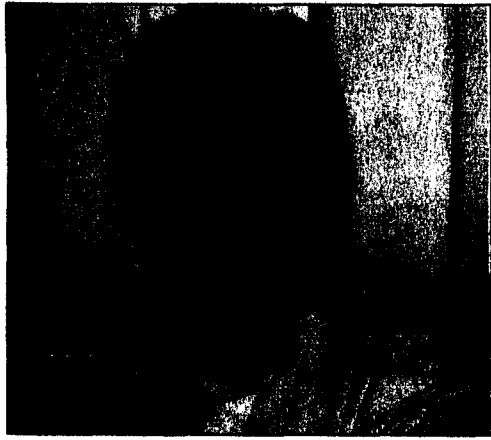


RATGEBER



Silvio Tribelhorn
Homöopath aus Mauren

Homöopathie wirkungslos?

In den letzten Wochen und Monaten zitierten verschiedenste Medien die so genannte «Egger-Studie», welche kürzlich im Fachblatt «The Lancet» veröffentlicht wurde und die dazu führte, dass die Homöopathie in der Schweiz vom EDI unter Pascal Couchepin aus der obligatorischen Grundversicherung ausgeschlossen wurde. Der Schweizerische Verein Homöopathischer Ärztinnen und Ärzte SVHA nimmt dazu kritisch Stellung.

Die PEK-Programmleitung hat dem SVHA schriftlich bestätigt, das sich Eggers Studie fälschlicherweise nicht auf die klassische Homöopathie bezieht, die im PEK überprüft wird. Das PEK (Programm Evaluation Komplementärmedizin) hat dem Institut für Sozial- und Präventivmedizin ISPM unter der Leitung von Professor Matthias Egger den Auftrag erteilt, eine Studie über die Wirksamkeit der klassischen Homöopathie durchzuführen. Die ISPM-Studie kommt zum Schluss, dass sich die Wirkung der Homöopathie durch Placebo erklären lasse. Seither verbreitete Professor Egger seine falsche Botschaft wiederholt in Printmedien und im Radio. Der Schweizerische Verein Homöopathischer Ärztinnen und Ärzte SVHA legt in einer öffentlichen Stellungnahme gravierende Mängel an der ISPM Studie von Professor Matthias Egger offen:

● Die Botschaft «Homöopathie gleich Placebo» ist unhaltbar: die meisten Wirksamkeitsstudien verletzen die homöopathischen Grundregeln und entsprechen in keiner Weise der Behandlungspraxis. Die Egger-Studie blendet aus, dass bei der klassischen Homöopathie die Heilmittel individuell abgegeben werden. Bei gleichen Symptomen werden in der klassischen Homöopathie in der Regel unterschiedliche Mittel verabreicht.

● Die Egger-Studie verwechselt die verzerrte standardisierte Studienhomöopathie mit der individuellen real praktizierten Homöopathie. (Mehr dazu im Internet unter www.svha.ch.)

Anlass der Lancet-Publikation

Das Medizinal-Journal Lancet dürfte der Egger-Studie so viel Gewicht beimessen, weil der vor kurzem bekannt gewordene Entwurf eines WHO-Reports der Homöopathie ein gutes Zeugnis ausstellt. Das Lancet zitiert den Bericht auf Seite 705: «Die Mehrzahl der wissenschaftlichen Studien in den letzten 40 Jahren haben gezeigt, dass Homöopathie gegenüber Placebo überlegen ist und der konventionellen Medizin in der Behandlung von Menschen und Tieren gleichgestellt werden kann.»

www.naturheilpraxis.li

KNEIPPSCHE GEDANKEN

Die Teenager von gestern

Andere Zeiten, andere Sorgen
«Wir haben nicht so viel Unnützes gelernt, wie man den Kindern heute einpaukt – und drum haben wir das Glück gehabt, nicht so viel vergessen zu müssen, und nicht so nervös zu sein wie die Schulkinder von heute.»

Phon Sebastian Kneipp, 1821 bis 1897

Impfen im Kindesalter

Stich mit grosser Wirkung oder unnötige Plagerei? Teil 2

SCHAAN – Zurzeit schlagen die Wellen bezüglich Impfungen hoch. Die Stiftung für Konsumentenschutz vertritt seit einigen Jahren die Broschüre «Ratgeber: Impfen – Grundlagen für einen persönlichen Impfentscheid». Dieses Büchlein soll Eltern helfen, den richtigen Entscheid bzgl. den verschiedenen Impfungen treffen zu können. Was viele Rat Suchende nicht wissen ist, dass in der Publikation hauptsächlich impfkritische Ärzte zu Wort kommen. Der erste Teil dieses Artikels erschien auf der Gesundheitssseite vom 27. September.

Die Kinderlähmung (Poliomyelitis) tritt noch immer in einzelnen Entwicklungsländern auf und führt zu Muskelschwäche und dann zu Lähmungen. Die Hoffnung, diese Krankheit weltweit wie die Pocken eliminieren zu können, ist bis jetzt nicht in Erfüllung gegangen. Da das Ansteckungsrisiko nur bei entsprechenden Reisen besteht, kann der Impfzeitpunkt auch etwas nach hinten verschoben werden.

Masern sind ausserordentlich ansteckend. Sie äussern sich als Erkältung mit typischem Hautausschlag und Fieber. Besonders gefährlich ist als seltene Komplikation die Entzündung des Gehirns (Enzephalitis), woran auch in Europa noch jährlich Kinder sterben. Sowohl in Italien wie auch in der Schweiz sind in den letzten Jahren wiederholt Masern-Epidemien aufgetreten.

Mumps befällt vor allem die Speicheldrüsen und kann bei Knaben auch zu sehr schmerzhaften Hodenentzündungen führen. Glücklicherweise nur selten führt das Virus zu einer Hirnhautentzündung (Meningitis), die Schwerhörigkeit als Folge haben kann. Impfversager sind bekannt, die Verläufe bei Geimpften sind aber gutartiger.

Röteln verursacht Lymphdrüsen-schwellungen, mässige Fieber mit Gelenkschmerzen und einen typischen Hautausschlag mit kleinen, hellroten, nicht zusammenfliessenden Flecken. Meistens handelt es sich um eine harmlose Erkrankung, sehr gefährlich sind Röteln aber für schwangere Frauen, weil es beim Kind im Mutterleib zu schweren Missbildungen kommen kann.

Die Hepatitis B (Gelbsucht) kann durch Blutkontakt (Drogenkonsum, unsachgemässe Tätowierungen) und ungeschützten Geschlechtsverkehr übertragen werden. Das Virus greift gezielt die Leber an und kann zu schweren Entzündungen bis hin



Impfen: Ein kleiner Stich, der viel Leid verhindern kann.

zum Leberversagen führen. Bei infizierten Müttern muss eine entsprechende Impfung des Kindes direkt nach der Geburt erfolgen, in den übrigen Fällen ist dies erst in der Pubertät notwendig.

Nebenwirkungen nicht verharmlosen

Selbstverständlich dürfen auch die Nebenwirkungen der Impfungen nicht verharmlost werden, kann es doch bei etwa jeder 100 000 Impfung zu einer schwerwiegenden Komplikation kommen. Diese Raten müssen aber mit der Gefährlichkeit der Infektionskrankheit selbst verglichen werden, welche meistens um ein X-faches höher ist. Nun argumentieren die Impfgegner natürlich zu Recht, dass viele dieser Erkrankungen bei uns sehr selten geworden sind. Dies ist jedoch nur deshalb der Fall, weil die Durchimpfungsraten eben noch sehr hoch sind. Somit profitieren die Impfgegner eindeutig von den Impfbefürwortern, da die Geimpften an den zirkulierenden Erregern nicht erkranken und diese somit auch nicht auf andere Menschen übertragen, wodurch die Infektionskette unterbrochen wird. Somit trägt jede Impfung in gewissem Masse auch zum Schutz der Allgemeinheit bei. In der jetzigen Zeit des überbordenden Individualismus ist es jedoch höchst unpopulär, zum Wohle der Gesellschaft eigene Ansprüche und ideologische Überlegungen in den Hintergrund zu stellen. Ferner muss auch ganz klar festgehalten werden, dass die kritische Haltung den Impfungen gegenüber eine Wohlstanderscheinung ist, wären doch Millionen von Eltern in Entwicklungsländern

dankbar, wenn sie die finanziellen Möglichkeiten hätten, ihren Kindern mit Schutzimpfungen viele schwere Erkrankungen ersparen zu können. So sterben gemäss Schätzungen der WHO weltweit noch jährlich rund eine Million Kinder allein an Masern.

Sachliche Argumentation

Zum Wohle der verunsicherten Eltern und v.a. ihrer Kinder ist es zu hoffen, dass die aktuelle hitzige Diskussion über Sinn und Unsinn des Impfens wieder etwas auf die sachliche Ebene verlegt werden kann und die polemischen Diskussionen einer vernünftigen Argumentation Platz machen. Damit liessen sich auch Notfallübungen wie Masernimpfungen vor den Italienferien verhindern, wenn dort gerade wieder eine Epidemie wütet. Möglicherweise wird die Diskussion über Sinn und Unsinn von Impfungen sowieso bald überholt werden. Sobald die Vogelgrippe nicht nur einzelne Menschen in Asien mit Kontakt zu erkranktem Geflügel betreffen wird, sondern zu einer weltweiten Epidemie anwachsen wird – dass dies der Fall sein wird, bezweifeln weltweit keine Experten mehr, die einzige Frage ist noch wann – wird auch hierzulande Hauptsorge darin bestehen, in den Genuss einer hoffentlich dann zur Verfügung stehenden Schutzimpfung zu gelangen und nicht mehr lange über Vor- und Nachteile zu debattieren.

(Dr. med. Felix Fleisch, Infektiologie im Kantonsspital Chur)

ANZEIGE

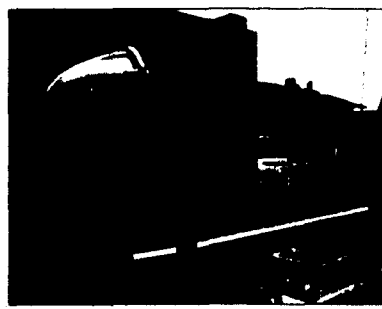
**Liechtensteinische
Ärztekammer**

Wer lange arbeitet, lebt gefährlich

US-Studie: Stress und Müdigkeit machen mürrisch

BOSTON – Wer zu lange arbeitet, lebt nach einer Studie US-amerikanischer Forscher gefährlich. Die Unfallgefahr steigt nämlich mit der Zahl der Überstunden rapide an, berichtet BBC-Online. Das Risiko steigt, berichten die Forscher um Al-lard Dembo um 81 Prozent, wenn die Normal-Arbeitszeit überschritten wird.

Wer mehr als 12 Stunden täglich arbeitet, lebt tatsächlich gefährlich, denn das Risiko sich zu verletzen oder krank zu werden, steigt um 23 Prozent. Das ergab jedenfalls die Untersuchung von mehr als 110 000 Arbeitsperioden im Zeitraum zwischen 1987 bis 2000. Eine Arbeits-



Wer mehr als 12 Stunden täglich arbeitet, lebt anscheinend gefährlich.

periode ist der Zeitraum, in dem ein Arbeitnehmer bei einer Firma beschäftigt ist. Wenn nach dieser Methode gezählt wird, ist es möglich, dass einige Arbeitnehmer mehrfach genannt werden. Dembe-

hat festgestellt, dass die Gefährdung nicht mit der Tätigkeit per se zu tun hatte. «Die Studienresultate machen deutlich, dass die Gefahr von alltäglichen Tätigkeiten und vom Stress ausgeht», berichtet der Experte.

Anhand der Aufzeichnungen des Forscherteams konnten 5139 arbeitsbedingte Verletzungen und Krankheitsfälle festgestellt werden. Darunter waren stressbedingte Krankheiten, Verbrennungen, Schnitt- und Muskelverletzungen. Mehr als die Hälfte der Erkrankungen passierte in Jobs, in denen lange gearbeitet wurde. Daraus zogen die Forscher den Schluss, dass zu viele Überstunden die Verletzungsgefahr wesentlich erhöhte. (PD)

FETT VERBRENNEN

Falsche Versprechen

SCHAAN – Über kaum ein anderes Fitnessthema gibt es so viele Märchen und falsche Versprechen. Was zählt, sind die sportwissenschaftlichen Fakten. Sie sagen, dass ein Ausdauertraining mittlerer Intensität am meisten Fett verbrennt.

Im Bereich zwischen 65 und 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz verbrennt der Körper am meisten Fett. Die maximale Herzfrequenz liegt bei gesunden Menschen bei 220 minus dem Alter. Zwanzigjährige verbrennen also im Pulsbereich von 130 bis 170 am meisten Fett, Fünfzigjährige von 110 bis 145.

In den letzten Jahren hat sich der Glaube verbreitet, je tiefer die Intensität des Trainings sei, desto mehr Fett werde verbrannt. Das ist aber nur die halbe Wahrheit. Zwar stimmt es, dass der Körper bei sehr grosser Belastung vor allem Zucker und Muskelstärke (Glykogen) verbrennt und dass der Anteil der Fettverbrennung immer mehr zunimmt, je kleiner die Belastung wird. Doch was letztlich zählt, sind die verbrannten Fettkalorien. Wer langsam spazieren geht, verbrennt wohl zu fast hundert Prozent Fett, aber hundert Prozent von wenig ist und bleibt eben nur wenig. Beim schnellen Walking oder beim Jogging ist zwar der Fettanteil an der Verbrennung etwas kleiner, aber die total verbrannte Fettmenge ist dann am grössten.

Fett ist ein sehr wirksamer Energiespeicher. Mit jedem Gramm Fett, das im Körper gespeichert ist, kann eine mittelgrosse Person etwa eine Minute lang joggen oder zwei Minuten lang spazieren. Wer zehn Kilogramm Körperfett mit sich herumschleppt, könnte damit also theoretisch einen Fussmarsch von Zug nach Amsterdam und zurück unternehmen.

Der Körper verbrennt das Fett von dort, wo er es am leichtesten holen kann: zuerst im Gesicht, am Hals und erst später am Bauch. Am hartnäckigsten halten sich die Fettpolster an den Hüften und bei Frauen an den Oberschenkeln. Das sind die eisernen Reserven des menschlichen Körpers, auf die er nur in Notfällen zurückgreift. Das Fett wird keineswegs dort abgebaut, wo die Anstrengung stattfindet. So ist das Training der Bauchmuskeln zwar gesund, hilft aber kein Bauchfett abbauen.

Schwitzen, wenn nicht mit körperlicher Anstrengung verbunden, hat übrigens gar nichts mit Fettverbrennung zu tun: In der Sauna verliert man kein einziges Gramm Fett!



Bei Saunagängen geht kein Gramm Fett verloren!