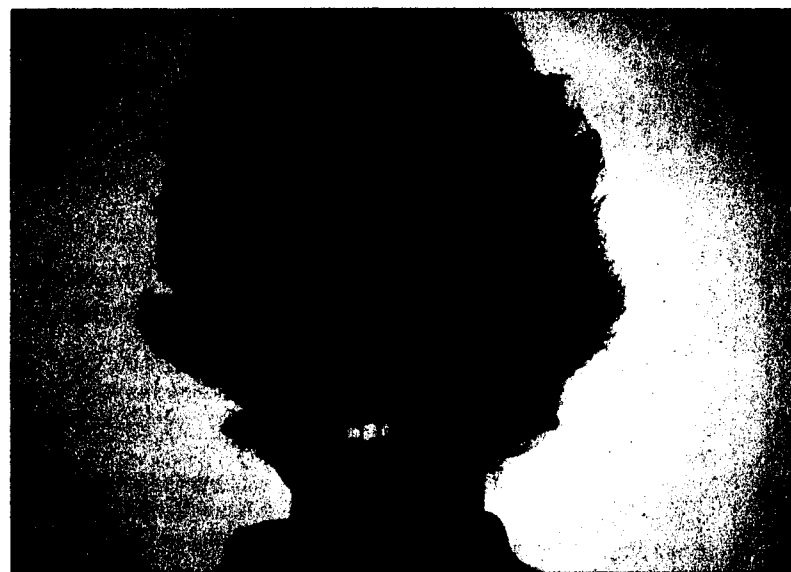


Auch Miss-Schweiz Flena Heftli bevorzugt Kontaktlinsen.

ren Tragekomfort und die Sehqualität von entscheidender Bedeutung. Spezialisierte Augenoptiker passen Kontaktlinsen an und führen eine gezielte Beratung durch. Die geschulten Mitarbeiter bei Federer Augenoptik in Buchs klären bei einer Voruntersuchung ab, ob alle Grundvoraussetzungen für das Linsentragen erfüllt sind und geben Empfehlungen zum geeigneten Linsentyp. Wenn somit sichergestellt ist, dass keine allgemeinen Risiken oder krankhafte Veränderungen der Augen vorliegen, steht einer individuellen Anpassung nichts mehr im Wege.

Beratung bei Federer-Augenoptik

Aus dem grossen Angebot an Linsentypen und Materialien findet



Aus dem grossen Kontaktlinsenangebot gibt's auch Linsen für trockene und empfindliche Augen.

man heute neben den Speziallinsen auch schon Linsen für trockene und empfindliche Augen. Kontaktlinsen lassen sich in zwei Gruppen aufteilen, die harten, bzw. hartflexiblen Linsen und die weichen Linsen. Die Entscheidung für eine Kontaktlinse ist aber nicht allein von der Materialart abhängig. Sie richtet sich im wesentlichen nach den Voraussetzungen und den individuellen Bedürfnissen des Kunden.

Weitere Informationen zum Thema erhalten Sie bei Federer-Augenoptik in Buchs. (PD)

FACTBOX

Kontaktlinsen-Vorteile

- Das Blickfeld wird durch eine Brillenfassung nicht eingeengt.
- Je stärker das Brillenglas, umso unschärfer ist die Abbildung am Rand. Kontaktlinsen dagegen verschaffen immer und überall klare Rundumsicht.
- Kontaktlinsen sind für alle Aktivitäten und Bewegungen geeignet.
- Mit Kontaktlinsen lassen sich alle Arten von Fehlsichtigkeiten, die durch Unregelmässigkeiten der Hornhaut hervorgerufen werden, ideal korrigieren.
- Kontaktlinsen sind unsichtbar und verändern somit nicht die natürliche Erscheinung.
- Kontaktlinsen beschlagen und verstauben nicht.

Wissensdefizite bei Rauchern

Lücken betreffen vor allem die Folgen des Rauchens

WÜRZBURG – Derzeit bezeichnen sich dreissig Prozent aller 18-Jährigen selbst als regelmässige Raucher, doch trotz der fortwährenden Aufklärungsarbeit verfügen viele Jugendliche nur über ein lückenhaftes Wissen zum Thema Rauchen.

Insbesondere die Folgen des Rauchens werden von vielen Jugendlichen stark unterschätzt. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie der Universität Würzburg (www.uni-wuerzburg.de). «Die Schüler haben ein relativ gutes allgemeines Wissen, aber es gibt auch gravierende Lücken», erklärte Studienleiter Paul Pauli. Die Experten befragten 229 Jugendliche im Alter

von 12 bis 20 Jahren und kamen zu überraschenden Ergebnissen. Demnach messen viele Jugendliche dem Risiko, dem die Kinder von rauchenden Eltern ausgesetzt sind, zu wenig Bedeutung bei. Die Schüler kannten auch die häufigste Todesursache bei Rauchern nicht – diese sterben meist nicht an Lungenkrebs, sondern an Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Grösstenteils unbekannt waren den Gymnasiasten auch so genannte biopsychologische Zusammenhänge. Damit meinen die Wissenschaftler zum Beispiel die Lerneffekte, die beim Rauchen auftreten: Wer immer in bestimmten Situationen raucht, etwa nach dem Essen oder als Reaktion auf besondere

Reize, bei dem wird sich zuverlässig ein Rauchverlangen einstellen, sobald er in die jeweilige Situation kommt.

Was die Schüler ebenfalls nicht wussten

Übergewicht und auch das Einnehmen der Anti-Baby-Pille verstärken die negativen Folgen des Rauchens. Ausserdem unterschätzten die Befragten den Erfolg der Versuche, mit dem Rauchen aufzuhören. Die Raucher glauben im Unterschied zu den Enthaltamen, dass Rauchen ihre Leistungsfähigkeit steigere, dass sie nicht vom Nikotin abhängig seien und dass die Clique ihr Rauchverhalten kaum beeinflusse. (PD)

GESUND LEBEN

**Kurt
Hungerbühler**
Heilpraktiker
aus Mendeln

Schüssler Salz Nr. 11

Silicea

Allgemeines: Extreme Wetterföhligkeit, Verschlimmerung bei Neu- und Vollmond, grosse Kälteempfindlichkeit, grosse Reizbarkeit und Schmerzempfindlichkeit.

Geist und Gemüt: empfindliche, weinerliche Stimmung, Lebensüberdross, Angst vor Misserfolg, Mangel an Selbstvertrauen, schreckhaft, empfindlich gegen Geräusch, zornig, ärgerlich reizbar, duldet keinen Widerspruch, verwirrt, vergesslich, zerstreut. Besonders morgens verlangsamtes Denken.

Schlaf: Schlafsucht bei Tage, Schlaf unruhig, angstvolle Träume, schlafwandeln.

Augen: Entzündung der Lider, der Bindehäute und der Hornhäute mit eitriger Absonderung. Schwellung und Entzündung der Tränensäcke.

Ohren: dünneitrigte Absonderung aus dem Innenohr, Schwerhörigkeit, Ohren sind wie zugefallen, Ohrensauen.

Atmungsorgane: Stock- und Fliehschnupfen mit scharfer Absonderung. Husten mit Kitzelreiz im Hals, starkes Rasseln auf der Brust mit schleimig-eitrigem, übelriechendem Auswurf.

www.heilpraktiker.li

ASPIRIN

Das Aspirin ist ein wirksames Schmerzmittel, das bei vielen Beschwerden eingesetzt werden kann. Es wirkt gegen Schmerzen, Entzündungen und Fieber. Aspirin ist ein Acetylsalicylsäure-Derivat, das aus der Rinde des Weidenbaums gewonnen wird. Es ist ein wirksames Schmerzmittel, das bei vielen Beschwerden eingesetzt werden kann. Es wirkt gegen Schmerzen, Entzündungen und Fieber. Aspirin ist ein Acetylsalicylsäure-Derivat, das aus der Rinde des Weidenbaums gewonnen wird.