

RATGEBER

Silvie Tribelhorn

Homöopath aus Mauren

Arsen bei Heuschnupfen

Arsen ist bekannt als wirksames Gift in zahlreichen Krimis, wirkt aber als homöopathisches Mittel ebenso gut bei bestimmten Formen von akutem Heuschnupfen.

Weitere akute Mittel?

Beginnen die Beschwerden mit Hitzewalungen zum Kopf, ist das Gesicht erhitzt, gerötet und aufgedunsen, dann weist das auf «Sanguinaria» hin.

Ähnlich erhitzt ist ein anderes Erscheinungsbild, das sich jedoch im Wesentlichen unterscheidet. Der brennende Tränenfluss verschlimmert sich in kühler Luft, das Nasensekret ist farblos und fliesst stark, aber eher schleimig, nicht wässrig.

Benutzen diese Mittel?

Man sollte die begleitenden Massnahmen nicht vergessen, also: jeden Abend die Haare waschen, spät am Abend lüften und nachts Fenster schliessen, dem Pollenflug ausweichen, wo es geht (z.B. am Wochenende in die Berge).

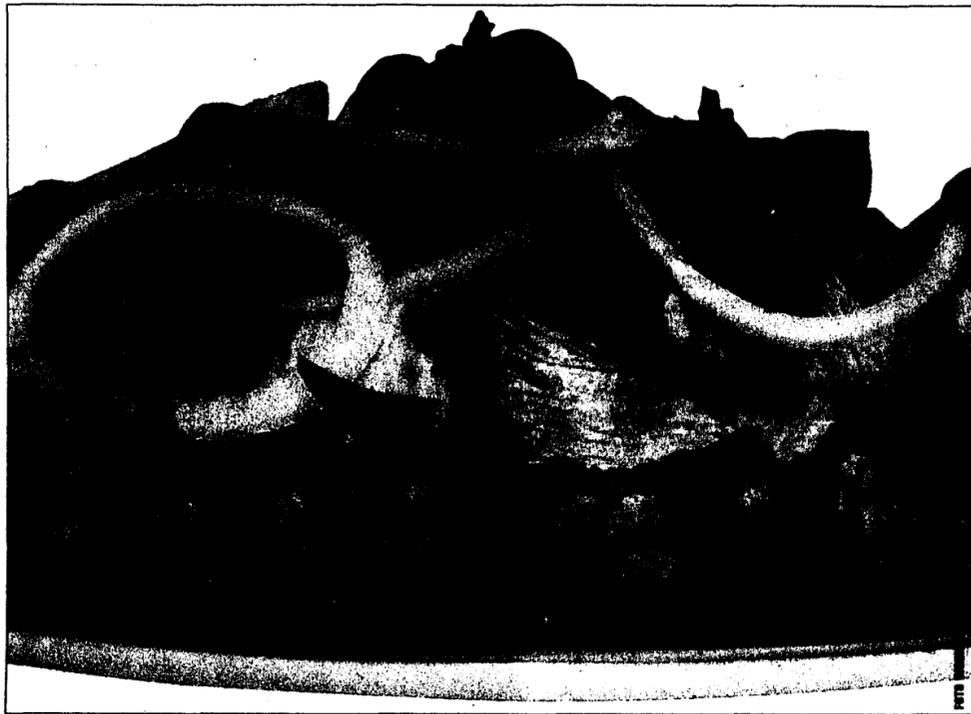
www.naturheilpraxis.li

KNEIPPSCHE GEDANKEN

Menschliche Selbstheilung
«Es sollte auf der Erde nichts geben, was uns aus der Fügung bringt, auf Schlimmes zu helfen wir immer gefast sein. Die Schicksale sind ja die herrlichsten Gelegenheiten, zu zeigen, dass man ein Mensch ist.»

Gesunde Küche

Mediterrane Ernährung verlängert Lebenspanne um ein Jahr



Frische und gesunde Küche senkt die Sterblichkeit um bis zu 14 Prozent.

ATHEN - Die mediterrane Ernährungsweise kann die Lebensdauer um bis zu ein Jahr verlängern. Denn durch diese Ernährungsweise, die reich an frischem Gemüse und Obst ist und nur wenig gesättigte Fette enthält, verbessert sich nicht nur der allgemeine Gesundheitszustand, sondern auch die Sterblichkeitsrate wird signifikant gesenkt.

Zu diesem Ergebnis kommt eine pan-europäische Studie der University of Athens Medical School, deren Ergebnisse in der Ausgabe des British Medical Journals (www.bmj.com) veröffentlicht wurden.

An der Studie nahmen 74 607 Frauen und Männer über 60 Jahren teil. Die Forscher erfassten Informa-

tionen über ihren Gesundheitszustand, die bisherige Ernährungsweise, den Lifestyle, die medizinische Vorgeschichte, Rauch- und Trinkgewohnheiten und die physischen Aktivitäten der Probanden. Danach gaben sie den Teilnehmern einen Punkteplan, der auf der Einhaltung einer mediterranen Diät beruhte. Je mehr sich die Probanden an den Ernährungsplan hielten, desto mehr Punkte bekamen sie.

Lebenserwartung gesteigert

In weiter Folge konnten die For-

scher ermitteln, dass jene Probanden mit der höchsten Punktezahl auch die niedrigsten Sterberaten aufwiesen. Bereits ein Unterschied von zwei Punkten bewirkte eine achtprozentige Reduktion der Mortalität. Je drei Punkte mehr steigerten die Lebenserwartung um elf Prozent und eine Steigerung um vier Punkte zog eine Senkung der Sterblichkeitsrate um vierzehn Prozent nach sich.

Stoppt Sonne Krebserkrankung?

Studien bestätigen unabhängig voneinander Wirksamkeit

STOCKHOLM - Sonne kann bei Hautkrebs helfen. Eine Studie des Karolinska Institutet (http://info.ki.se) hat die Wirksamkeit von Sonnenstrahlen beim Non-Hodgkin-Lymphom untersucht.

Das Journal of the National Cancer Institute (http://jnciancancerpectrum.oupjournals.org) geht davon aus, dass die Bildung von Vitamin D durch die der Sonne ausgesetzte Haut von entscheidender Bedeutung sein könnte.

Einfluss des Sonnenlichtes

Die schwedische Studie wurde vom Karolinska Institutet in Zusammenarbeit mit der Uppsala Universität (www.uu.se) und dänischen Wissenschaftlern durchgeführt. Sie wies nach, dass die UV-Strahlung der Sonne und von entsprechenden Lampen das Risiko einer Krebserkrankung um 30 bis 40 Prozent verringerte.



Die Aussage von zwei Wissenschaftlern, dass die Sonne bei Hautkrebs helfen kann, scheint gewagt zu sein. Jedenfalls ist sie mit Vorsicht zu geniessen.

tienten und 3000 gesunden Personen. Die Wissenschaftler der University of New Mexico untersuchten den Einfluss von Sonnenlicht auf das Risiko, an einem malignen Melanom zu sterben. Es zeigte sich, dass Patienten, die mehr Zeit an der Sonne verbrachten, seltener an den Folgen ihrer Erkrankung starben.

Retter Vitamin D?

Frühere Studien hatten laut BBC

darauf hingewiesen, dass von der Sonne geschädigte Hautzellen absterben und so das Krebsrisiko verringert wird. Es ist laut den Studienautoren auch denkbar, dass die erhöhte Produktion von Vitamin D das Krebsrisiko herabsetzt. Experten von Cancer Research UK halten es auch für möglich, dass bereits an einem Melanom erkrankte Patienten, die sich viel an der Sonne aufhielten, zu weniger aggressiven Tumoren neigen.

GESUND LEBEN

Kurt Hungerbühler
Heilpraktiker aus Nendeln

Schüssler Salz Nr. 11

Silicea, Teil 2

Verdauungsorgane: Haargefühl auf der Zunge, Zahnfleisch entzündet und geschwollen, Zähne lockern sich. Lymph- und Speicheldrüsen im Kiefer- und Halsbereich schmerzhaft geschwollen, Schluckschmerz, wenig Appetit, Widerwillen gegen warme, gekochte Speisen und gegen Fleisch.

Gliederschmerzen: Schwäche der Muskeln, Zittern der Glieder, Steifigkeit, Gelenkschmerzen, Besserung durch Bewegung, schlechter in Ruhe.

Drüsen: Lymphdrüsen angeschwollen und verhärtet.

Haut: Neigung zu eitrigen Entzündungen, Blasen, Pusteln und Furunkeln, schlechte Heilhaft. Viel Jucken, schmerzhaftes Brennen der Fusssohlen, Neigung zu Hühneraugen und splittigen Nägeln, alte Narben schwellen an und schmerzen.

Wärmeregulation: grosse Frostigkeit mit innerem Frieren, saurer, überfliegender Nachtschweiss, Fusschweiss macht Zehen wund.

Anzeichen eines Mangels: Glasglanz im Gesicht, vorzeitiges Altern, schlaffe Haut, Krähfüsse, Haarausfall. Schwerer langer Mangel: wenn die Augen tief in den Höhlen liegen.

www.heilpraktiker.li

KINDERARZT

Aufklärungskampagne

CHICAGO - Die amerikanische Akademie für Kinderärzte drängt Kinderärzte in einer aktuellen Studie, die Väter mit in das Praxisgeschehen einzubinden. «Beide Elternteile nehmen enormen Einfluss auf die körperliche und emotionale Gesundheit ihrer Kinder», berichtet Kinderarzt William Coleman.

Die AAP fordert Kinderärzte auf, zu helfen die Väter einzuladen, ihre Kinder zum Arzt zu begleiten und den Vätern Unterstützung zu geben, die es bereits tun. (PD)