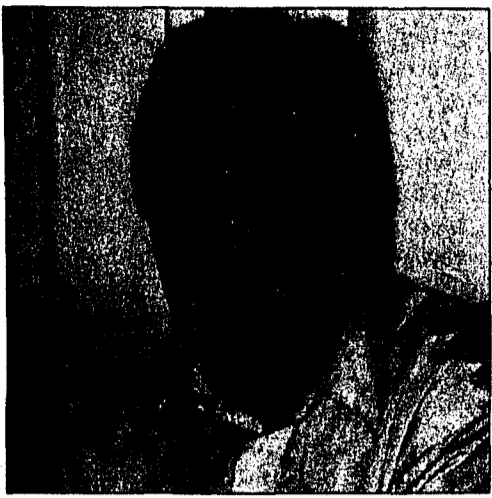


RATGEBER



Silvio Tribelhorn
Homöopath aus Mauren

Wie entdeckt man Arzneimittel?

Hahnemann entdeckte mit seinem Chinارينversuch das Grundgesetz des homöopathischen Heilens: «Ähnliches heilt Ähnliches.» Es stand ihm eine grosse Aufgabe bevor, denn nun mussten viele Mittel geprüft werden, um für alle Krankheiten eine Arznei zu finden.

Braucht es Tierversuche?

Diese Arzneimittelpfahrungen müssen an gesunden Menschen erfolgen. Tierversuche sind unbrauchbar und werden deshalb auch nicht gemacht, weil uns die Tiere ihre Empfindungen und Gemütszustände nicht äussern können. Ausserdem reagieren sie in vielen Fällen anders auf gewisse Substanzen als die Menschen. So können Tiere oft giftige Pflanzen unbeschadet fressen, während sie für die Menschen tödlich sind. Die Homöopathie macht also keine Tierversuche, um Rückschlüsse für die Wirksamkeit der Arzneimittel auf den Menschen zu ziehen.

Wie wird geprüft?

Eine Gruppe ausgesuchter, gesunder Menschen (Prüfer) nimmt über einen bestimmten Zeitraum das zu prüfende Mittel ein. Treten nun Symptome auf, d.h., erzeugt das Mittel beim Prüfer eine Krankheit, so werden diese genau erfasst. Werden die Prüfungen exakt durchgeführt, so bekommt man am Schluss für jedes Mittel eine grosse Anzahl an Symptomen. Diese werden ergänzt durch klinische Beobachtungen und den Erfahrungen aus der Anwendung beim Kranken. Alle Ergebnisse werden zusammengeführt und ergeben dann das so genannte «Arzneimittelbild».

Arzneimittelpfprüfung im Alltag

Oft machen wir selber Arzneimittelpfprüfungen, ohne uns dessen bewusst zu sein. Ich habe schon beschrieben, was beim Zwiebelschneiden passiert. Und wer kennt nicht schon die Wirkung des Kaffees, wenn man am Abend zu viel davon getrunken hat: Man liegt wach im Bett, der Puls ist erhöht, immer wieder kommt derselbe Gedanke, der den Schlaf raubt. Andere bekommen Magenbrennen oder Durchfall, wieder andere werden innerlich nervös und reizbar mit Herzklopfen. Dies alles sind Prüfungs-symptome des Kaffees und allein durch Absetzen des Kaffeekonsums verschwinden sie wieder. Leidet nun aber ein Patient unter Schlafstörungen mit den oben beschriebenen Symptomen, so kann er mit Coffea (Kaffee) in homöopathischer Dosierung geheilt werden.

www.naturheilpraxis.li

KNEIPSCHE GEDANKEN

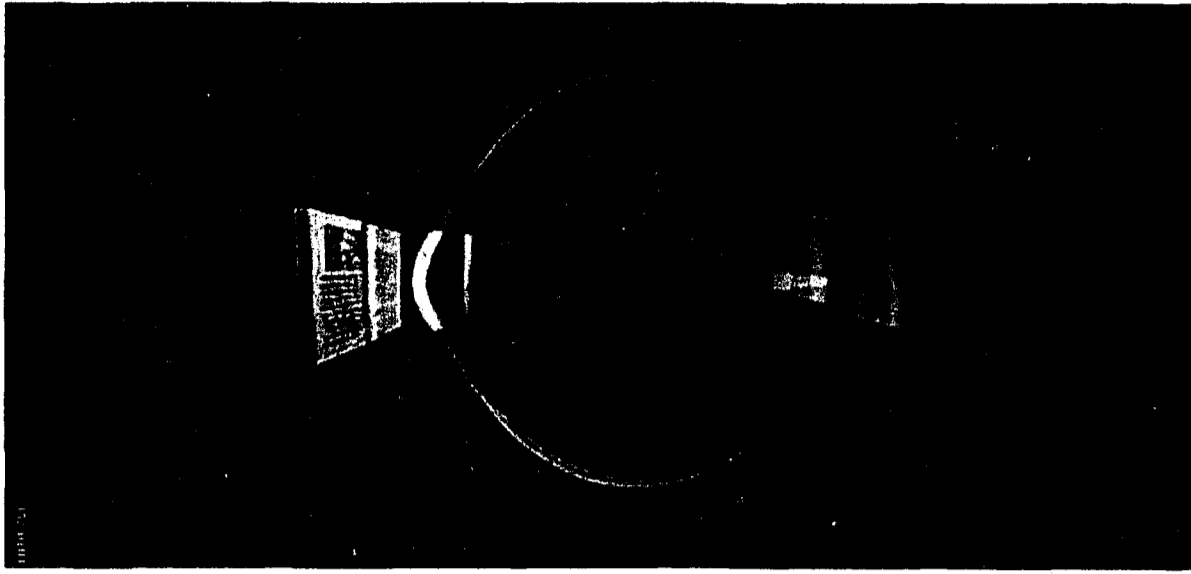
Was ist eine Waschung?

Bei einer jeden Waschung liegt die Hauptsache darin, dass der ganze Körper oder der einzelne zu waschende Teil gleichmässig nass werde. Diejenige Waschung wird die beste sein, die am gleichmässigsten geschieht und am kürzesten dauert.

Pfarrer Sebastian Kneipp, 1821 bis 1897

Unscharfes Sehen

Astigmatismus kommt meist mit andern Sehfehlern vor



Bei Astigmatismus weist der vordere Teil des Auges eine unregelmässige Krümmung auf, welche eine korrekte Fokussierung des Lichts auf der Netzhaut verhindert.

BUCHS – Astigmatismus ist eine Art Brechungsfehler. Der vordere Teil des Auges (d.h. die Hornhaut) weist eine unregelmässige Krümmung auf, welche eine korrekte Fokussierung des Lichts auf der Netzhaut verhindert. Dies führt zu einer verschwommenen Sicht auf alle Entfernungen. Astigmatismus kann jedoch problemlos mit einer Brille oder Kontaktlinsen korrigiert werden.

Unter Astigmatismus versteht man eine Sehstörung, die durch eine unregelmässige Hornhautkrümmung verursacht wird. Beim normalsichtigen Auge ist die Hornhaut nicht kugelförmig gekrümmt, sondern sie besitzt in senkrechter und waagerechter Richtung bestimmte, genau aufeinander abgestimmte Krümmungen. Diese Krümmungen sind notwendig, damit auch Licht, das von der Seite, von oben oder unten einfällt, genauso die Netzhaut erreicht wie das Licht, das von vorne kommt.

Ist die Hornhaut jedoch in einer der Richtungen (Meridian) gegen-

über der physiologisch richtigen Krümmung verändert, z. B. stärker oder schwächer gebogen, wird das Licht, das durch die Pupille hindurchtritt, verschieden gebrochen und in den einzelnen Meridianen unterschiedlich aufgelöst. Ein rundes Objekt, z. B. eine Kugel, erscheint dann strich- und stabförmig.

Frühzeitige Erkennung ist wichtig

Die Hornhautverkrümmung ist meistens angeboren, aber auch Narben nach Hornhautverletzungen können einen Astigmatismus auslösen. Wichtig ist die frühzeitige Erkennung und Behandlung des Astigmatismus, um einer Schwachsichtigkeit vorzubeugen.

Die Augenoptiker bei Federer Augenoptik in Buchs können den Grad des Astigmatismus genau diagnostizieren und je nach Ursache eignen sich eine Brille, harte Kontaktlinsen oder – bei schwerem Hornhautschaden – die Hornhautverpflanzung zur Korrektur. Dazu ist bei Brillen und Kontaktlinsen eine spezielle, sog. torische Linse erforderlich. Torische Linsen besit-

zen ein zusätzliches verstärkendes Element, das Zylinder genannt wird. Sie besitzen auf einer Achse eine verstärkte Fähigkeit zur Lichtkrümmung. Torische Linsen sind sowohl als harte sauerstoffdurchlässige als auch als weiche Linsen erhältlich. Wichtig ist hierbei eine korrekte Anpassung der Linsen, um individuellen Tragekomfort zu gewährleisten.

Chirurgischer Eingriff als Alternative

Die meisten Astigmatismus-Patienten, die Kontaktlinsen benutzen, benötigen solche, die sowohl Kurz- oder Weitsichtigkeit als auch Astigmatismus korrigieren. Das bedeutet, dass diese Kontaktlinse mehr als nur eine Korrektur in sich vereinen muss. Eine weitere Alternative für Patienten mit extremem oder mit Kurzsichtigkeit verbundenem Astigmatismus ist ein chirurgischer Eingriff. Bei einem chirurgischen Eingriff wegen Kurzsichtigkeit kann gleichzeitig der Astigmatismus behoben werden.

Weitere Infos zum Thema bei Federer Augenoptik in Buchs. (PD)

Alkoholprobleme im Alter

Neunter Solidaritätstag für Menschen mit Alkoholproblemen

LAUSANNE – Rund 73 000 Menschen im Alter von 65 Jahren und mehr trinken chronisch mit mittlerem und hohem Risiko Alkohol und setzen damit ihre Gesundheit aufs Spiel. Der 9. Solidaritätstag für Menschen mit Alkoholproblemen vom 17. November sensibilisiert für dieses wichtige Thema, das mit fortschreitender Überalterung der Gesellschaft an Dringlichkeit gewinnt.

Alkoholprobleme alter Menschen bleiben oft lange unentdeckt. Meist sind die Betroffenen aus dem Arbeitsprozess ausgeschieden und haben nicht mehr so viele soziale Kontakte wie früher. Viele ältere Menschen tun sich zudem sehr schwer damit, über ihre Abhängigkeit zu reden oder gar fachliche Unterstützung zu beanspruchen. In der Schweiz und Liechtenstein trinken 6,4 Prozent der Gesamtbevölkerung über 65, das heisst rund 73 000 Menschen, mit mittlerem bis hohem Risiko Alkohol. Mittleres Risiko bedeutet, dass jemand im Schnitt zwei (Frauen) respektive vier Standarddrinks (Männer) pro Tag trinkt. Die Grenze zum hohen Risiko liegt bei vier (Frauen) respektive sechs Standarddrinks (Männer).

Grosse Mengen Alkohol beeinträchtigen die Gesundheit alter



Der 9. Schweizerische Solidaritätstag für Menschen mit Alkoholproblemen dient dazu, die breite Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren.

Menschen überdurchschnittlich stark: Weil sie einen geringeren Anteil an Körperwasser aufweisen, führt die gleiche Menge Alkohol zu einer deutlich höheren Blutalkoholkonzentration als beim jüngeren Menschen. Entsprechend erhöht ist das Risiko für schädliche Alkoholeffekte wie Organschäden, Unfälle, Stürze, Schlafstörungen und psychische Erkrankungen.

Solidaritätstag am 17. November

Die weit verbreitete Ansicht, dass

sich eine Behandlung im Alter nicht mehr lohnt, ist ein Irrtum: Einerseits sind die Therapiechancen bei älteren Menschen gut, so sind z.B. weniger Therapieabbrüche zu verzeichnen als bei jungen Patienten. Andererseits haben über 65-Jährige statistisch gesehen noch ein Viertel ihres Lebens vor sich. Ob jemand in dieser langen Zeitspanne alkoholabhängig ist oder nicht, beeinflusst seine Lebensqualität und die seines sozialen Umfelds entscheidend. (DM)

«GSUND BLIBA»

Schnupfen im Anzug?

SCHAAN – Halsweh, Schnupfen, Blasenentzündung im Anzug? Das ansteigende Fussbad hilft vorbeugend gegen Erkältungen und Entzündungen. Bei ersten kleinen Anzeichen füllen Sie ein Becken, in welchem beide Füsse Platz haben, bis zur Wadenhöhe mit 35°C warmem Wasser. Geben Sie etwas Thymian-, Eukalyptus- oder Fichtennadel-Badeöl dazu. Halten Sie zwei Thermoskrüge mit sehr heissem Wasser bereit. Nun machen Sie es sich auf dem Sofa bequem und stecken beide Füsse ins warme Wasser. Innerhalb von 12 bis 15 Minuten geben Sie nach und nach heisses Wasser dazu, bis das Wasser 39 bis 41°C erreicht (Thermometer!). Verweilen Sie dann noch fünf Minuten darin, trocknen Sie die Füsse ab und schlüpfen Sie ins vorgewärmte Bett. Vorsicht bei Krampfadern: Wasser nur bis zu den Knöcheln einfüllen, das übrige jeweils abschöpfen.

Werden Sie Mitglied des Kneipp-Vereins Liechtenstein (Jahresbeitrag 50 Franken für die ganze Familie inkl. Monatszeitschrift «Natürlich leben! Kneipp»). Auskunft unter Telefon 373 74 72, Fax 373 74 59 oder kneipp-fl@powersurf.li.



Ist eine Erkältung in Sicht? Ein Fussbad kann vorbeugend helfen.

ANZEIGE

Kneipp
Natürlich leben! Kneipp-Verein Liechtenstein

Fettverbrennung

SCHAAN – Ein erwachsener Mann verbrennt pro Stunde in Ruhe zwischen 50 und 100 Kilokalorien. Zu diesem Grund-Energieumsatz kommt jene Energie hinzu, die der Körper für Anstrengungen bei Arbeit und Sport benötigt. Diese Anstrengungen wiederum lassen den Grund-Energieumsatz ansteigen: Jede Stunde intensiver Bewegung pro Woche erhöht den Energieverbrauch des Körpers in Ruhe durchschnittlich um etwa eine Kalorie pro Stunde.

Zu diesem Ergebnis kommt eine Untersuchung der Universität von Colorado an je 30 jüngeren und älteren Sportlern und Nichtsportlern.

Dabei hat sich gezeigt, dass der Grund-Energieumsatz im Alter keineswegs abzunehmen braucht. Diese Abnahme gilt als Hauptursache dafür, dass alte Menschen mehr Fett ansetzen. Das liegt aber ausschliesslich daran, dass sie körperlich weniger aktiv sind als junge Menschen. Mit anderen Worten: Nicht das Alter ist entscheidend, sondern die körperliche Aktivität. (PD)