

FAMILIENRAT

Homöopathie stoppt die Rotznase!



Mit der kalten Jahreszeit kehren auch die treuen Begleiter Erkältung, Husten, Bronchitis und Grippe zurück. 95 Prozent der Fälle von katarrhalischen Erkrankungen der Luftwege sind viral bedingt. Deshalb ist der Einsatz von Antibiotika unsinnig (es sei denn, es ist zur bakteriellen Superinfektion oder zu sonstigen schwerwiegenden Komplikationen gekommen), denn Antibiotika tötet Bakterien, Viren hingegen nicht. Zudem unterdrückt Antibiotika das Immunsystem wie übrigens auch fiebersenkende Grippemittel.

Deshalb eignen sich bei Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten ganz besonders Heilpflanzen aus der «Apotheke Gottes». Denn in der Naturheilkunde werden nicht die Erreger bekämpft, sondern es wird die körpereigene Abwehrkraft gestärkt. Das beginnt mit einer gesunden seelischen und körperlichen Lebensweise.

Achten Sie deshalb im Alltag auf: Einklang mit Ihren seelischen Bedürfnissen, viel Liebe, genügend frische Luft, ausreichend Schlaf, eine ausgeglichene Vollwerternährung mit frischen Nahrungsmitteln und den darin enthaltenen Vitaminen, Spuren- und Mengenelementen, ausgleichende Bewegung und Sport, Abhärtung mit Kneipp-Wechselbädern/-Duschen.

Heilpflanzen, die Ihre Abwehr mit viel Vitamin C stärken, sind: Roter Sonnenhut, Hagebutten, Schwarze Johannisbeere, Ingwer, Paprika, Fenchel, Kiwi, Endivie, Chicorée, Äpfel, Rosenkohl, Spinat etc.

Zum Schutz Ihrer Schleimhäute dient am besten eine Hühnersuppe mit viel Vitamin A, bestehend aus Suppengemüse:

Zwiebeln, Sellerie, Lauch und Koriander. Der schluckweise Verzehr von heisser Hühnersuppe erhöht den Abfluss der Nasensekrete deutlich. Das unterstützt die Ausscheidung von Viren und verkürzt dadurch die Krankheitsdauer.

Sollten Sie dennoch den Beginn einer Erkältung, Bronchitis oder eines Hustens verspüren, so empfiehlt die Naturheilkunde folgende Anwendungen: zwei bis drei Liter heissen schweisstreibenden Lindentee trinken. Fieber unbedingt zulassen – es verbrennt die Viren! Leichte Kost, wenig tierische Eiweisse essen. Zimmerluft gut befeuchten, heisse Hand- und Fussbäder machen, warme Brustkompressen aus Melisse- oder Lavendelöl zur Atemstimulierung auflegen. Krampflösende und bronchienerweiternde feucht-heisse Dampfkompresen auflegen mit Tees aus: Thymian, Engelwurz, Melisse, Anis.

Seien Sie sich bewusst, dass die beste Abwehr ab und zu einmal eine durchgemachte Erkältung ist! Bei einer Neigung zu chronischen Infekten hingegen, wo die Lebenskraft zu schwach zur Selbstregulation ist, empfiehlt sich eine konstitutionelle homöopathische Behandlung, bei der die eigene Krankheitsprädisposition umgelenkt wird, sodass Gesundheit erlangt werden kann. Denn nicht die Viren oder Bakterien sind die Verursacher der Krankheit, sondern sie charakterisieren sie nur!

Gerne berate, behandle, begleite und unterstütze ich Sie.

Petra Bartholet Meier
Homöopathin Andelfingen

Der Familienrat erscheint alle zwei Wochen. Redaktion: Ursula Buchschacher, Zentrum für Musik und Lernfragen, Berg am Irchel, Roland Spalinger, Andelfinger Zeitung; Kontakt: familienrat@andelfinger.ch



Eine durchgemachte Erkältung erhöht die Abwehrkräfte. Bild: zvg

Anzeige gegen Un-bekannt?

In Berg am Irchel sind offensichtlich nicht nur die vielen Katzen ein Problem, auch Baumrörder treiben ihr Unwesen.

Nach der Rückkehr aus unseren Ferien mussten wir mit grossem Entsetzen feststellen, dass unsere Bäume im Garten angesägt wurden. So komplett, dass sie kaum eine Überlebenschance haben werden.

Wenn Sie etwas gesehen oder gehört haben oder sonst irgendeinen Hinweis zur Aufklärung geben können, melden Sie sich doch bitte bei: Hans und Bettina Fehr-Spinnler, Chüferweg 3, Berg a.A.

Bettina Fehr-Spinnler
Berg am Irchel



Verletzt wurde auch dieser etwa fünfjährige Nussbaum. Bild: zvg

LESERBILD



«Es war einfach grandios!», schreibt Peter Brütsch aus Kleinandelfingen zu seinem Bild.

Adventsfenster in Andelfingen und Kleinandelfingen

Gratulation

Marie Moos-Anderhalden, geboren am 29. Oktober 1921

Noch geniessen wir die warmen Herbsttage, doch die Adventszeit ist nicht mehr weit. Alle zwei Jahre wird in Andelfingen und Kleinandelfingen der Adventsfenster-Brauch durchgeführt. Dieses Jahr findet diese Aktion nicht statt. Wir freuen uns, wenn 2019 die Aktion wieder mit vielen Beteiligten stattfindet.

Susanne Bühler und Katharina Entzander, Kleinandelfingen

DAS POSTFACH

Das «Postfach» steht allen Leserinnen und Lesern der «AZ» offen. Die Redaktion trifft eine Auswahl aus den Beiträgen und kürzt sie bei Bedarf. Ehrverletzende und anonyme Einsendungen werden abgelehnt.

E-Mail: redaktion@andelfinger.ch

FORUM

Der Elefant im Weinland



Am Wochenende durfte ich das langsame, aber stetige Aufblühen von Andermatt unter der Tourismus-Initiative des ägyptischen Grossinvestors Samih Sawiris bestaunen. Augenscheinlich wirkt sich sein Engagement positiv auf ganz Andermatt aus: Weitere Hauseigentümer und Hoteliers haben wacker investiert. Das Dorf kommt nun schon recht frisch und aufgeräumt daher.

Ein ehemaliger Festungswacht-Oberst und ein Lokalhistoriker brachten uns Ausschnitte aus der Geschichte Andermatts näher. Frappierend daran: In den 1940er-Jahren war Andermatt mit dem ganzen Urserental buchstäblich dem Untergang geweiht. Die Central-schweizerischen Kraftwerke (CKW) planten am Ende des Hochtals, oberhalb der Teufelsbrücke in der Schöllenen, eine 208 Meter hohe Staumauer. Die

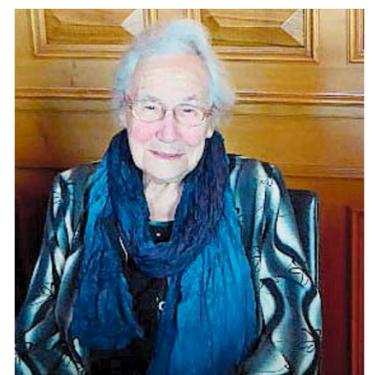
Stauhöhe setzten die Ingenieure auf 1630 Meter über Meer an (Andermatt liegt auf 1447 m ü. M.). Entstehen sollte einer der grössten Stauseen der Welt. Das Projekt war eine massiv vergrösserte Neuaufgabe von Stauseeplänen, die man schon in den 1920er-Jahren wälzte.

Oberhalb des Seespiegels sollten die Ortschaften Neu-Andermatt und Neu-Hospental im historisierenden Heimattstil erbaut werden. In einer «Aufklärungsschrift für das Urnervolk» schwärmten die Kraftwerkbetreiber von einer neuen Ortschaft: «Ursern oder Andermatt als harmonisch gestaltetes Musterbeispiel einer Bergsiedlung, die sich harmonisch in die Landschaft einfügt und ein eigenes, un wiederholbares Bild, eine Seele, besitzt.»

Die Andermattler sahen das freilich anders. In der Krawallnacht vom 19. Februar 1946 gipfelte der Widerstand gegen das Projekt in einem Volksaufstand. Dem mässigen Einfluss des Pfarrers und weiterer Honoratioren war zu verdanken, dass der leitende In-

Schaffen und Mut aber alles beim Alten bleibt. Hoch und tief, auf und ab, das letzte Jahr hielt uns auf Trab, zum Geburtstag sagen wir, was auch kommt, das schaffen wir!» Ein gesegnetes neues Lebensjahr!

Nichten und Neffen mit Familien



Marie Moos-Anderhalden wird am Montag 97 Jahre alt. Bild: zvg

genieur nicht über die Teufelsbrücke in die Schöllenen hinuntergeworfen wurde, sondern bloss um 5 Uhr morgens in den ersten Schnellzug Richtung Luzern. «Wir verhandeln nicht, wir verkaufen nicht, wir gehen nicht!» hiess die Parole.

Irgendwie musste ich bei dieser Geschichte an das Zürcher Weinland denken. Gegenwärtig versuchen wir hier unter dem Stichwort Neue Regionalpolitik (NRP), Ideen für den Tourismus und die Vermarktung von regionalen Produkten zu finden. Tenor laut Bericht in der «Andelfinger Zeitung»: «Wie schön das Weinland ist, weiss ausserhalb kaum jemand.» Ausserhalb – so meine Erfahrung – weiss aber jeder: «Bei euch gibt es doch das Atomendlager ...» Das geplante Endlager ist der Elefant im Raum, den die Weinländer nicht sehen (wollen).

Martin Breitenstein
Vorstandsmitglied
FDP Ossingen-Truttikon