

RATGEBER



Silvia Tribelhorn
Homöopath aus Mauren

«Weisser Germer»

Es ist ein sehr wichtiges Kreislauf- und Kollapsmittel in der Homöopathie. Typischerweise werden alle Symptome mit einem starken Kältegefühl begleitet.

- **Leitsymptome:** das perfekte Kollapsbild (eisige Kälte, kalter Schweiß, Erschöpfung).
- **Gemütsymptome:** mürrische Gleichgültigkeit, Verlangen, Dinge zu zerschneiden.
- **Kopf:** kalter Stirnschweiß, Gefühl wie von einem Eisklumpen auf dem Scheitel. Kalter Schweiß bei Fieber. Schwäche, so dass er den Kopf kaum hochhalten kann.
- **Gesicht:** eingefallene Gesichtszüge. Gesicht: kalt, blass oder bläulich. Eiskalte Nasenspitze.
- **Mund:** kalte Zunge und kalter Atem, trockener Mund mit grossem Durst.
- **Herz:** Herzklopfen, schwacher Puls, Kollaps.
- **Verdauungsorgane:** grosses Verlangen nach kaltem Wasser, das aber erbrochen wird, sobald man es geschluckt hat. Verlangen nach saftigen und kalten Speisen, Salz und Eis. Abneigung gegen warmes Essen. Kältegefühl in Magen und Bauch. Brechdurchfall. Übelkeit/Würgen/Erbrechen: Trinken und Bewegung verschlechtern. Schwäche oder gar Ohnmacht nach dem Erbrechen und bei Durchfall. Bauchkoliken mit Erbrechen und kaltem Stirnschweiß. Bauchschmerzen vor dem Stuhlgang. Durchfall: mit reichlich, schwallartigen Entleerungen. Durchfall mit kaltem Schweiß und nachfolgender Erschöpfung oder Kollaps. Reiswasserstuhl.
- **Bewegungsapparat:** Wadenkrämpfe.
- **Fieber/Schweiß:** Fieberfrost mit extremer Kälte am ganzen Körper und grossem Durst.

Typischer Veratrum-Album-Fall

Eine 18-jährige Patientin hat Kreislaufprobleme. Sie ist schon zweimal in einer Disco ohnmächtig zusammengebrochen. Sie hat grosse Angst, sich überhaupt noch in überfüllten Räumen aufzuhalten. Der Arzt hat ihr ein Kreislaufmittel verschrieben, das sie aber nicht immer einnehmen will. Die Frau hat folgende Symptome: Der Kollaps fängt immer mit eiskaltem Schweiß, Herzklopfen und einer grossen Übelkeit an. Die Ohnmacht dauert nur kurz, am nächsten Tag ist sie aber immer noch sehr geschwächt und «schwabbelig» auf den Beinen.

Ich habe ihr empfohlen, bei heiklen Situationen immer 5 Globuli Veratrum album C30 einzunehmen. Bis jetzt konnte sie die Anfälle immer vermeiden und geht vorläufig nicht mehr ohne ihre «Wunderkügel» auf die Piste. Die Symptome: Kreislaufkollaps mit kaltem Schweiß und Übelkeit. Die grosse Schwäche, die auch nachher noch relativ lange andauert.

www.naturheilpraxis.li

KNEIPSCHE GEDANKEN

Stufen der Kneipptherapie

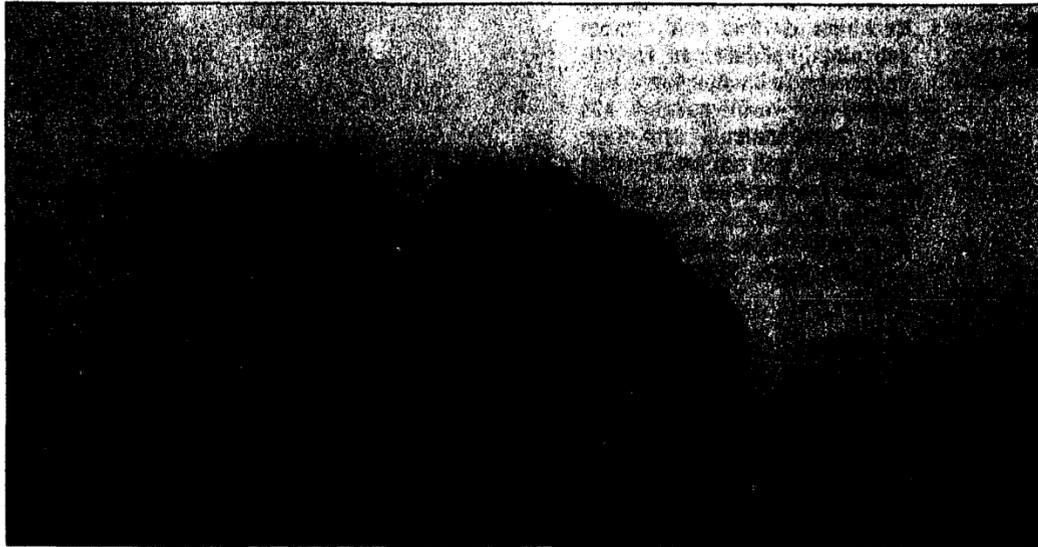
«Alte Gesundheitslehre bezieht alle fünf Sinne der Körperwelt mit ein:

- Lebenserhaltung, Hydrotherapie, Massage, Vollwerternährung, Bewegung. Sie will mit natürlichen Lebensreizen wie Wasser, Wärme, Kälte, Licht, Luft, Sonne und Erde.
- Körperregime, Abwechslung, Ruhe, Entspannung, Erholung.
- Lebenskraft und Lebensfreude steigern.
- Lebensqualität und Wohlbefinden verbessern.

© Kneipp, 1821 bis 1997

Trübe Sicht?

Grauer Star kann operiert werden



Wie durch einen grauen Schleier sehen Menschen ihre Umwelt, wenn sie an Grauem Star leiden.

BUCHS – Wie durch einen grauen Schleier sehen Menschen ihre Umwelt, wenn sie an Grauem Star leiden. In seltenen Fällen ist dies angeboren. Meistens aber, in 95 Prozent der Fälle, handelt es sich um den Altersstar, der heute problemlos durch eine Operation korrigiert werden kann.

Der Graue Star ist im eigentlichen Sinn keine Krankheit, sondern eine natürliche, altersbedingte Augenveränderung, die seit einigen tausend Jahren bekannt ist. Die alten Griechen zum Beispiel meinten, da sei wie bei einem Wasserfall aus dem Gehirn Schleim über die Augen geflossen und hätte sich als feines graues Häutchen auf die Linse gelegt. Seither heisst der Graue Star auch Katarakt, zu deutsch Wasserfall. Seit dem 17. Jahrhundert weiss man es besser: nämlich, dass die Trübung in der Linse selbst entsteht. Die Linse dient dazu, Gegenstände scharf zu sehen. Dazu kann sie ihre Form von eher flach

zu kugelförmig verändern. Beim Grauen Star verliert die Linse allmählich ihre Durchsichtigkeit und wird trüb. Die Pupille erscheint nicht mehr schwarz, sondern eher grau. Die Sehleistung nimmt ab, die Sicht wird zunehmend verschwommen und erhöhte Blendempfindlichkeit tritt ein.

Behandlungsmöglichkeiten

Die einzig wirksame Methode zur Behandlung von Grauem Star ist die operative Entnahme der trüben Augenlinse und der Austausch gegen eine klare Kunstlinse. Schon kurz nach der Operation wird der Patient eine wesentliche Verbesserung des Sehvermögens bemerken. Der Augenarzt berechnet die Werte für die Kunstlinse möglichst genau. Trotzdem ist in vielen Fällen noch eine leichte Brillen-Korrektur oder Kontaktlinsen für die Ferne notwendig. Zum Lesen und für andere Sehanforderungen im Nahbereich brauchen Sie ohnehin eine Brille. Doch es genügen ganz normale dünne und leichte Gläser. Auch Kontaktlinsen

werden heute von Star Operierten problemlos getragen. Über die Korrekturmöglichkeiten nach der Operation durch den Augenarzt beraten Sie die Spezialisten von Federer Augentoptik in Buchs gerne.

Wer ist betroffen?

Der Graue Star kann verschiedene Ursachen haben; die weitaus häufigste ist alters bedingt und hängt mit dem verlangsamten Stoffwechsel zusammen. Bei dieser Form spricht man daher vom Grauen Altersstar. Er tritt meist erst ab dem 60. Lebensjahr auf, ist im eigentlichen Sinne keine Krankheit und somit auch nicht gefährlich. Grauer Star kann aber auch in Zusammenhang mit Diabetes oder bei Dialysepatienten, als angeborene Linsen-trübung bei Neugeborenen als Folge einer Virusinfektion der Mutter, bei starker Wärmebestrahlung oder Röntgenbestrahlung auftreten. Bei Starkstromverletzungen, Blitzschlag oder als Folge von Augenverletzungen besteht ebenfalls die Gefahr von Grauem Star. (PD)

Wenn die Eltern schwierig werden

«MädchenPowerTage» und «BubenPowerTage» in Schaan

SCHAAN – Pubertät ist je bekanntlich die Zeit, in welcher die Eltern beginnen, schwierig zu werden: «Sehr schwierig», mögen sich wohl manche Mädchen und Buben sagen. Doch mindestens ebenso schwierig ist das eigene Frau- beziehungsweise Mann-werden. Am 29. und 30. Oktober werden wieder die bewährten «MädchenPowerTage» und «BubenPowerTage» angeboten.



Die Organisatoren der Powertage für Buben und Mädchen. Von links: Peter Dahmen, Patricia Blatt, Margit Brunner, Hans Rapp und Paul Matt.

Gemeinsam entwickelte eine Arbeitsgruppe bestehend aus Patricia Matt, Paul Matt (Fachstelle für Sexualfragen und HIV-Prävention), Peter Dahmen («Aha», Tipps und Infos für junge Leute) und Hans Rapp (Haus Gutenberg), zwei geschlechtsspezifische Angebote für Mädchen und Buben in der Pubertät.

Themen rund ums Erwachsenwerden

Der «BubenPowerTag» dauert einen Tag und richtet sich an Jungs der ersten und zweiten Oberstufe. Beim «BubenPowerTag» können 12- bis 13-jährige Buben diskutieren, üben und sich spielerisch und kreativ mit Themen rund ums Erwachsenwerden beschäftigen. Wie verändern sich mein Körper und meine Gefühle in der Pubertät? Wo sind meine Stärken? Wie kann ich cool sein und trotzdem mich selber bleiben? Wel-

che Fragen stelle ich mir rund um die Themen Freundschaft, erste Liebe, Sexualität und Verhütung?

Dies sind Fragen, die zusammen mit dem Leiterteam auf spielerische und erlebnisreiche Art aufgenommen werden.

Positive Selbsteinschätzung

Die «MädchenPowerTage» dauern zwei Tage und werden für Mädchen aus der fünften Klasse Primarstufe und ersten Klasse Oberstufe angeboten. Die «MädchenPowerTage» geben den Mädchen die Möglichkeit, eine positive Selbsteinschätzung zu entwickeln, ihren Körper bewusster wahrzunehmen und ihn so zu akzeptieren, wie er ist. Andererseits geht es darum, die eigenen Bedürfnisse auszudrücken und nein sagen zu dür-

fen, sowohl auf der körperlichen wie auch auf einer verbalen Ebene, mehr Unabhängigkeit und Lebenskraft. Am zweiten Tag wird eine Selbstverteidigungstechnik nach der Wendo-Methode eingeübt.

Die Kosten für den «BubenPowerTag» betragen 40 Franken, für die «MädchenPowerTage» 80 Franken, vor Ort bezahlbar.

Infos und Anmeldung für den «BubenPowerTag» vom Samstag, den 29. Oktober 2005 ist beim Haus Gutenberg, Balzers, Telefon 388 11 33 oder gutenberg@hausgutenberg.li.

Für die «MädchenPowerTage» vom Samstag, den 29. Oktober und Sonntag, 30. Oktober ist die Anmeldung bei der Fachstelle für Sexualfragen in Schaan, Telefon 232 05 20, welcome@fa6.li. (PM)

ANOSMIKER

«Geruchsblindheit»

DRESDEN – Der Duft eines Parfums, der Geschmack einer Kirsche oder eines Schokoladekuchens – Gerüche erwecken Erinnerungen und sind aus dem täglichen Leben nicht wegzudenken. Doch was passiert, wenn dieser Sinn verloren geht? Betroffene wissen oftmals nicht, ob sie unangenehm riechen oder Lebensmittel bereits verdorben sind. Neueste Untersuchungen haben ergeben, dass allein in Deutschland fünf Prozent der Bevölkerung unter Riechstörungen leiden, so genannte Anosmiker sind.

An der HNO-Universitätsklinik in Dresden wurde eine Studie unter der Leitung von Prof. Thomas Hummel zur Behandlung von Riechstörungen durchgeführt. In der Studie wurde untersucht, ob Menschen, die ihren Geruchssinn verloren hatten, durch regelmässiges Training, diesen wiedererlangen konnten. Die Teilnehmer mussten sich dazu sowohl Zuhause als auch an der Klinik verschiedenen Tests unterziehen. Sie erhielten mehrere Fläschchen mit verschiedenen Gerüchen. In einem Abstand von sechs Wochen suchten sie die Klinik auf und testeten, ob sich ihr Geruchssinn verbessert hatte.

«Über eine Dauer von vier Monaten haben 40 Personen an unserer Studie teilgenommen. Alle haben das Training abgeschlossen und ein Drittel der Teilnehmer haben auch davon profitiert», erklärte Prof. Thomas Hummel.

Gründe für das Auftreten einer Riechstörung sind vielfältig. Die häufigsten Ursachen sind Erkrankungen der Polypen, ein Trauma ausgelöst durch einen Unfall oder ein Infekt der Nase hervorgerufen durch einen gripalen Effekt. (PD)

BUCHTIPP

Gespräche mit Heilern

BAD RAGAZ – Im Gespräch mit bekannten Schweizer Heilern, einem Arzt und dem Leiter eines Heilertempels beleuchten die Autoren das Thema des geistigen Heilens. Entstanden sind neun eckförmige Porträts aussergewöhnlicher Menschen und aussergewöhnlicher Heilungen. Das Buch dokumentiert, dass Heilen nicht als Methode, sondern nur verbunden mit der Persönlichkeit des Heilers, seinem Lebensweg und seiner persönlichen Reife dargestellt werden kann. Es zeigt auf, dass diese Menschen weit mehr zu geben haben als ihre aussergewöhnlichen Fähigkeiten und Heilerfolge, und es gewährt uns einen Blick in ihre Schatztruhen voller Weisheiten und ungewöhnliche Lebensbetrachtungen.



Das Buch «Gespräche mit Heilern» ist ein Buch mit 120 Seiten, 24 Franken.