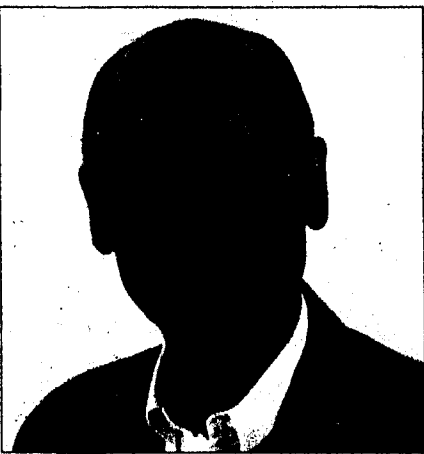


RATGEBER



Alfred R. Böhm
Dipl. Astrologe SFA

Stille Nacht

Die Nacht vom 21. auf den 22. Dezember ist die längste Nacht des Jahres. Nicht umsonst ist in der christlichen Tradition das Geburtsfest des Heilandes um dieses Datum der Wintersonnenwende gelegt.

Im Dunkel leuchtet es

In der grössten Dunkelheit ist der Glanz der Sterne besonders deutlich. Das Licht eines Neugeborenen ist nicht überschbar. Neugeborenen bedeutet, frei zu sein von allem was den Geist und das Herz des Menschen verdunkelt. Diese Botschaft hat das Christentum als tätige Liebe aufgefasst und umzusetzen versucht.

Wie oben so unten

Die äusseren Zeichen im Kosmos, wie die Sonnenwenden, können wir als Symbole auffassen. Wenn die Sonne im Sommer besonders stark auf uns scheint, sind wir sehr mit dem äusseren Leben beschäftigt. Das innere Leben hat seinen Höhepunkt aber an Weihnachten, um das Datum der Wintersonnenwende.

Innen und aussen

Beide Seiten, das innere und das äussere Leben, haben in unserer Existenz eine Berechtigung. Dabei kommt es nur darauf an, das richtige Mischungsverhältnis zu finden. Ausserdem dürfen wir dabei nicht vergessen, was die Wirkungsebene und die Ursachen-ebene unseres Daseins ist.

Der geistige Mensch strahlt

Die Botschaft an Weihnachten ist dafür eindeutig: In jedem Menschen, gleich welcher Religionszugehörigkeit, schlummert das geistige Licht, das ihn zum Erwachen stimuliert. Offenbar können wir dieses Licht aber zunächst nicht erkennen. Um Erfahrungen zu machen, kabseln wir uns deswegen durch langsame Abspaltung von unserem Ursprung in eine Persönlichkeit ein. Deren Innenleben wird symbolisch durch die Tiere und die Hirten im Stall zu Bethlehem dargestellt.

Heilwerden durch Erwachen

Trieb, Gefühle und Gedanken bilden die Persönlichkeit des Menschen. Das Jesuskind ist das Symbol für die in uns wohnende Unsterblichkeit, deren Liebe und Gegenwart immer da ist. Deswegen wird der Christus auch Heiland genannt. Erinnern wir uns an diese Wahrheit der Gegenwart Gottes, geschieht uns Heil oder Heilung.

Symbole werden lebendig

Dies hat sogar einen ganz praktischen Nutzen. Wir könnten uns manche Anwendung unseres heilungswirksamen Gesundes sparsam sparen, wenn wir uns genau auf das Jesuskind als Symbol der Unsterblichkeit und inneren Gegenwart Gottes einlassen würden. Dazu brauchen wir keinen religiösen Pomp, sondern nur das bescheidene Versenken in das, was wirklich ist.

Dazu wünscht alle der meinen Lesern die **Gemeinschaft** all der Menschen, die sie lieben.
Telefonische Grats-Sprechstunde diese Woche: Heute Mittwoch 21 bis 22 Uhr.

www.astrocoach.ch

Kleine Pille – Grosse Irrtümer

Studie zeigt: Nicht alle Frauen kennen sich mit ihrer Verhütung aus

WIEN – Sex ja, Nachwuchs nein – also muss eine geeignete Verhütungsmethode her. Bekanntermassen gibt es da verschiedenste Möglichkeiten, und nach Beratung mit dem Arzt und anderen Informationsquellen wie Freundinnen, Müttern und Frauenmagazinen sollte frau die richtige Methode für sich gefunden haben – und dann auch wissen, wie sie funktioniert. Sollte man meinen.

Der internationale Pharmakonzern Wyeth, weltweit führend im Bereich Woman Health Care, suchte nun den Beweis und befragte online auf www.meine-pille.at Mädchen und Frauen zu ihrem Verhütungswissen. Das Ergebnis: Das Know-how der meisten der sich durchsuch lassen – allerdings gibt es doch immer wieder Irrtümer, die «gravierende» Folgen haben können.

Einmal vergessen macht nichts

«Einmal die Pille zu vergessen macht nichts – die empfängnisverhütende Wirkung bleibt trotzdem aufrecht.» So denkt ein Teil der Frauen laut Testergebnis. Ein Irrtum: Die falsche Anwendung einer Verhütungsmethode, wie auch der Pille, kann den Verhütungsschutz beeinträchtigen und dazu führen, dass frau schwanger wird. «Gerade zum Thema «Pille vergessen» grassieren unter den Frauen diverse Irrtümer. Das wissen wir auch von unserer Internet-Plattform www.meine-pille.at, kennt auch Wilfried Teufel, Business Unit Manager des Bereiches Woman Health Care bei Wyeth, das Problem. Anfragen wie: «Ich habe gestern wieder die Pille vergessen und daraufhin heute zwei geschluckt. Ist der Empfängnischutz noch wirksam?» werden dort gestellt. Die klare Antwort lautet: Nein! Die richtige Vorgehensweise: Packung fertig nehmen und in diesem Zyklus zusätzlich verhüten. Denn es stimmt auch nicht, dass frau, wenn sie die Einnahme vergessen hat, sofort mit der restlichen Packung aufhören und auf



Wie eine kürzlich durchgeführte Studie zeigt, gibt es rund um die Pille noch stets grosse Irrtümer.

die Regelblutung warten soll. Das glaubt aber ein Gutteil der Frauen – so die Onlinebefragung.

Grosses medizinisches Wissen rund um die Pille

Beeindruckend ist übrigens das Wissen um den medizinischen Hintergrund der Pille: So wissen knapp drei Viertel, dass die Pille das Heranreifen von Eizellen in den Eierstöcken verhindert. Und immerhin ein Drittel der Befragten weiss, dass die Pille auch einen Einfluss auf die Gebärmutter-schleimhaut hat, wodurch die Spermazellen schwerer in den Gebärmutterhals gelangen können. Jede zehnte Frau glaubt allerdings, dass die Pille nur in der Zeit der Einnahme und nicht in den pillenfreien Tagen wirkt.

Sicherer Schutz vor Empfängnis und Aids

Erfreulich ist auch das Ergebnis zum Thema Aids: Alle Befragten sind sich darüber im Klaren, dass die Pille nicht vor Aids schützt. Die meisten wissen auch, dass die

empfangnisverhütende Wirkung der Pille fast ausschliesslich durch eigene Einnahmefehler beeinträchtigt werden kann. Lediglich sechs Prozent denken, dass bei manchen Frauen die Pille einfach nicht wirkt. Dementsprechend hält auch der Grossteil der Befragten die Pille für die sicherste Verhütungsmethode – weit vor Kondom, Verhütungsring und -pflaster. Zum Glück sind sich die meisten auch darüber im Klaren, dass manche Medikamente die Wirkung der Pille beeinflussen können. Im Gegensatz übrigens zu Alkohol, der keinen Einfluss auf die Pille hat – obwohl acht Prozent das Gegenteil meinen.

Mythos: Pilleneinnahme muss unterbrochen werden

Hartnäckig hält sich übrigens die Meinung, die Einnahme der Pille sollte von Zeit zu Zeit unterbrochen werden. «Ich denke, dieses Gerücht stammt noch von den Anfangszeiten der Pille, wo die Hormondosis so stark war, dass von fachleuten Pillenpausen empfohlen wurden.

Mittlerweile sind aber alle Pillenpräparate so leicht, dass eine Unterbrechung nicht notwendig ist», erklärt Wilfried Teufel.

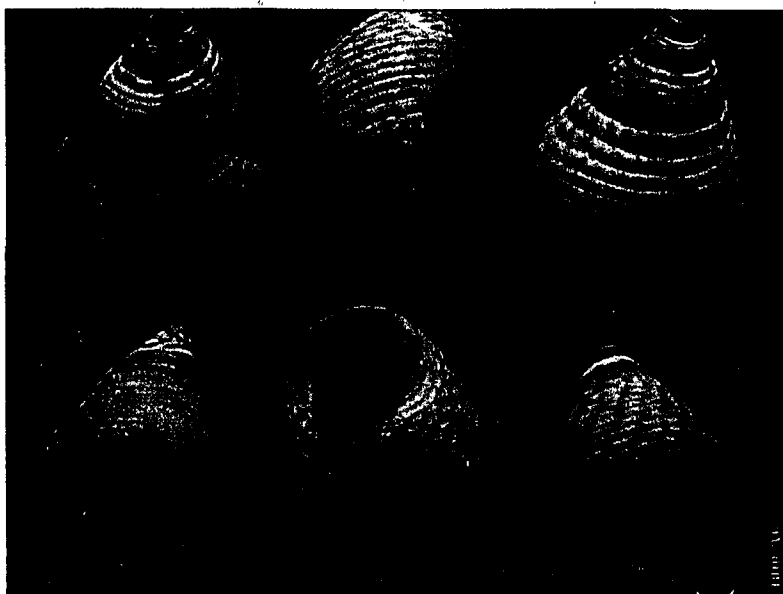
Infos von Frauenarzt, Zeitschriften und Schule

Übrigens, dass sich die Frauen mit dem Thema «Verhütung» intensiv auseinander setzen, geht auch aus einer anderen Umfrage von Wyeth hervor, bei der 500 Mädchen und Frauen im Alter von 14 bis 40 Jahren zu ihrem Verhütungsverhalten befragt wurden. Demnach schätzen Frauen ihren Informationsstand zum Thema Verhütung als «sehr gut» bis «gut» ein. Wobei sich ältere Frauen besser informiert fühlen als die unter 25-jährigen. Wichtigste Informationsquelle ist laut dieser Studie der Gynäkologe (80 %), vor allem für Frauen ab 26 Jahren. Dahinter folgen (Frauen-) Zeitschriften, die von 28 Prozent der Befragten angegeben werden. Interessant ist, dass bei den jungen Frauen jedes dritte Mädchen ihr Wissen aus der Schule bezieht. (PD)

Sturmangriff der Schnecken

Klimaänderung sorgt für Explosion der Weichtiere

GAINESVILLE/FLORIDA – Die zunehmende Trockenheit hat Millionen von kleinen Schnecken zu den Salzmarschen der südlichen USA gelockt. Die Schnecken der Spezies Littoraria irrorata, die nur etwa 2,5 Zentimeter gross sind, nehmen in den Feuchtgebieten überhand.



Die Schnecken der Spezies Littoraria irrorata nehmen in Florida überhand.

Experten warnen davor, dass die Trockenperioden durch die globale Erwärmung diese Situation des ökologischen Breakdown noch verschlimmern könnte, berichtet das Wissenschaftsjournal Nature. Die kleinen Schnecken haben eine sehr eigenwillige und erst vor wenigen Jahren entdeckte Art der Nahrungsaufnahme: Sie fressen mit ihrer Raspelzunge Streifen in die Halme des Grases Spartina alterniflora. Auf ihrem Weg durch ihr Futter streifen sie Pilzsporen ab, die an ihrer Haut haften. Die Pilze können in dem offen gelegten Blattinnern und mit den Nährstoffen aus dem Schneckenkot besonders gut wachsen. Wenn die Tiere dann später nochmals zu den Grashalmen kommen, finden sie noch wertvollere

Nahrung. Forscher hatten damals entdeckt, dass die Schnecken diese Pilze für ihr Wachstum brauchen.

Was die Forscher in der Studie beschreiben, klingt jedenfalls bedrohlich: in einem Teil Louisianas fand der Wissenschaftler bis zu 2000 Schnecken pro Quadratmeter. «Schnecken über Schnecken lagen am Boden und das Gras, das hier bis

1,2 Meter hoch wächst, war unter der Last der Schnecken nur 30 Zentimeter hoch», berichtet der Forscher. Wenn das Gras dann völlig abgefressen ist, suchen die Schnecken mit 15 Metern pro Stunde nach neuen Nahrungsquellen. Mehr als 100 000 Hektar Küstengebiet sind in den vergangenen sechs Jahren auf diese Art vernichtet worden. (PD)

KURZ-NEWS

Frostige Temperaturen durch flüssiges Salz

KARLSRUHE – Die Erkenntnis, dass Kälte nicht nur mithilfe von Strom, sondern auch durch die Nutzung von Wärme erzeugt werden kann, ist nichts Neues. So wird das Verfahren seit vielen Jahren beispielsweise bei der Kühlung von Camping- oder Hotelkühlschränken angewendet. Der breite Durchbruch dieser Technologie ist bisher aber ausgeblieben.

Flüssige Salze, auch ionische Flüssigkeiten genannt, unterscheiden sich nicht wesentlich vom normalen Kochsalz. Im Gegensatz zu diesem, das seinen Schmelzpunkt bei rund 800 Grad erreicht, werden ionische Flüssigkeiten aber schon bei Raumtemperatur flüssig. Darüber hinaus leiten und speichern sie besonders effizient Wärme – eine Eigenschaft, die sich die Forscher in der Kältetechnik jetzt zunutze machen. Ionische Flüssigkeiten versprechen Betriebssicherheit, Langzeitstabilität sowie eine problemlose ökologische Entsorgung. (PD)