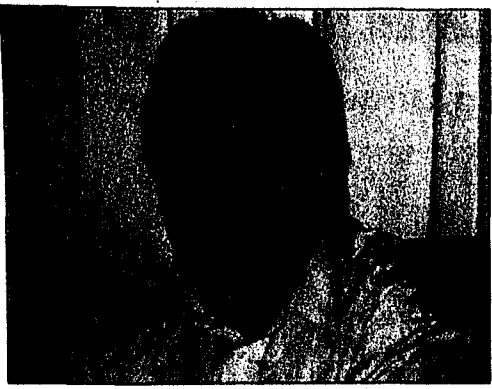


## RATGEBER



**Silvio Tribelhorn**  
Homöopath aus Mauren

## Die Gesundheitsdiät

«Wenn die Gesundheit fehlt, kann sich die Weisheit nicht zeigen, die Kunst nicht offenbar werden, aller Reichtum nichts nützen...» Die klassische Diätetik, die Lehre von der gesunden Lebensweise (nicht nur die des Essens), fand als Gegenstand der Naturphilosophie auch Eingang in die griechische Heilkunst. Hippokrates und seine Anhänger brachten im 5. Jahrhundert v. Chr. die weit verzweigten diätetischen Regeln in ein wissenschaftliches System, das im so genannten Corpus Hippocraticum überliefert ist.

## Zusammenspiel der Naturkräfte

Hippokrates beobachtete das Zusammenspiel der Naturkräfte, schrieb über Luft, Wasser, geographischen Raum und Jahreszeiten und deren Einfluss auf den Menschen, der, wie er feststellte, je nach Konstitution, Alter und Geschlecht unterschiedlich darauf reagierte. Um gesund zu bleiben, müsse ein jeder diese Gegebenheiten berücksichtigen und ihnen seine Lebensweise anpassen. Eine Regel aber war nach hippokratischer Denkart für alle gleich wichtig: die des richtigen Masses.

## Übermässigkeit im Essen und Trinken

Gerade anlässlich der bevorstehenden Festtage verpassen wir aber oft dieses richtige Mass und leiden in der Folge an verschiedenen Befindlichkeitsstörungen. Auch hier kann das richtige homöopathische Mittel die Gesundheit wieder herstellen und den Organismus von dem «Zuviel des Guten» schneller befreien.

## Die homöopathischen Mittel

- Haben wir uns also auf gut deutsch gesagt «überfressen», so hilft eine Dosis «Nux vomica», wenn wir das Gefühl eines Steines im Magen haben, unter Verstopfung leiden, oder sich sogar eine Gastritis entwickelt und wir dabei noch ungeduldig und gereizt sind.
- War das Essen eher zu schwer und zu fettig, nachts liegt es schwer auf und man erwacht, z. B. zwischen 1 und 3 Uhr, dann hilft «Pulsatilla» eher. «Pulsatilla» hat das Verlangen, sich abzudecken, nach frischer Luft, keinen Durst, aber vielleicht Verlangen nach Eiscreme.
- Rühren die Beschwerden nicht vom Essen her sondern eher vom Trinken - dazu gehören Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen mit Durchfall, Übelkeit, Durst, Erbrechen und Schwindel - so hilft wiederum das hom. Mittel «Nux vomica», zwei- bis dreimal dosiert, je nach Bedarf.

## Kein Freipass zum Übermass

Verstehen Sie nun aber bitte diesen Tipp nicht als Freipass zum Übermass, sondern um schneller wieder gesund zu werden. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gute Gesundheit.

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

## KNEIPSCHE GEDANKEN

## Erkältung

«Das temperaturanstiegende Fussbad führt intensiv Wärme zu. Der Erkältete braucht Wärme.»

Pfarrer Sebastian Kneipp, 1821 bis 1897

## Grüner Star

Durch Kontrolle kann Grüner Star erkannt werden



Vom Grünen Star sind Menschen ab dem 40. Lebensjahr ebenso gefährdet wie jene, in deren Familie Fälle von Glaukom vorgekommen sind.

**BUCHS** - Der Grüne Star, auch Glaukom genannt, ist die häufigste Erblindungsursache neben der Zuckererkrankung und Unfällen - zugleich aber auch die am häufigsten vermeidbare Erblindungsursache. Wer zu einer Risikogruppe gehört, sollte sich deshalb regelmässig einer Vorsorgeuntersuchung unterziehen. Nur mit einer Früherkennung kann die Sehkraft erhalten werden.

Doch was ist Grüner Star überhaupt? Normalerweise hält die Augenflüssigkeit, das so genannte Kammerwasser, durch Druck den Augapfel in Form und gewährleistet damit die korrekte Funktion des Auges. Das Kammerwasser wird im Auge gebildet, ernährt wichtige innere Strukturen und transportiert Stoffwechselschlacken durch feine Abflusskanälchen nach aussen. Funktioniert dieser Abfluss nicht mehr, steigt der Druck im Augeninneren an. Normalerweise liegt der Augendruck des Menschen bei 15 mm Quecksil-

ber mit einer Streuung von 11 bis 21. Bei einem Wert über 21 steigt das Risiko, an einem Glaukom zu erkranken. Der Sehnerv wird geschädigt, gleichzeitig wird die Blutgefässversorgung eingeschränkt. Das führt zu starken Sehstörungen bis hin zur Erblindung und ist nicht heilbar.

## Wer gehört zur Risikogruppe?

Mit der Entstehung eines Glaukoms werden verschiedene Risikofaktoren in Verbindung gebracht. Menschen nach dem 40. Lebensjahr sind ebenso gefährdet wie jene, in deren Familie Fälle von Glaukom vorgekommen sind. Auch Weitsichtige oder Diabetiker neigen eher dazu, an Glaukom zu erkranken als Gesunde. Auch Personen mit Durchblutungsstörungen oder Schilddrüsenkrankheiten sind eher gefährdet. Der Augeninnendruck kann jedoch schwanken. Regelmässige und mehrere zeitlich auseinander liegende Messungen können helfen, den Grünen Star frühzeitig zu erkennen.

## Untersuchung bei Federer Augenoptik

Grüner Star kann nur durch gezielte Augenuntersuchungen erkannt werden. Federer Augenoptik misst den Augeninnendruck mit dem Non-Contact-Tonometer, das heisst, mit einem berührungsfreien Messgerät. Ein kurzer, nur wenige Tausendstel Sekunden dauernder Luftimpuls wird aufs Auge gebracht. Dieser schmerzfreie Luftstoss flacht die Hornhaut leicht ab. Es wird die Zeit gemessen, die es braucht, um eine bestimmte Verformung zu erreichen. Durch eine Software wird der Augeninnendruck errechnet.

Weisen die Werte des Augeninnendrucks auf einen Verdacht auf Glaukom hin, werden umfassende Untersuchungen beim Augenarzt empfohlen, denn Glaukom muss sofort behandelt werden. Nur so kann die Entwicklung aufgehalten oder verlangsamt und die Sehkraft erhalten werden.

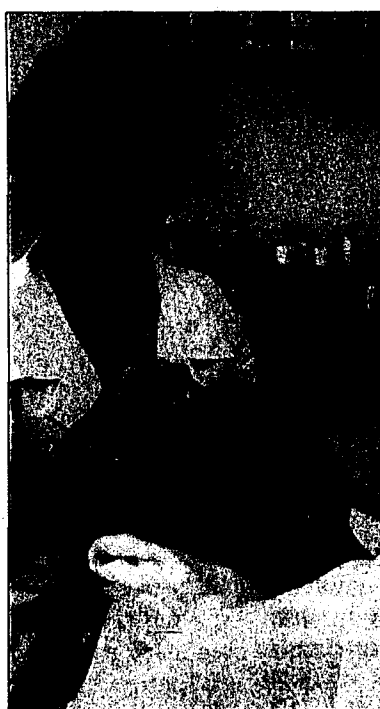
Weitere Infos zum Thema bei Federer Augenoptik in Buchs. (PD)

## Ganzheitliche Naturkosmetik

Kosmetikpraxis bietet Dr.-Hauschka-Behandlungen an

**TRIMMIS** - Bernadette Brandenburger behandelt Kundinnen und Kunden in ihrer Praxis mit Produkten von Dr. Hauschka. Was an ihren Behandlungen besonders ist: Sie sprechen die Haut als einheitliches Organ an und erhalten ihr natürliches Gleichgewicht.

Eine Behandlung bei Bernadette Brandenburger ist wie ein Ferientag. Die Naturkosmetikerin begrüsst mit einer Tasse Tee und lädt zum Fussbad. Während sie einem später Arme und Beine einreibt und dehnt, beginnt man sich vollends zu entspannen. Die Pflegeprodukte von Dr. Hauschka duften nicht nur wunderbar, sie werden auch aus rein natürlichen Pflanzen, Mineralien und Aroma-Essenzen hergestellt - ohne chemische-, synthetische Konservierungsstoffe und ohne Tierversuche. Die Kosmetikerin cremt nicht einfach, sie arbeitet die Pflegeprodukte von der Mitte des Gesichts nach aussen ein, beginnend bei der Stirn. «Die Haut lernt Schritt für Schritt, normale gesunde Haut zu werden», erklärt Bernadette Brandenburger. «Der ganze Mensch wird mit einbezogen.» Wärme und kalte Wickel mit Lavendel- und Zitronenduft lässt einen von grünen Sommerwiesen träumen.



Lymphstimulation, das Herzstück der Dr.-Hauschka-Gesichtsbehandlung.

«Die Dr. Hauschka-Hautpflege erstreckt sich auf eine innere und eine äussere Kosmetik», sagt Bernadette Brandenburger. Unter innerer Kosmetik versteht man eine gesunde Lebensführung, wie Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichende Nachtruhe und massvolle Sonneneinwirkung. Was die äusse-

re-Kosmetik betrifft, können geeignete Produkte laut Brandenburger «direkt in den Stoffwechsel eingreifen und dadurch den Ausgleich der rhythmischen Atmungs- und Kreislauffähigkeit in der Haut herbeiführen.»

## Beschwingt zurück in den Alltag

Nach rund zwei Stunden Behandlung fühlt sich das Gesicht tatsächlich feiner an als sonst, beschwingt und erholt geht es zurück in den Alltag. Der feine Duft der Dr.-Hauschka-Produkte begleitet einen durch den ganzen Tag, aber am liebsten würde man sofort wieder in die Praxis von Bernadette Brandenburger zurückkehren und sich erneut von Kopf bis Fuss verwöhnen lassen. (Anzeige)

## SEMINARABENDE

**GAMS** - Bernadette Brandenburger bietet am 16. und 30. Januar für alle Interessierten ein Seminar in Gams an. Kosten: 30 Franken inklusive Pflegeset. Mit der Volkscard erhalten Sie Rabatt. Anmeldungen bis 10. Januar an Bernadette Brandenburger unter 081 / 353 55 34, [www.patua.ch](http://www.patua.ch).

## FIT UND ZWÄG

## Lungenentzündung im Alter

Bei Personen über 65 Jahren gehören Entzündungen der Atemwege, insbesondere der Lungen, zu den häufigsten Todesursachen. Schuld daran ist die mit zunehmendem Alter nachlassende Immunabwehr. Zum Glück gibt es aber zahlreiche Massnahmen, die vorbeugen können. Sehr oft entwickeln sich Lungenentzündungen im Verlauf einer Grippe: Das Grippevirus schwächt die Abwehrkräfte, so dass Streptokokken und andere Bakterien leichtes Spiel haben und die Schleimhäute der Atemwege angreifen können. Eine wichtige Vorbeugung dagegen ist die Impfung gegen Grippe.

Ebenso wichtig ist jedoch, dem altersbedingten Abbau der Abwehrkräfte entgegenzuwirken. Neben regelmässiger Bewegung steht eine optimale Ernährung an erster Stelle. Sie sollte vielseitig sein und viele Vitamine (vor allem E, C und Folsäure) und Mineralstoffe (u.a. Zink und Selen) enthalten. Den Cholesterin- und Fettkonsum und ganz allgemein die Kalorien sollte man so weit als möglich reduzieren. Wichtig ist dagegen viel Eiweiss, denn Eiweisse sind die Grundlage der Immun-Abwehr.

Auch wer Stress meidet, stärkt seine Abwehrkräfte. Ausserdem sollte man darauf achten, sich nicht zu verschlucken, weil dadurch gefährliche Keime in die Lungen gelangen können. (azpd)

## Schutz bei Kleinkindern

Kleinkinder, die in ihrem ersten Lebensjahr täglich Vitamin D bekommen, erkranken später bis zu achtmal seltener an Diabetes des Typs 1. Das zeigt eine Langzeitstudie an zehntausend Babys in zwei der nördlichsten Regionen Finnlands. Die empfohlene Tagesdosis für Säuglinge und Kleinkinder beträgt 2000 Internationale Einheiten Vitamin D. Dieser Vitaminzusatz ist nötig, weil menschliche Muttermilch den Bedarf des schnell wachsenden Kleinkindes meistens nicht decken kann. Vitamin D ist vor allem wichtig für die Entwicklung der Knochen. Später hat man entdeckt, dass Vitamin D auch wichtig ist für das Immunsystem. Dessen Fehlfunktion, eine so genannte Autoimmunkrankheit, trägt vermutlich zur Entstehung des Typ-1-Diabetes bei - jener Form der Zuckerkrankheit, die sich durch einen Mangel an Insulin schon im jugendlichen Alter entwickeln kann. Die finnische Studie unterstützt diese Theorie.

Der menschliche Körper kann Vitamin D auch selbst bilden, wenn die Haut direkter Sonnenstrahlung ausgesetzt ist. Das ist bei Säuglingen allerdings nicht besonders ratsam. Übrigens beginnt der hohe Vitamin-D-Bedarf schon vor der Geburt. Deshalb ist auch Schwangeren zu empfehlen, ausreichend Vitamin D zu konsumieren. (azpd)

