

## RATGEBER

**Silvio  
Tribelhorn**  
Homöopath aus  
Mauren

## Sonnenergie

Die Sonnenergie ist eine besondere Form einer Allergie. In der Fachsprache redet man von einer Lichtdermatose. Es hat also etwas mit der Einwirkung des UV-Lichtes der Sonne zu tun. Nun sind wir aber nicht allergisch auf das Sonnenlicht, sondern auf bestimmte Substanzen in Medikamenten oder kosmetischen Produkten, die uns besonders empfindlich reagieren lassen auf das Sonnenlicht. Es handelt sich also um so genannte phototoxische Reaktionen. Betroffen sind immer die unbedeckten Hautstellen, wo sich Juckreiz, Rötungen und kleine Bläschen bilden können.

Kann man einer  
Sonnenergie vorbeugen?

Eine Möglichkeit ist, sich möglichst wenig in der Sonne aufzuhalten und eher den Schatten aufzusuchen. Falls man Medikamente einnehmen muss, sollte man sich einmal die Zeit nehmen, um den Beipackzettel genau durchzulesen. Hier findet man den Hinweis, ob das Medikament eine Sonnenergie verursachen kann. Meistens stehen Begriffe wie Photosensibilisierung oder Lichtdermatose dort. Es gibt dann nur zwei Möglichkeiten, eine Sonnenergie zu verhindern: entweder die Medikamente abzusetzen oder sich möglichst nur im Schatten aufzuhalten. Das Gleiche gilt für kosmetische Produkte. Produkte mit Bergamottöl können eine Sonnenergie auslösen. Ebenfalls sollte man auf die Anwendung von Parfums verzichten, wenn man sich an die Sonne legen möchte.

Homöopathisches  
bei Sonnenergie?

Weil das Erscheinungsbild auf der Haut immer ähnlich ist, d.h. also ein juckender Bläschenausschlag an unbedeckten Körperstellen, unterscheiden wir vor allem auch nach der psychischen Konstitution.

- So braucht der eher stille, frostige Mensch, dem die Sonne bereits die Kopfschmerzen verschlimmert oder eventuell sein Ekzem, das hom. Mittel Natrium Muraticum.
- Der nächste Kandidat ist ebenso frostig, aber eher nervös und hektisch. Er braucht eher Calcium Fluoratum mehrmals täglich, bis ihm die Sonne freundlicher scheint.
- Ebenso hektisch, aber statt frostig ist der Zeitgenosse hitzig und produziert kleinste Bläschen. Sein Ausschlag kann aber auch blasig werden und heftig brennen. Ihm hilft das hom. Mittel Acidum Hydrofluoricum oder auf Deutsch die Flusssäure.
- Wenn die Flusssäure nicht hilft, muss man immer auch an das vierte Mittel denken. Immer wenn Blasen im Spiel sind, ob gross oder klein und wenn es brennt wie Feuer, muss man an Cantharis, die spanische Fliege, denken.

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

## KNEIPPSCHE GEDANKEN

## «Bin gar nicht so gemütlich»

Eine der höchsten Persönlichkeiten in München hat zu mir gesagt: «Aber nicht wahr, Sie kurieren doch am meisten durch das grosse Vertrauen, das die Leute in Sie haben, weil Sie ein Priester sind?»

Ich sagte: «Das glaube ich am wenigsten; ich bin gar nicht so gemütlich, wie man meint. Frage man nur meine Kurgäste!»

Herrn Sebastian Kneipp, 1821 bis 1897

## Sondermüll im Kauorgan

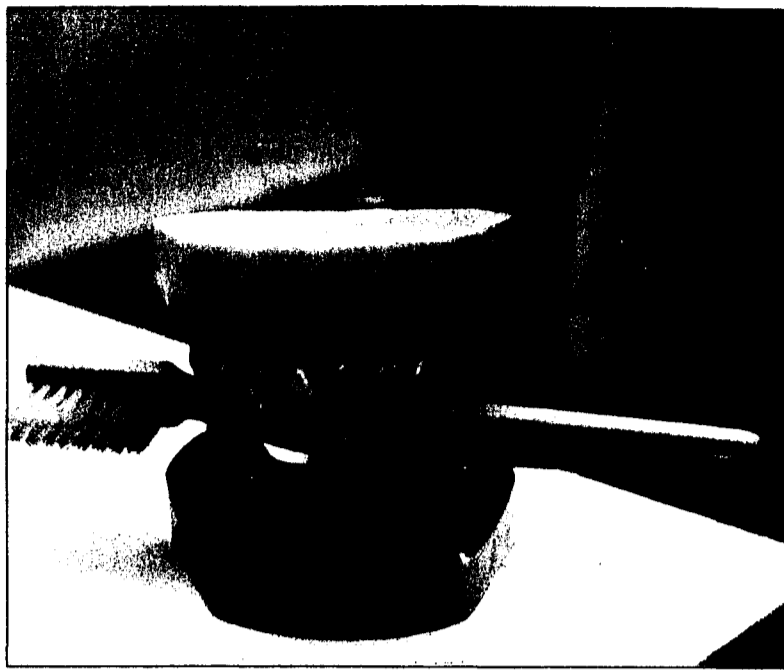
Hohe Quecksilberbelastung durch Amalgam

VILLOARS-SUR-GLANE - Jahrzehntlang wurden Patienten mit chronischen Leiden wie Migräne, Müdigkeit, Depressionen, Allergien oder Entzündungen des Verdauungstraktes von einem Arzt zum anderen geschickt, bis man schliesslich ihr Leiden als genetisch oder psychisch schubladisierte. Erst mit den Diagnose- und Therapiemethoden der ganzheitlichen Zahnmedizin konnte vielen geholfen werden. Denn eine mögliche Ursache ist die Quecksilbervergiftung durch Amalgamfüllungen.

Seit über 150 Jahren werden kariöse Zähne mit Amalgam versorgt. Dieses setzt sich ungefähr zur einen Hälfte aus Pulver (Silber, Zinn, Kupfer, Zink) und zur anderen Hälfte aus flüssigem Quecksilber zusammen. Diese Komponenten werden zur Zahnplombe gemischt. Von dieser Form der Zusammensetzung geht eine potenzielle Gefahr aus, da sich ständig Quecksilber aus den Plomben löst. Dieses wird vom Körper aufgenommen und in verschiedenen Organen, so auch im zentralen Nervensystem, abgelagert. Zudem durchdringt Quecksilber die Plazenta bei Schwangeren, was die Entwicklung des frühkindlichen Körpers beeinträchtigen kann. Und nicht zuletzt führt Quecksilber zu einer gestörten Darmflora, was schädlichen Bakterien und Pilzen den Nährboden zum Überleben gibt.

## Verschiedene Messmethoden

Die komplementäre Zahnmedizin kennt verschiedene Methoden zur Messung der Quecksilberbelastung im Körper: Beim DMPS-Test wird das Quecksilber im Körper



Von den Amalgam-Zahnfüllungen können gesundheitliche Schäden entstehen.

gebunden und über die Nieren ausgeschieden. Der Nachweis wird über eine Urinprobe gemacht. Über die Elektroakupunktur können durch Quecksilbervergiftung verursachte Störfelder ausgemacht werden. Auch über eine Haaranalyse lässt sich die Schwermetallbelastung feststellen.

Die Therapie setzt immer die Entfernung der Ursache, nämlich der Amalgamfüllung im Zahn, voraus. Dies geschieht unter besonderen Vorsichtsmassnahmen wie Isolierung des Zahnes durch einen Spanngummi (Kofferdam) und Verwendung einer leistungsstarken Absaugvorrichtung. Nach der Entfernung der Füllungen muss das Quecksilber aus dem Körper geleitet werden.

## Ganzheitliche Zahnmedizin

Das Amalgambeispiel verdeut-

licht, dass sich die komplementäre Zahnmedizin nicht – wie die klassische – auf die Untersuchung und Behandlung von Zahn- und Kiefererkrankungen beschränkt, sondern ebenfalls mögliche Auswirkungen eines erkrankten Kauorgans auf andere Organe mit in Betracht zieht.

So kann selbst eine simple Wurzelentzündung chronische körperliche Leiden verursachen, wenn sie als Störfeld den Energiefluss des Meridiansystems beeinflusst. Meridiane sind Energiebahnen, die durch den ganzen Körper fliessen. Frontzähne beispielsweise haben über die Meridiane eine enge Beziehung zu Niere und Blase, die Eckzähne zu Leber und Galle. Lunge und Dickdarm liegen auf dem gleichen Meridian wie Stockzähne. Weitere Infos unter <http://www.complemed.ch>. (PD)

## Alkohol ist eine Kalorienquelle

Kalorienreicher als Cola oder Limonade

LAUSANNE - Wer in der Badesaison seine Figur in Form bringen will, kommt schneller zum Ziel, wenn er wenig alkoholhaltige Getränke konsumiert: Alkohol ist nicht nur reich an Kalorien, sondern er verlangsamt auch den Fettabbau im Körper, beeinflusst den Stoffwechsel und kann dadurch das Abnehmen behindern.

Alkoholhaltige Getränke bilden bei einem Grossteil der Liechtensteiner und Schweizer Bevölkerung einen festen Bestandteil der Ernährung: Rund 80 Prozent der 15- bis 74-Jährigen trinken Alkohol, der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch lag 2003 in der Schweiz und

Liechtenstein bei 41 Litern Wein, 58 Litern Bier und 4 Litern Spirituosen. Alkohol führt dem Körper viele Kalorien zu und beeinflusst den Stoffwechsel ungünstig.

Er verlangsamt den Fettabbau und kann dadurch die Reduktion von Übergewicht behindern. Wer beispielsweise zwei Stangen Bier oder drei Gläser Rotwein trinkt, nimmt dabei gleich viele Kalorien auf, wie wenn er einen Schokoladriegel isst (rund 250 kcal). Der Konsum eines 3-dl-Alcopop-Getränks führt dem Körper rund 180 kcal zu.

Doch Alkohol hat nicht nur viele Kalorien, er beeinflusst auch den Stoffwechsel: Da Alkohol im Körper nicht gespeichert werden kann,

wird er sofort abgebaut. Die Verbrennung von Fetten muss dabei zurückstehen, sie ist nach moderatem Alkoholkonsum während mehrerer Stunden um gut einen Drittel reduziert.

Wer zu einem üppigen Essen Wein oder Bier trinkt, sorgt dafür, dass viel Fett aus den Nahrungsmitteln im Körper bleibt.

Wer sein Gewicht reduzieren möchte oder zu Übergewicht neigt, tut gut daran, sich beim Alkoholkonsum zurückzuhalten und eher ungezuckerte Säfte oder Mineralwasser zu trinken.

Körperliche Bewegung und die Art der Ernährung haben jedoch den grössten Einfluss auf das Gewicht. (SFA)

## Natürlich leben mit Kneipp

Schäfchen zählen...

Überarbeitet? Erschöpft? Nervös? Schlafstörungen gehören zu den meistgenannten Beschwerden in unserer hektischen Zeit. Und nicht nur der Körper spürt den Schlafmangel, auch die Seele leidet unter dem ruhelosen Herumwälzen im Bett.

Probieren Sie ein natürliches, billiges und unschädliches Schlafmittel aus: die Kneippsche Oberkörperwaschung. Tauchen Sie ein zusammengefaltetes Küchentuch, wenn möglich aus Leinen, in kaltes

Wasser und wringen Sie es leicht aus. Nun benetzen Sie sich damit in sanften Strichen. Beginnen Sie an der rechten Hand, dann folgen der rechte Arm, der linke Arm und anschliessend Brust und Rücken. Nicht abtrocknen, sondern sofort das Pyjamaoberteil oder ein Nachthemd überziehen und ins warme Bett schlüpfen. Decken Sie sich gut zu, besonders über die Achseln und um den Hals, und gemessen Sie die wohlige Ruhe, welche sich in Ihnen ausbreitet. Die beste und andauerndste Wirkung erzielen Sie, wenn Sie die kalte Oberkörperwaschung

3-4 Mal pro Woche während 3-4 Wochen anwenden.

Werden Sie Mitglied des Kneippvereins Liechtenstein (Jahresbeitr.

**Kneipp**  
Natürlich leben!  
Kneipp-Verein Liechtenstein

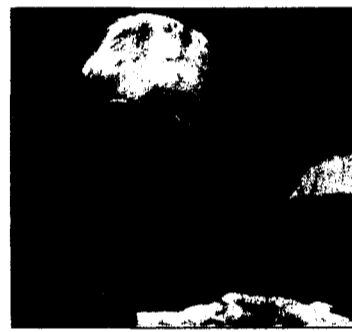
trag CHF 50.- für die ganze Familie inkl. Monatszeitschrift «Natürlich leben! Kneipp»). Auskunft beim Kneipp-Sekretariat G. Morrone, Tel. 373 74 72, Fax 373 74 59 oder E-Mail: [kneipp-fl@power-surf.li](mailto:kneipp-fl@power-surf.li)

## BEWEGUNGSSEHEN

## Sehen im Alter

ONTARIO - Im Gegensatz zur gängigen Meinung, dass mit dem Alter das Sehen schlechter wird, kann das Gegenteil eintreten. Laut einer Studie der McMaster Universität in Hamilton ist es möglich, dass sich das Sehvermögen bei älteren Menschen sogar verbessert. Ältere Menschen können kleine Bewegungen in sonst gleichmässigen Vorgängen erkennen. Dies geschieht dank einer neurologischen Veränderung im Gehirn, berichtet Nature <http://www.nature.com>.

Zellen, die an der visuellen Weiterverarbeitung im menschlichen Gehirn mitbeteiligt sind, unterdrücken sich gegenseitig in ihrer Aktivität. Dies erlaubt dem Gehirn, wichtige Dinge wahrzunehmen und banale Dinge zu ignorieren. Werden Menschen älter, scheint diese hemmende Beeinflussung der Zellen scheinbar nachzulassen. Um diesem Effekt auf die Schliche zu kommen, haben kanadische Forscher junge (zwischen 18 und 31) und ältere Menschen (60 und älter) getestet. Die Testpersonen saßen vor einem Computerbildschirm, auf welchem sich



Die gängige Meinung, dass mit dem Alter das Sehen schlechter wird, stimmt nicht immer.

schwarzweisse Streifen in vertikaler Richtung bewegten. Die Personen mussten angeben, in welche Richtung die Streifen fliessen. Frühere Studien hatten ergeben, dass junge Menschen Probleme mit der Fließrichtung bekommen, wenn sich die Anzahl der Streifen erhöht. Grund hierfür ist der hemmende Mechanismus. Das Gehirn beginnt die monotonen Formen zu missachten. Beim neuen Versuch wollten die Sehexperten herausfinden, ob die abnehmende Wahrnehmung auch bei älteren Menschen eintritt. Zu ihrer Verwunderung reagierten die älteren Menschen nicht gleich wie die jüngeren. Um die Fließrichtung zu bestimmen, benötigten sie im Schnitt 70 Millisekunden – egal, wie viele Streifen zu sehen waren. Dagegen benötigten die jüngeren bei einer grossen Anzahl von Streifen 100 Millisekunden. (PD)

## GEWALT

## Real oder virtuell?

AACHEN - Das menschliche Gehirn reagiert auf virtuelle Gewaltdarstellungen genauso, wie es auf reale Gewalt reagiert. Wie ein Forscherteam der Universität Aachen <http://www.ukaachen.de> in einer Untersuchung herausfand, sorgt eine Gewaltsimulation dafür, dass kognitive Teile des Gehirns aktiviert und emotionale Teile abgeschaltet werden. Genau die gleiche Reaktion des Gehirns lässt sich bei echten Gewalttaten feststellen, zitiert BBC News die Studie. (PD)