



Leserberatung

Sabine Hurni, die diplomierte Drogistin HF und Naturheilpraktikerin mit Fachrichtung Ayurveda und Phytotherapie und das kompetente «Natürlich»-Berater-Team beantworten Ihre Fragen zu Gesundheit, Ernährung, Ökologie, Garten oder Natur. Die Redaktion behält sich die Veröffentlichung der Frage vor.

Senden Sie Ihre Fragen an: sabine.hurni@azag.ch oder «Natürlich», Leserberatung, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau

Milch als Schleimbildner – nicht nur negativ!

Im *Natürlich* 6-2007 erwähnen Sie, dass Milch und Joghurt schleimbildend wirken. Können Sie mir erklären, wie es dazu kommen soll?

Bruno Rempfler, 9000 St. Gallen

Der Ursprung, dass Milchprodukte zu den Schleimbildnern gehören, stammt aus den östlichen Lehren der chinesischen und indischen Medizin. Wobei jedoch zu beachten ist, dass diese Schriften das Wort «Schleim» auch für Stoffwechselschlacken im Sinne von unverdauten Nahrungsresten einsetzen, oder auch einfach allgemein für Kälte im Körper. Schleim ist aber keinesfalls nur etwas Negatives (obwohl es oft so interpretiert wird), denn er dient als Körperschmiere, hält Gelenke fit und befeuchtet die Schleimhaut.

Um Milch zu verdauen, verfügt der Mensch über das Enzym Lactase. Solange die Milch warm und in überschaubaren Mengen getrunken wird, kommt der Körper klar damit und kann sie bis in ihre kleinsten Bausteine aufspalten, verdauen und verstoffwechseln.

Nun zum östlichen Erklärungsmodell: Milchprodukte sind von der Qualität her kühlend. Kühlende Lebensmittel reduzieren die Verdauungstätigkeit, wärmende (zum Beispiel Gewürze wie Fenchel, Pfeffer, Chili) regen sie an und können in Übermengen sogar zu Magenbrennen führen. Ist die Verdauung etwas träg, oder nimmt man zu grosse Mengen von Milchprodukten zu sich, dann kühlt dies Magen und Körper. Es bildet sich mehr Schleim



Fotos: mbt

als nötig. Dort, wo der Körper am schwächsten ist, sammelt er sich dann an. Bei den einen in den Atemwegen, bei anderen in den Gelenken.

Milch gehört zu unseren Grundnahrungsmitteln und soll auch getrunken werden. Doch einige Punkte sind dazu zu beachten:

1. Keine kalte Milch trinken, ausser an heissen Sommertagen.
2. Die Milch leicht erwärmen und etwas wärmenden Zimt begeben vor dem Trinken.
3. Genauso wie Eis, kühlt auch Yoghurt den Magen. Nie direkt aus dem Kühlschrank essen oder etwas Warmes dazu trinken.
4. Bei schleimigen Erkrankungen (Rheuma, Atemwegserkrankungen, Erkältungen) ausschliesslich wärmende Produkte und warme Speisen zu sich nehmen.

Sabine Hurni

Naturheilkundlich gegen Hautkrankheiten

Mein Mann leidet seit vier Jahren an Psoriasis, nachdem er bis 30 Asthmatiker war. Die Hautärztin verschreibt ihm cortisonhaltige Salben für Kopf und Körper. Ich kann mir nicht vorstellen, dass man die Krankheit vorbehaltlos über lange Zeit so behandeln kann. Zudem fehlen mir Ratschläge in Sachen Ernährung und Lebensumstellung. Gibt es Alternativen zur schulmedizinischen Behandlung?

Margrit Blum, 8051 Zürich

Cortison macht die Haut dünner und empfindlicher. Auch bei sehr kleinen Dosierungen würde ich Ihrem Mann empfehlen, zusätzlich zur schulmedizinischen Behandlung noch alternativ zu arbeiten.

Die Haut ist ein Spiegel des Darmes. So sieht es die Naturheilkunde. Der Darm wiederum wird direkt beeinflusst von unserer Ernährungsweise und unseren Lebensgewohnheiten. Der Darm, die Nieren und auch die Haut sind zudem Ausscheidungsorgane.

Der erste Schritt einer Psoriasisbehandlung ist also eine intensive Darmreinigung und eine Anregung sämtlicher Ausscheidungsorgane. Das ersetzt in der ersten Phase nicht die Medikamente, aber da Hautkrankheiten von innen nach aussen entstehen, muss man sie auch in dieser Reihenfolge behandeln.

Als Eckpfeiler für die Ernährung gilt: warm, regelmässig und ohne Stress, leicht verdaubar, viel Gemüse und Früchte, wenig Milchprodukte, wenig Tomaten, wenig Fleisch. Falls Ihr Mann übergewichtig ist, das Gewicht abbauen, indem er die Hauptmahlzeit am Mittag verzehrt, auf Süssigkeiten verzichtet und sich viel bewegt.

Was sich als Ergänzung sehr gut bewährt, sind spagyrische Essenzen, die Homöopathie oder die Vitalstofftherapie. Fachpersonen auf diesen Gebieten findet Ihr Mann in spezialisierten Drogerien und Apotheken.

Wichtig ist, dass Ihr Mann mehrgleisig fährt. Darmreinigung, Ernährungsumstellung, Heilpflanzen und Stressbewältigung sind die Basis für eine Psoriasisbehandlung. Allerdings ist mir auch klar, dass dies Disziplin erfordert und einen gewissen «Leidensdruck», wirklich etwas für seine Haut unternehmen zu wollen.

Am Sinnvollsten ist sicher eine Behandlung durch einen guten Naturheilpraktiker (chinesische oder ayurvedische Medizin, westliche Naturheilkunde). Denn: Pauschallösungen gibt es in der Komplementärmedizin nicht. Hören Sie sich im Bekanntenkreis um, informieren Sie sich auch unter www.gesund.ch oder www.medical.ch.

Sabine Hurni

Leser helfen Lesern

Was für Erfahrungen haben Sie mit den Problemen im Haushalt, mit der Umwelt oder der Gesundheit gemacht?

Kennen Sie Tips, Kniffs oder Heilmittel, die Ratsuchenden weiterhelfen können?

Senden Sie uns bitte Ihre Ratschläge an obenstehende Adresse.

Schadstoffe im Gemüse

Wie effektiv lassen sich Schadstoffe auf Blattgemüse, Salaten und Kräutern durch Waschen entfernen?

Pius Helfenberger, 4142 Münchenstein

Bei Belastungen aus der Luft handelt es sich um Partikel aus Staubbiederschlägen, Industrie-, oder Fahrzeugabgasen sowie um Pestizide der Schädlingsbekämpfung. Diese Schwermetalle lassen sich schwer wieder entfernen, da sie tief in die Pflanzenoberflächen eindringen. Gerade bei Pflanzen, die bodennah wachsen, eine raue Oberfläche oder lange Wachstumszeit aufweisen, dringen die Schadstoffe tief in die Pflanzenoberfläche ein.

Pflanzen nehmen zudem über die Wurzeln im Wasser gelöste Mineralien auf. Doch darunter sind auch Schwermetalle, wie zum Beispiel Cadmium. Dabei spielt aber der pH-Wert des Bodens eine Rolle: Bei basischem, kalkreichem Boden (pH über 7) lösen sich nicht so viele Schwermetallsalze wie bei saurem Boden (pH-Wert unter 7).

Nicht alle Gemüsesorten nehmen gleich viele Schadstoffe auf. Das hängt von der Pflanze und den Konzentrationen im Boden ab:

- Hohe Schadstoffaufnahme: Sellerie, Karotten, Mangold, Blattsalat, Küchenkräuter, Radieschen, Lauch und Spinat.
- Geringe Schadstoffaufnahme: Pflanzen, deren Früchte oder Samen verzehrt werden, wie Zuckermais, Zucchini, Bohnen, Gurken, Erbsen, Tomaten, Peperoni oder Auberginen.

So schützen Sie sich vor Schadstoffen:

Waschen reduziert die Schadstoffe leider nur um die Hälfte. Dabei hat auch die Wassertemperatur keinen Einfluss. Doch es gibt trotzdem Möglichkeiten, das Gemüse zu reinigen:

- Schälen: Sehr wirkungsvoll, doch gehen dabei Vitamine und Mineralstoffe verloren. Bei Äpfeln ist es nicht zu empfehlen.
- Mit Tuch kräftig abreiben: Gerade bei grösseren Früchten hat dies den ähnlichen Effekt wie das Waschen.

- Bio- Gemüse: Hier ist der Einsatz von Pestiziden verboten. Umweltschadstoffe lagern sich aber trotzdem ab. Auch Bio-Früchte und -Gemüse soll man deshalb waschen, doch die Belastung ist geringer als bei den konventionell angebauten.
- Salate: Äussere Blätter und Blattspitzen entfernen, da sich hier besonders viele Pestizide anlagern.
- Kräuter: Verlieren beim Waschen und Schrubben viel Geschmack. Deshalb besser Bio- oder Eigenproduktion verwenden.

Daniel Trüssel, Biologe

Kalkhaltiges Wasser

Das Wasser an unserem neuen Wohnort ist sehr kalkhaltig. Kann ich trotzdem Hahnenwasser trinken? Es gibt Leute, die meinen es gäbe Ablagerungen in den Gelenken. Stimmt das? Was halten Sie von den Entkalkungsgeräten, die am Wasser angeschlossen sind und durch einen Magneten oder Salz das Wasser entkalken?

Simone Huber, 8165 Oberweningen

Das Trinkwasser in der Schweiz ist eines der bestgeprüften Lebensmittel. Es wird jährlich kontrolliert und Sie können auch jederzeit bei der Wasserversorgung Ihrer Gemeinde Informationen über die Wasserqualität einholen.

Die Härte kommt ins Grundwasser, wenn das Wasser über Steine und Schotter fliesst. Dabei löst es Kalk- und Magnesiumteilchen aus dem Gestein her-

Kalk: Ablagerungen nur in Wasserleitungen, nicht in menschlichen Gelenken



Foto: z/g

aus. Je mehr von diesen Teilchen im Wasser enthalten sind, desto härter wird es. Der Kalkgehalt beeinträchtigt die Qualität des Wassers aber nicht. Nur der Geschmack wird dadurch etwas intensiver.

Laut Bundesamt für Umwelt ist unser Trinkwasser für den Körper und die Knochen sehr wertvoll und soll deshalb zum Trinken nicht entkalkt werden. Entkalkungsgeräte würde ich deshalb nicht am Gesamtwasserverteiler installieren. Wichtig ist, dass Sie die Waschmitteldosierungen entsprechend anpassen und für die Kaffeemaschine einen Ionenaustauschfilter benutzen. Zum Beispiel von «Brita». Diesen erhalten Sie in Drogerien und in Haushaltsgeschäften. Die gleiche Art von Filtern gibt es auch als Wasserenthärter für Häuser.

Mehr Informationen zum Thema finden Sie auch unter www.wasserqualitaet.ch.

Sabine Hurni

Wenn der Partner sägt und sägt...

Seit Jahren schlafe ich schlecht weil mein Mann schnarcht und ich mich gestört fühle. Mit Ohrenstöpseln kann ich nicht schlafen. Was kann man da machen?

Regula Kellenberger, 3001 Bern

Wachliegen neben einem schnarchenden Partner ist unangenehm. Immerhin erreicht kräftiges Schnarchen eine Lautstärke von bis zu 80 Dezibel – das liegt im Bereich eines Presslufthammers.

Das knarrende Geräusch kommt in der Rückenlage zustande. In dieser Position sinkt der Kiefer entspannt nach unten, sodass der Schlafende durch den Mund atmet. Zusätzlich entspannt sich der Gaumen so sehr, dass das Gaumensegel durch den Sog der Atemluft geräuschvoll flattert und die Zunge so nach hinten fällt, dass sie die Luftröhre schliesst. Der Schlafende erwacht kurz wegen der Atemnot und schläft dann wieder ein. Bei sehr starken Schnarchern, die sich morgens nicht erholt fühlen und



Foto: irisblende.de

Sägende Bettnachbarn sorgen für schlaflose Nächte

tagsüber oft einnicken, spricht man vom Schlafapnoe-Syndrom.

Übergewicht, Rauchen, Alkohol am Abend und gewisse Schlafmittel fördern das Schnarchen und sollten reduziert werden. Doch es gibt auch Sofortmassnahmen, welche die Geräuschkulisse vermindern:

- Kopfende hochstellen, damit der Kopf nicht in den Nacken fällt
- Ohne Kissen auf fester Matratze schlafen, damit der Unterkiefer nicht zu stark absackt
- Abends mit einem Meersalz-Nasenspray die Nasenschleimhaut befeuchten
- Nasenpflaster und Nasenclips üben einen Druck auf bestimmte Nasennerven aus, welche die Atmung und die Schleimbildung kontrollieren
- Didgeridoo-Kurs: Das australische Holzblasinstrument erfordert eine Atemtechnik, die gleichzeitig die Gaumenmuskulatur trainiert

Die unsanfte Tour:

- Bevor Sie vollkommen verzweifeln gibt es einen Trick, der den Partner garantiert in die Seitenlage zwingt: Nähen Sie einen Ball auf Schulterhöhe in das Pyjama Ihres Partners ein!

Eine englische Studie hat übrigens ergeben, dass Frauen viel zu nachsichtig sind mit ihren schnarchenden Männern.

Anstatt sie zu wecken, erdulden sie das Schnarchen. Männer sind da weniger rücksichtsvoll – sie wecken ihre Frau, wenn sie sich vom Atemgeräusch gestört fühlen.

Sabine Hurni

Holzböden atmen lassen

Wir möchten für unsere Tochter ein Kinderzimmer einrichten und dort den Boden neu machen, da er immer relativ kühl ist (Kühlkeller darunter). Der Schreiner rät uns zu einer Korkisolation und darüber Holzparkett oder Korkparkett. Sollen wir das Holzparkett ölen oder versiegeln? Ist bei einer Versiegelung mit Schadstoffen zu rechnen?

Nora Haberthür, 8400 Winterthur

Die Massnahmen, die Ihnen Ihr Schreiner zur besseren Fussbodenisolation vorschlägt, sind gut. Durch eine Versiegelung der Oberflächen mit Kunststofflacken verlieren sie jedoch viel von ihrer Qualität. Sie handeln sich nur Nachteile ein, und es gibt keinen Vorteil. Die Versiegelung von Oberflächen in Häusern, von Wänden mit Kunststoffdispersionen, von natürlichen Fussböden, Holz, Steinplatten, Kork usw. mit Acryllacken und Ähnlichem gehört zu den übelsten, aber dennoch weit ver-

breiteten Unsitten. Wir berauben die natürlichen Materialien ihrer Qualitäten, für einen Klimaausgleich und damit für Wohngesundheits zu sorgen. Versiegelte Böden schaffen ein ungünstiges Elektroklima in Räumen, sind nicht pflegeleichter als ein fachgerecht geölt oder gewachster Boden, der zudem die Schönheit des Materials zur Geltung bringt. Ölen und Wachsen hat sich auch in strapazierten Räumen wie Museen, Schulen usw. bewährt.


Fussbodenhartöle und Fussbodenhartwaxe (Carnaubawachs) schaffen einen strapazierfähigen Oberflächenschutz für unbehandeltes Holz, Holzplatten, Küchenabdeckungen, unbehandelten Kork und Naturstein im Innenbereich. Die Fussbodenhartwaxe von salbenartiger Konsistenz werden mit einem Tuch auf die mit Hartöl vorbehandelten Fussböden dünn und gleichmässig aufgetragen. Für grössere Flächen empfiehlt es sich, eine Bohnermaschine zu verwenden. Das Wachs wird auf etwa 60°C erwärmt, auf den Boden geträufelt und mit der Maschine gleichmässig verteilt. Neben dem verbesserten Raumklima geht auf diese Weise auch die Kontaktwärme zum natürlichen Material im Gegensatz zu Kunststofflacken nicht verloren, was gerade im Kinderzimmer wichtig ist.

Öle und Wachse verbreiten Wohlbehagen, sind natürlichen Ursprungs ohne Ausdünstungen, was unsere Füsse zu schätzen wissen.

Falls Sie die Arbeiten nicht selbst ausführen möchten, erkundigen Sie sich nach einem Maler, der auf Naturfarben spezialisiert ist.

Heinz Knieriemen

Anzeigen

Visionary Craniosacral Work GmbH

Hugh Milne – Visionäre Craniosacral-Therapie, Weiterbildung
 VCSW GmbH, Rainstr. 241, 8706 Meilen,
 Tel./Fax 044 793 44 55, VisionaryCSW@hotmail.com

28171-10

NATURHEILPRAXIS
 Frau K. Fehr, Kant. appr. Heilpraktikerin
 Kasernenstrasse 1, 9100 Herisau, Tel. 071 351 36 90
Elektroakupunktur nach Dr. Voll
 Frühdiagnostik, Allergie-Test
Blutdiagnose: Dunkelfeld-Mikroskopie
 Pilzinfektionen, Durchblutungsstörungen
Augendiagnostik von Krankenkassen anerkannt

29590-10

Märchenerzählen 
 Ausbildungen und Seminare rund um das Thema Märchen.
 Fordern Sie unser Programm an:
Mutabor Märchenseminare
 Postfach · CH-3432 Lützelflüh
 Tel 034 431 51 31 · www.maerchenseminare.ch

30234-10

Ausbildung Aromatherapeutin
 Info und Unterlagen: 061 851 54 04,
 rknickenberg@vtxnet.ch
www.institutknickenberg.ch
www.bildungsraum-fricktal.ch

31680-10

Homöopathiekurse in Aarau
Einführung in die Homöopathie und Gebrauch Hausapotheke
 5 Abende/ jeweils Mittwoch/ ab 17.10.07
Die Sprache von Körper und Krankheiten
 5 Abende/ jeweils Dienstag/ ab 20.11.07
Erfahrungsgruppe
 Jeweils 1. Montag im Monat/ ab 5.11.07
 Anmeldung und weitere Informationen unter: Rolf Dittli · klass. Homöopathie
 · Milchgasse 15 · 5000 Aarau · Tel. 062 824 92 72 · rodit@bluewin.ch

31582-10

Yogalehrer-Ausbildung
 2008 / 2009 in CH-9042 Speicher
mit dem indischen Yogi Dhirananda
 und Karmananda JP. Wicht
Infos: www.yoga-zentrum.ch
 Yoga-Zentrum, Tel. & Fax 056 222 98 56
 E-Mail: info@yoga-zentrum.ch

27500-10