

## RATGEBER

**Silvio  
Tribelhorn**  
Homöopath aus  
Mauron

## Essig bei Sonnenbrand

Sonnenbrand kann man auf zweifache Art behandeln:

Erstens kann man äusserlich etwas anwenden und zweitens gibt es auch homöopathische Mittel, die man einnehmen kann. Bei den äusserlichen Massnahmen denkt man zuerst ans Kühlen, z.B. unter kalte Wasser halten, Yoghurt oder Quark auflegen. Diese kühlenden Massnahmen haben zwar eine sofortige, betäubende Wirkung, aber die Schmerzen kommen um so schlimmer wieder, sobald man die Wunde der betäubenden Wirkung des kalten Wassers entzieht. Solange die Nerven betäubt sind, kann der Selbstheilungsmechanismus des Körpers nicht wirken. Viel besser sind wärmende Massnahmen nach dem homöopathischen Prinzip «Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt». Und da bietet sich der Essig als ideales Heilmittel an. Essig brennt am Anfang ein wenig auf der verbrannten Haut (also ein ähnlicher Effekt), bringt aber den Schmerz viel schneller zum Verschwinden als etwas Kühlendes. Wer das jetzt nicht glaubt, muss es selber einmal ausprobieren. Den Kindern kann man den Essig noch ein bisschen mit Wasser verdünnen.

Man trinkt ein Tuch in erwärmtem Essig und legt es auf die verbrannte Stelle, bis das Tuch trocken ist, dann muss man es allenfalls nochmals erneuern. Bei grossflächigen Verbrennungen wie z.B. auf dem ganzen Oberkörper kann man das Gleiche auch mit einem T-Shirt machen. Der Essig hat den Vorteil, dass er überall vorrätig ist, sogar auf den Malediven im Hotel, und dass viel weniger Narben zurückbleiben. Brandblasen sind übrigens ein Schutz und sollten niemals aufgestochen werden.

## Welche Mittel sind zum Einnehmen?

Das richtet sich nach den verschiedenen Stadien vom Schönheitsleid dieser weissen Welt:

- eine Rötung wie ein Krebs oder wie eine Tollkirsche, die Haut ist schmerzhaft berührungsempfindlich, es fröstelt einem, und Wärme lindert, da braucht Belladonna
- bei der Rötung mit heftigem Brennen und heftigem Durst, den man aber nur in kleinen Schlucken löschen kann, mit einer starken Müdigkeit und Erschöpfung braucht es arsenicum Album
- am besten wirkt aber bei starkem Brennen mit einer allfälligen Blasenbildung das hom. Mittel Cantharis.
- und beim stärksten Sonnenbrand mit Verbrennungen zweiten Grades, wo die Haut wie verätzt ist mit einem starken Wundschmerz, hilft nur noch Causticum, also Hahnemanns Ätzzstoff.

## Muss man zum Arzt?

Der Arzt sollte aufgesucht werden, wenn neben der Verbrennung auch Krämpfe, Fieber, Bewusstseinsstörungen, Durchfall oder Kollaps auftreten.

[www.naturheilpraxis.li](http://www.naturheilpraxis.li)

## KNEIPSCHE GEDANKEN

## Thymian-Sauerkraut

Sauerkraut ist ein richtiger Bissen für Magen und Darm, nimmt die schlechten Säfte und Gase fort, stärkt die Nerven und fördert die Blutbildung.

www.naturheilpraxis.li, 1021 bis 1007

## Burnout-Test

## Falsche Behandlung kann zu Depression führen

**BRAZ** – Der Begriff Burnout ist bereits zu einem Modewort geworden – sehr zum Leidwesen von Arbeitspsychologen, die immer öfter feststellen, dass die Symptome von den Betroffenen nicht ernst genommen werden, bis es zu spät ist. «Falsch oder unbehandelt kann Burnout durchaus bis zur Depression oder zu organischen Erkrankungen führen», warnt deshalb Paul Jiménez vom Berufsverband der Psychologen.

Um Betroffenen erste Hilfe bei der Diagnose zu leisten, hat die Sektion Arbeitspsychologie einen Test ins Internet gestellt, der kostenlos durchgeführt werden kann: <http://www.arbeitspsychologie.org>. Burnout ist längst keine Managerkrankheit mehr. Heute zeigt sich, dass Burnout in fast allen Berufen auftreten kann. Besonders gefährdet sind Personen, die anfangs enthusiastisch und voller Tatendrang zur Arbeit schreiten und hohe Erwartungen an sich selbst stellen. Um alle selbst gesteckten Ziele zu erreichen, werden Familie, Freunde und Freizeit vernachlässigt. So schlägt die «brennende Begeisterung» oft um in «Ausgebrannt sein». Unbehandelt kann dieses Problem bis zur Depression führen.

## Regelmässige Mitarbeiterbefragungen

Jiménez rät daher sowohl den Betroffenen, Burnout-Symptome nicht zu ignorieren, als auch den Unternehmen, regelmässig zu prüfen, ob Handlungsbedarf besteht. «Oft wird Burnout von manchen selbst genannten Experten als einfache Erschöpfungsphase dargestellt. Es besteht hier die Gefahr, dass durch falsches Vorgehen nur Symptome bekämpft werden und der Prozess verstärkt wird», verweist Jiménez darauf, dass die Ursachen von Burnout meist sehr tief sitzen. Quellen sind zum Beispiel Überlastung bei der Arbeit, zu wenig Lob für gute Leistungen, das Erleben von Ungerechtigkeiten, Verlust des Gemeinschaftslebens, Erleben von Kontrollverlust oder Wertekonflikte. «Burnout erleben ist in den seltensten Fällen auf die Person allein beschränkt», weiss Jiménez und emp-



Burnout heisst auf deutsch «ausgebrannt sein», bezeichnet einen Zustand der inneren Leere. Diejenigen Menschen leiden unter völliger Erschöpfung.

fehlt daher Mitarbeiter orientierten Betrieben, regelmässige, anonyme Mitarbeiterbefragungen, um mit psychologisch exakten Methoden festzustellen, wie hoch der Burnout-Faktor im Unternehmen ist.

## Einfache Ratschläge

Für die Betroffenen hat Jiménez einfache erste Ratschläge: «Die Grundregel lautet auf den Körper zu hören. Dies bedeutet ausreichend schlafen, gesund essen, Bewegung machen, Zeit für sich nehmen, Pausen während der Arbeit einlegen oder Nein-Sagen lernen.» In stärkeren Fällen ist jedoch unbedingt die Unterstützung von Experten gefordert. Mit dem Online-Test ([www.arbeitspsychologie.org](http://www.arbeitspsychologie.org)) kann jeder schnell und einfach feststellen, ob er selbst gefährdet ist. «Als Ergebnis sehen Sie, ob Sie sich noch im grünen Bereich befinden oder bereits kritische Grenzwerte überschritten haben. Sollten Sie dabei einige (oranger Bereich) oder alle fünf wesentlichen kritischen Grenzwerte (rot) erreicht haben, ist unbedingt eine weitere Be-

wertung zu empfehlen», erklärt Jiménez, der den Test gemeinsam mit dem Institut für Psychologie der Uni Graz entwickelt hat.

## Die Definition von Burnout:

Burnout («ausgebrannt sein») bezeichnet einen Zustand der inneren Leere, der totalen seelischen Verarmung, bei der die Energiequellen des Menschen vollständig entleert sind und nicht, zumindest nicht so schnell, wieder aufgeladen werden können. Dies äussert sich in Niedergeschlagenheit und völliger Erschöpfung. Die betroffene Person ist bereits in der Früh beim Aufstehen müde und hat zu kaum etwas Lust. Die körperlichen Auswirkungen des Burnout sind ebenfalls zu beachten, da manche Symptome auch organischen Erkrankungen zugeordnet werden könnten. In kritischen Fällen ist daher eine ärztliche Besprechung unbedingt erforderlich. Klassische Indikatoren für ein Burnout sind häufige Kopfschmerzen, Schlaf- und Verdauungsstörungen und Muskelverspannungen. (PD)

## Meditation beeinflusst Gehirn

## Buddhistische Mönche steuern Aufmerksamkeit willentlich

**BRISBANE** – Meditierende Mönche liefern Hinweise darauf, wie die grundlegenden Reaktionen des Gehirns ausser Kraft gesetzt werden können. Wissenschaftler der University of Queensland führten mit buddhistischen Mönchen Sehtests durch, bei denen gleichzeitig jedem Auge ein anderes Bild gezeigt wurde.

Die Aufmerksamkeit der meisten Menschen würde automatisch fluktuieren. Den Mönchen gelang es jedoch, sich auf ein Bild zu konzentrieren. Die Forscher schreiben, dass diese Fähigkeit zur Überwindung einer grundlegenden mentalen Reaktion Hinweise darauf liefert, wie das Gehirn trainiert werden könne.

Gemeinsam mit einem Team der University of California studierten die Forscher 76 Mönche, die in den Bergen von Indien in Klausur

lebten. Die Teilnehmer hatten zwischen fünf und 54 Jahren Meditationstraining absolviert. Bei den Tests erhielten sie spezielle Brillen, die ermöglichten, mit jedem Auge ein anderes Bild zu sehen.

Normalerweise würde das Gehirn rasch zwischen beiden Bildern wechseln. Es wurde bisher davon ausgegangen, dass es sich dabei um eine grundlegende und unwillkürliche Reaktion handelt. Jene Mönche, die eine Meditationsform ausübten, bei der sie sich auf ein einzelnes Objekt konzentrierten, konnten sich auf eines der Bilder beschränken. Mönche, die das längste und intensivste Training absolviert hatten, konnten sich bis zu 12 Minuten lang auf eines der Bilder konzentrieren.

## Negative Ereignisse verarbeiten

Olivia Carter von der University of Queensland erklärte, dass die Mönche zeigten, dass sie in der La-

ge waren, externe Informationen zu blockieren. «Das ist ein erster Schritt im Verständnis wie ihr Gehirn arbeitet. Es wäre sinnvoll, weitere Tests mit bildgebenden Verfahren durchzuführen, um die Unterschiede in den Gehirnen der Mönche genau sehen zu können.» Den Forschern könnte dieses Wissen ein grösseres Verständnis ermöglichen, wie die Meditation Vorgänge im Gehirn beeinflusst, wenn jemand entscheidet, etwas seine Aufmerksamkeit zu schenken. Das gelte genauso dafür, was geschähe, wenn man sich entscheide, nicht näher auf schlechte Nachrichten einzugehen oder sich zu beruhigen. Buddhistische Mönche berichteten laut BBC häufig, dass sie negative Ereignisse verarbeiten und danach einfach weiter machen könnten. (PD)

## HIV-ANSTECKUNG

## Beschnittene Männer

**WASHINGTON** – Unbeschnittene Männer, die häufiger die Sexpartnerin wechseln, infizieren sich mehr als doppelt so häufig mit HIV als beschnittene. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie von Forschern aus den USA und Kenia.

Ein Forscherteam hatte mehr als 740 kenianische Lastwagenfahrer untersucht. Die Trucker wurden nach ihren Sexualgewohnheiten befragt und mit Hilfe statistischer Modelle wurde daraufhin das HIV-Risiko ermittelt. Die Probanden waren am Beginn der Untersuchung alle HIV-negativ. Untersucht wurde auch ob die Männer beschnitten waren und wie häufig sie ausserhalb ihrer Ehe Sexualverkehr hatten. Der Wahrscheinlichkeit nach lag das Risiko sich mit dem HI-Virus zu infizieren durchschnittlich bei eins zu 160. Bei nicht-beschnittenen Männern stieg dieses Risiko auf eins zu 80 an, bei beschnittenen fiel es auf eins zu 200.

Bereits in anderen vorangegangenen Studien konnten Forscher ein erhöhtes Infektionsrisiko bei nicht-beschnittenen Männern feststellen.



Unbeschnittene Männer, die oft die Sexpartnerin wechseln, infizieren sich häufiger mit HIV, als beschnittene.

Die Gründe dafür sind bisher nicht bekannt. Zusätzlich zur Beschneidung konnten die Forscher ein anderes signifikantes Ergebnis in der Studie feststellen: Die hohe Rate an Infektionen pro sexuellem Kontakt von Frauen an Männer. In vergangenen Studien wurden in erster Linie monogame Paare untersucht. Dort war das Risiko einer Infektion pro Geschlechtsakt bei eins zu 1000 oder sogar noch weniger. (PD)

## PROSTATAKREBS

## Sonnenschein hilft

**WINSTON-SALEM** – Eine gesunde Menge Sonnenschein täglich kann das Prostatakrebsrisiko halbieren. Zu diesem Ergebnis ist die bisher grösste Studie zu UV-Strahlung, Vitamin D und Prostatakrebs gekommen. Gary Schwartz von der Wake Forest University erklärte, dass über diese Krebsform bisher nur nicht veränderbare Fakten bekannt gewesen seien. Dazu gehörten das Alter, die Angehörigkeit zur schwarzen Bevölkerung und das Leben in nördlichen Breiten. Die Ergebnisse der Studie wurden in dem Fachmagazin Cancer Research (<http://cancerres.aacrjournals.org>) veröffentlicht. Wissenschaftler der Keele University erforschen den Zusammenhang zwischen Prostatakrebs und Vitamin D. Bei einer kleineren Gruppe weiss britischer Forscher gar, dass ein bestimmter grösserer Kontakt mit Sonnenschein das Krebsrisiko verringert. (PD)

Kneipp  
Niedrig, Aktiv

Kneipp-Verlag Liechtenstein