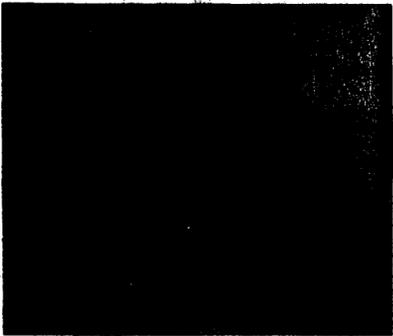


RATGEBER



Silvio Tribelhorn  
Naturopath aus Mauren

Die Ferien-Verderber

«Ab in den Süden» heisst das Motto für viele Ferienhungrige. Dabei denkt man nicht gerne an Dinge, die schief laufen könnten z.B. an eine Erkrankung oder an einen Unfall. Trotzdem sollte man sich vorbereiten und sich Gedanken machen, was man denn im Fall der Fälle tun könnte. Durchfall wäre so ein Fall, oder Sonnenbrand, Sonnenallergie, Sonnenstich, aber auch Insektenstiche, Verletzungen oder Schlafstörungen. Gerne gebe ich Ihnen in den nächsten Wochen ein paar Tipps für die Ferien. Beginnen wir aber mit dem Übel, das uns schon den Start der Ferien vermiesen kann, der Reisekrankheit.

Mittel gegen Reisekrankheit

- Bei Reisen mit heftiger Bewegung, wie es gelegentlich auf einem Schiff oder im Flugzeug vorkommen kann, ist die Übelkeit und das Erbrechen oft krampfhaft. Das Gefühl dabei ist etwa wie der heimliche Genuss unserer ersten Zigarette im jugendlichen Alter, falls Sie sich noch daran erinnern. Hier ist Tabacum sehr hilfreich mit bedarfsweiser Wiederholung. Erstaunlicherweise sind solche Menschen häufig Nichtraucher.
- Jedem von uns war es beim Autofahren schon mal schwindlig. Bei reiseempfindlichen Menschen kann sich dann Übelkeit und Erbrechen dazugesellen, wobei das Erbrochene wie ein Schwall hervorbricht. Das ist bedingt durch den Bewegungsreiz des Gleichgewichtsorgans im Innenohr. Wenn Ihnen dieser Umstand bekannt ist, dann nehmen Sie schon eine Stunde vor Antritt der Reise eine Dosis Cocculus, mit Wiederholung im Bedarfsfall und Sie werden sich Ihres Wohlbefindens erfreuen.
- Ist Ihnen sterbenselend mit Schwindel, Erbrechen und sogar Durchfall, als hätten Sie hundert frische Austern auf einmal gegessen, dann hilft nur noch Arsenicum album öfters dosiert, um Sie vor dem nächsten Spital in der Fremde zu retten.
- Einen gemütmässigen Zustand von Reisekrankheit beobachten wir eher bei unseren Kindern und bei den gegebenenfalls leicht verkalkten Grossmüttern und Grossvätern. So gerne sie reisen, so rasch sind sie nervös, gereizt und aufgeregt über den chauffierenden Papa oder Schwiegervater schimpfend, unleidig, mürrisch, ununterbrochen geschwätzig. Nach langem Nachfragen, was sie gar nicht mögen, erfährt man eventuell, dass ihnen übel ist. Tröstenden Zuspruch und dargereichte Arznei weisen sie ab, wollen nur in Ruhe vor sich hindösen. Wenn Sie das kennen, geben Sie vorher Hyoscyamus.

www.naturheilpraxis.li

KNEIPPSCHE GEDANKEN

Das Wasser ist eine der schönsten Kneipp-Anwendungen und hat die wunderbarsten Wirkungen. Es wirkt auf das Blut und den Stoffwechsel.

# Hand-Anfertigung

Nach der Auswahl der Brillenfassung beginnt die Optikerarbeit



Mit speziellen Geräten werden die individuellen Kundendaten gemessen und die Brillengläser in die Fassung eingepasst.

**VADUZ - Da liegt sie nun - die neue Brille. Doch wer weiss schon, wie viele Arbeitsschritte hierzu nötig waren, damit sie auch perfekt passt? Auch heute wird in vielen Fachgeschäften jede Brille von den speziell ausgebildeten Augenoptikern aus der Fassung und den Glas-Relingen in der eigenen Werkstatt hergestellt.**

Trotz Fortschritt im technischen Bereich wird auch heute noch jede Brille in Handarbeit vom Augenoptiker individuell auf jeden Kunden angepasst. Hat sich der Kunde für eine neue Brillenfassung und ein Glas nach seinem Wunsch entschieden, muss dieses Glas zuerst in die Bestellung aufgenommen werden. Sind die Gläser nicht im eigenen Lager vorrätig oder hat der Kunde einen besonderen Wunsch, dann bestellt der Optiker die Brillengläser bei seinen Lieferanten. Die Gläser werden anschliessend in einer runden Form geliefert.

Da die vom Kunden ausgesuchte Brillenfassung individuelle Masse besitzt, muss nun das Brillenglas in

die passende Form geschliffen werden. Hierzu sind vollautomatische Schleifmaschinen im Einsatz, welche die verschiedenen Glasformen automatisch abtasten. Vor allem die zurzeit sehr in Mode gekommenen randlosen Brillen benötigen viel Handarbeit. Trotz hochwertiger Technik lassen sie sich nur mit viel Zeit und Fingerspitzengefühl anfertigen.

Optimale Anpassung beim Kunden

Bei der Einarbeitung der Gläser sind viele individuelle Kundenmasse zu berücksichtigen, wie beispielsweise der Augenabstand und die Durchblickshöhe. Die genaue Zentrierung der Brillengläser ist für eine gute Sehleistung besonders wichtig, weshalb der Augenoptiker nach der Auswahl der Brillenfassung die verschiedenen benötigten Masse des Kunden individuell ausmisst.

Auch die Brillenfassung selbst wird nochmals kontrolliert. Die meisten Materialien erfordern beispielsweise eine Politur und Endanpassung der Bügel von Hand.

Sind die Gläser nun fertig geschliffen und in die Brillenfassung montiert, ist ein weiterer Arbeitsgang notwendig, denn die Brille soll beim Kunden symmetrisch und gut passend im Gesicht sitzen. Dazu gibt es verschiedene Anpasswerkzeuge, mit dem individuell Brillenbügel und Nasenaufgaben angepasst werden.

Modernste Werkstatt bei Federer Augenoptik

Bei Federer Augenoptik in Buchs wird jede Brille individuell von den ausgebildeten Augenoptikern hergestellt. Diese beraten die Kunde auch gerne bei der Auswahl der Brille und der optimalen Brillengläser. Mit speziellen Geräten werden die benötigten individuellen Kundendaten gemessen und die Brillengläser in der eigenen modernen Werkstatt in die Fassung eingepasst. Trotz modernster technischer Geräte wird das Einsetzen, Anpassen und Ausrichten der Brille auch in Zukunft reine Handarbeit bleiben.

Weitere Infos zum Thema erhalten Sie bei Federer Augenoptik in Buchs. (Anzeige)

## Rauchen lässt schneller altern

Fettleibigkeit beschleunigt Alterung um bis zu 9 Jahren

**LONDON - Übergewicht und Rauchen machen Menschen biologisch älter als schlanke, gleichaltrige Nichtraucher. Zu diesem Ergebnis ist eine Studie des St. Thomas Hospital gekommen. Das Rauchen beschleunigte die Alterung entscheidender Teile der DNA um rund 4,9 Jahre. Bei Fettleibigkeit erhöhte sich dieser Wert auf 9 Jahre.**

Die Wissenschaftler konzentrierten sich auf die Telomere, jene schmalen DNA-Streifen am Ende der Chromosome, die sie zu schützen und stabilisieren scheinen. Telomere verkürzen sich bei jeder Zellteilung, bis nichts mehr übrig ist. In der Folge wird die Zellteilung weniger zuverlässig und das Krankheitsrisiko steigt. Dieser Vorgang gehört zum Älterwerden. Das Team um Tim Spector untersuchte, ob die bekannten Risikofaktoren Rauchen und Fettleibigkeit die Verkürzung der Telomere beschleunigten. Von den zwischen 18 und 76 Jahre alten Teilnehmerinnen, waren 119 klinisch fettleibig. 203 rauchten und 369 hatten früher geraucht.

Die Analyse von Blutproben hinsichtlich der DNA ergab laut BBC wie erwartet, dass sich die Länge der Telomere im Laufe der Zeit ständig verringerte. Die Telomere



Beispielweise eine Frau, die 49 Jahre lang täglich eine Packung Zigaretten geraucht hat, beschleunigte ihre Alterung um 7,4 Jahre.

der fettleibigen Frauen und der Raucherinnen waren jedoch deutlich kürzer als jene von schlanken Frauen und jene von gleichaltrigen Frauen, die nie geraucht hatten. Je-

des «Pack Year» - die Anzahl der täglich gerauchten Zigaretten multipliziert mit der Anzahl der Jahre - entsprach einem Verlust von zusätzlichen 18 Prozent. (PT)

GESUND LEBEN



Kurt Hungerbühler  
Heilpraktiker aus Nendeln

Herz, Teil 4

Mit Armbädern und Heilkräutern gegen Herzbeschwerden. Die Zubereitung fördert die Durchblutung und sorgt somit für Sauerstoffversorgung der Herzkranzgefässe.

Gegen Herzkrämpfe hat sich Folgendes bewährt: Ein EL Anserinenkraut mit einem Teelöffel gemahlene Kümmel oder Fenchelsame, einen EL Melisse und einem TL Baldrian mischen, in einem Liter Wasser 20 Minuten abbrühen, abseihen, mit Honig süssen und in kleineren Mengen einnehmen.

Plötzliches Herzklopfen ist unangenehm, aber meist nervöser Art. Ein altes Hausmittel, um das Herz zu beruhigen: Kauen Sie ein etwa ein bis zwei Zentimeter grosses Stück Zimtrinde! Lindernnd wirkt auch eine Tasse Taubnesseltee.

Weitere Ratschläge aus der Volkshilfende: Kauen von Basilikumblättern, ein Teelöffel Rosenzucker mit einigen Tropfen Zitronenöl einnehmen. 10 Tropfen Weinrautentinktur auf Zucker einnehmen oder eine Abkochung von Nelkenblüten in Zitronensaft.

Weit verbreitet ist auch die Herzangst. Dabei hilft am besten die Anwendung folgender Teemischungen. Je 20 Gramm Baldrianwurzeln, Hopfen, Melisse, Lavendelblüten und Kamille mischen. Pro Tasse nimmt man einen Esslöffel der Kräuter. Drei Wochen lang morgens und abends je eine Tasse trinken.

www.heilpraktiker.li

DARMKREBSRISIKO

Das Risiko für Darmkrebs steigt mit zunehmendem Alter und ist bei Übergewicht, Rauchen und ungesunder Ernährung besonders hoch. Eine gesunde Ernährung mit viel Ballaststoffen und wenig Fett kann das Risiko senken.