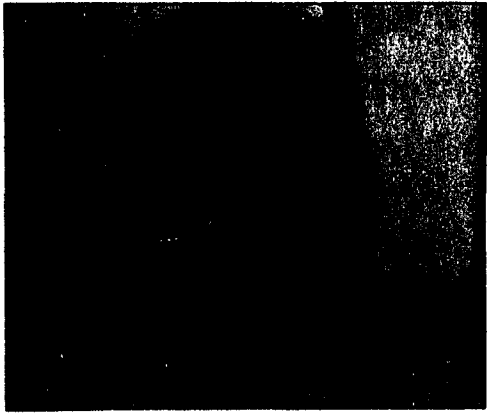


RATGEBER



Silvio Tribelhorn
Homöopath aus Mauren

Insektenstiche

Bei Insektenstichen denken wir immer an die äusserliche Behandlung mit Salben oder Tupfern. Dabei gibt es homöopathische Mittel zum Einnehmen, die rasch und nachhaltiger wirken.

Was kann man innerlich tun?

In der Homöopathie unterscheidet man zwischen den verschiedenen Insektenstichen. In unserer Gegend haben wir es vor allem mit Mücken, Bienen, Wespen und immer mehr auch mit Zecken zu tun. Wir reagieren aber unterschiedlich auf die verschiedenen Gifte der Insekten.

• Bei Bienen, Wespen und Mückenstichen hilft in der Regel immer das hom. Mittel Apis. Die Dosierung kann alle zehn Minuten wiederholt werden, bis die Schmerzen, die Schwellung und die Entzündung zurückgehen. Wenn eine kühle Auflage den Schmerz zusätzlich lindert, dann ist Apis das richtige Mittel.

• Es gibt Menschen, die aus irgendwelchen Gründen auf Apis nicht reagieren. Häufig ist das bei Mückenstichen der Fall, dann hilft eher das hom. Mittel Ledum. Auch dieses Mittel dosiert man etwa alle zehn Minuten bis zum Abklingen der Symptome. Ledum ist ein wertvolles Verlötnungsmittel, verstanden als Folge von Stich, wobei auch hier eine kühle Auflage lindert. Auffallend ist, dass bei Ledum die Einstichstelle kalt ist. Ledum wirkt auch als Gegenmittel bei Spinnengiften.

• Sind die lokalen Symptome vergangen, aber es bleiben geistige Verwirrtheit, Schwäche oder Unruhe übrig, dann gibt man noch alle zwei Stunden einmal Arsenicum album bis zum Abklingen auch dieser Symptome.

• Eine zunehmende Plage sind die Zeckenbisse. Wenn man an sich eine Zecke findet, so muss sie zuerst entfernt werden. Am besten mit einer geeigneten Pinzette vorsichtig herausziehen und die Einstichstelle desinfizieren. Dann kann man vorsichtshalber eine Dosis Ledum einnehmen. Wenn man erst spät bemerkt, dass man eine Zecke hat, und die Bissstelle ist bereits geschwollen und dunkelrot gefärbt, dann nimmt man nach der Zeckenentfernung eine Dosis Lachesis. Auch alle anderen Insektenstiche, die eine dunkelrote bis blaurote Farbe annehmen, müssen mit Lachesis behandelt werden, um einer Blutvergiftung vorzubeugen.

Kann man Insektenstichen vorbeugen?

In der Homöopathie gilt eigentlich der Grundsatz, dass man nicht vorbeugend behandeln kann, aber wie immer gibt es auch hier keine Regel ohne Ausnahme. So eine Ausnahme ist das hom. Mittel Staphisagria. Die Erfahrung hat uns gelehrt, dass Staphisagria vorbeugend gegen Mückenstiche wirkt. Offenbar verändert Staphisagria unser Blut so, dass es für die Mücken fast ungeniessbar wird. Probieren Sie es doch einmal aus.

www.naturheilpraxis.li

KNEIPPSCHE GEDANKEN

Von höchsten Wesen

«Von Zeit zu Zeit muss der Mensch fühlen, dass er von einem unendlich höchsten Wesen abhängig ist.»

Pfarrer Sebastian Knapp,
1821 bis 1897

Gesund essen!

Was uns gut tun soll, muss auch gut schmecken ... - Teil 2



Oliven beziehungsweise Olivenöl und Avocados unterstützen nicht nur die Fettverbrennung, sondern reduzieren ebenfalls erhöhte Fettwerte.

VADUZ - Aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist Genuss eine wichtige Voraussetzung für gesundes Essen. Denn neben der Auswahl der Nahrungsmittel, die sich an der Konstitution und Befindlichkeit eines Menschen und an der jeweiligen Jahreszeit orientiert, spielt die Bekömmlichkeit unseres Essens eine wesentliche Rolle.

• Margot Seib

Wenn sich unser Bauch nach einer Mahlzeit wohligh warm und doch leicht anfühlt, können wir sicher sein, das Richtige gegessen zu haben. Stellt sich dann nach drei bis vier Stunden wieder ein Hungergefühl ein, ist dies ein Zeichen, dass unsere Verbrennung gut funktioniert. In der chinesischen Medizin gilt Appetit als ein Gesundheitszeichen! Gelüste und Heisshunger auf Süßes hingegen zeigen, dass unserem Organismus etwas fehlt.

Getreide und Gemüse fördern die Entgiftung

Möglichst naturbelassene Getreide und Gemüse nähren uns optimal

und fördern die Entgiftung. Sie machen unser Essen gehaltvoll und bringen neben vielen wertvollen Vitalstoffen auch Farbe ins Essen.

Allerdings sind weder grosse Mengen von Rohkost noch «Körnli picken» gefragt. Getreide sollte gemahlen oder geschrotet und durch Kochen so aufgeschlossen werden, dass es vom Körper gut aufgenommen werden kann. Auch Gemüse und Obst ist besser bekömmlich, wenn es gegart oder gedünstet wird.

Fleisch gibt uns Kraft

Eiweiss in Form von Fleisch, Fisch, Eier, Tofu und Hülsenfrüchten liefert uns Kraft. Dazu braucht es aber nur kleine Mengen: zirka 70 bis 100 g pro Portion reichen völlig aus, dies aber regelmässig. Eiweisshaltige Nahrungsmittel sind recht schwer verdaulich. Werden Speisen aus Fleisch und Hülsenfrüchten mit frischem Ingwer zubereitet, sind sie viel besser bekömmlich.

Fett beruhigt die Nerven

Fette und Öle in guter Qualität nähren und befeuchten den Organismus, beruhigen das Nervensystem

und sorgen für genügend Wärme. Es empfiehlt sich daher, das Essen regelmässig mit kleinen Mengen von kalt gepressten Ölen anzureichern, da diese für viele wichtige Körperfunktionen notwendig sind. Einfache ungesättigte Fettsäuren, wie sie in Olivenöl und Avocados vorkommen, unterstützen die Fettverbrennung und reduzieren erhöhtes Cholesterin. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren aus Distel-, Walnuss-, Kürbiskern-, Raps- und Leinöl sind wichtig für den Hormonhaushalt und damit auch für den Knochenstoffwechsel. Vor allem sehr dünne Menschen profitieren von einer ausreichenden Fettzufuhr in Form von pflanzlichen Ölen. Auf tierische Fette, wie sie in Wurst und Schmalz vorkommen, kann man getrost verzichten.

Was brauchen wir für Nahrungsmittel, damit der Start in den Tag optimal gelingt? Dies verrät unter anderem die Autorin im letzten Teil der Serie, die auf der nächsten Gesundheitsseite veröffentlicht wird.

Die Autorin ist Ernährungsberaterin TCM und wohnt in Vaduz. Sie ist erreichbar unter 232 77 70 oder libretto@net.li.

Verhütungsspiel «Lovegame.ch»

Verhütung, Prävention und Bekämpfung von Aids im Internet

BAAR - Das interaktive Verhütungsspiel www.lovegame.ch ist schon im ersten Betriebsmonat weit über 10 000-mal angeklickt und gespielt worden. Das Ziel, praxisnahes Wissen über die Verhütung bei den jungen Frauen und Männern auf spielerische Art zu verbreiten, kann mit diesem innovativen Internetauftritt erreicht werden.

Mittels Fragen über die neun gängigsten Verhütungsmethoden vermittelt Lovegame.ch auf spielerische Art und Weise Wissenswerte rund ums Liebesleben und die Verhütung. Die richtige Beantwortung solcher Fragen kann im Ernstfall für Jugendliche und Erwachsene existentiell wichtig werden. Zumal der Wissensstand von Jugendlichen und teilweise auch Erwachsenen in diesem Bereich nach wie vor eher tief ist.

Was Lovegame-Spielerinnen meinen

Im Urteil von befragten Lovegame.ch-Spielerinnen werden die angestrebten Ziele erreicht. So sagt



Wenn's «kitzelt», ist es meist zu spät ... Unter www.lovegame.ch können die gängigsten Verhütungsmethoden und Wissenswerte rund ums Thema abgefragt werden.

beispielsweise Maja Kindler-Borg, 16: «Wir Teenager brauchen das Wissen über die Verhütung. Dank Lovegame.ch können wir es viel kurzweiliger und nachhaltiger erwerben als im trockenen Sexualunterricht der Schule.» Anna-Katharina Kindlimann, 19, ergänzt: «Ehrlich gesagt, habe ich immer

etwas Hemmungen, über Verhütungsthemen detaillierte Fragen zu stellen. Es ist deshalb genial, im anonymen Internetspiel überzeugende Antworten auf so intime Fragen zu erhalten.» Selbst schon etwas erfahrenere Menschen können mit Lovegame.ch offenbar noch dazulernen: «Neben Spiel und Spass bietet www.lovegame.ch auch ein umfassendes Verhütungsllexikon. Dort habe ich viel Nützliches erfahren, was ich bislang schlicht nicht wusste», unterstreicht Fabienne Böni, 30.

In Fachkreisen begrüsst

Wissenslücken in den Bereichen Sexualität und Verhütung von jungen und allzu oft auch schon etwas älteren Menschen mindern im besten Fall die Qualität des Sexuallebens und damit der Lebensqualität, können aber auch zu ungewollten Schwangerschaften, Geschlechtskrankheiten und Aids führen. Den betroffenen Menschen, namentlich den Teenagern, das notwendige Verhütungswissen gut verständlich rüberzubringen, ist eine hohe Kunst der Kommunikation. (PD)

DÜNNDARM

Schmerzfreier Eingriff

ROGGWIL - Bei einer frühen Diagnose ist Darmkrebs, an dem jährlich tausende Menschen neu erkranken, heute oft heilbar. Die PillCam, eine problemlos verschluckbare Minikamera in der Grösse einer Vitapille, ermöglicht die Untersuchung des Dünndarms schmerzfrei und zuverlässig. Wie ein U-Boot gleitet die Kapsel durch das Verdauungssystem und filmt die Innenseite. Die PillCam zeichnet sich aus durch eine sehr hohe Genauigkeit beim Auffinden von Befunden im Dünndarm. Sie wird eingesetzt bei Blutungen, bei Anämie, bei Entzündungen, für die Abklärung von Polypen, bei Zöliakie, der Früherkennung von Tumoren oder lang anhaltenden Unterleibsschmerzen. Bei verschiedenen chronischen Krankheiten des Verdauungsapparates wie Morbus Crohn kann diese Technik dokumentieren, in welcher Form der Dünndarm befallen ist.

Der Einsatz der PillCam gehört heute auch in der Schweiz zum Standard in der Darmuntersuchung. Für die Untersuchung des bis zu 8 Meter langen Dünndarms schluckt der Patient die Minikamera und kann sich nachher frei bewegen. Die Videokapsel wiegt nur 3,7 Gramm, den Durchgang durch den Körper spürt man nicht. Zwei Lichtblitze pro Sekunde leuchten das Darmgewebe aus. Die Kamera sendet die Bilder über Sensoren, die ähnlich wie EKG-Elektroden am Bauch des Patienten angebracht sind, an ein tragbares Aufnahmegerät.

Weitere Infos sind beim Spezialarzt für Magen-/Darmkrankheiten oder unter www.PillCam.ch erhältlich. (PD)

BUCHTIPP

Gipfelziele

BADEN - Das neue Ideenbuch für Bergwanderer mit den 50 lohnendsten Gipfelzielen in den Alpen, vom Appenzellerland über die Schwyzer und Glarner Alpen bis Graubünden, Liechtenstein und Tessin. Die beiden Autoren führen uns zu bekannten Gipfelzielen, geben aber auch zahlreiche Gobelstipps preis. Jeder Gipfel wird auf einer Doppelseite ausführlich in informativen Texten und Farbfotos vorgestellt. Die Autoren erzählen Geschichte und Geschichten rund um die vorgestellten Gipfel. In einer detaillierten übersichtlichen Infobox sind alle notwendigen praktischen Informationen enthalten: Ausgangspunkte, Schwierigkeitsgrad, Eignung für Kinder, Wanderzeiten, Hütten am Weg, Verpflegungsmöglichkeiten, Führer und Karten sowie Besonderheiten. Über 100 prachtvolle Farbfotos verführen zu eigenen attraktiven Wanderungen in den Schweizer Alpen.

Gipfelziele

AT-Berlin: Die schönsten Gipfelziele der Schweizer Alpen. Geb., 190 Seiten, 49 Franken.