

## FAMILIENRAT

## Mittelohrentzündungen – Homöopathie nimmt die Infektion!



Die akute Mittelohrentzündung entsteht am häufigsten dadurch, dass bei einem Infekt der oberen Luftwege die Infektion von innen über die Ohrtrumpete aufsteigt. Ein Eindringen der Erreger von aussen ist selten. Die Paukenhöhlenschleimhaut entzündet sich, und es bildet sich eitriges Sekret.

Die Patienten klagen über:

- heftige, pulsierende Ohrschmerzen
  - Schwerhörigkeit
  - Krankheitsgefühl
  - Fieber und Kopfschmerzen.
- Säuglinge und Kleinkinder haben oft unspezifische Symptome wie:
- leichtere Durchfälle
  - Erbrechen und Gedeihstörungen.
- Nicht selten klagen sie über
- Bauchschmerzen, sind häufig
  - unruhig und greifen sich an das schmerzende Ohr (Ohrzwang).

Während die akuten Beschwerden der Mittelohrentzündung in der Regel innerhalb weniger Tage wieder abklingen, bleibt durchschnittlich drei Wochen lang ein Mittelohrergruss bestehen. Daraus resultiert eine vorüberge-

hende Schalleitungsschwerhörigkeit, die bei einer über einen längeren Zeitraum bestehend bleibenden Hörminderung zu Problemen beim Verstehen und Erlernen der Sprache führen kann. Bei Kindern können sich aufgrund dessen im Extremfall sogar Verhaltensstörungen entwickeln mit:

- Unruhe, «Zappeligkeit»,
- schlechter Konzentrationsfähigkeit
- Problemen in der Schule bis hin zu einer
- Belastung für die ganze Familie.

Es kann auch sein, dass ein Paukenerguss länger bestehen bleibt und die akuten Entzündungszeichen bereits abgeklungen sind.

Im Vordergrund der Akutbehandlung steht die rasche Linderung des Schmerzes. Dazu eignet sich die klassische Homöopathie hervorragend. Die sanfte Therapiemethode kann auf über zwei Jahrhunderte lange, positive Erfahrungen mit Arzneimitteln aus dem Reich der Erde zurückgreifen. Für wiederkehrende Mittelohrentzündungen setzt die klassische Homöopathie auf die gezielte Behandlung der vorliegenden Konstitution.

Auch eine frische Küchenzwiebel, die klein geschnitten, in ein Tuch gewickelt und auf das erkrankte Ohr gelegt



Vieles kann bei Säuglingen auf die Infektion hindeuten.

Öle wirken lindernd auf das Trommelfell ein, schwefelhaltige Stoffe wirken

Bild: zvg

Öle wirken lindernd auf das Trommelfell ein, schwefelhaltige Stoffe wirken

ausserdem viren- und bakterienabtötend. Bei hohem Fieber können auch Wadenwickel zur Fiebersenkung versucht werden. Ohrentropfen sind nicht empfehlenswert, da durch einen möglicherweise bestehenden Trommelfelldefekt Flüssigkeit in das Mittelohr gelangen könnte.

Komplikationen, wie beispielsweise die Entzündung des Wurzelfortsatzes, können bei einer Verschleppung der Mittelohrentzündung entstehen und müssen sofort in einer Klinik behandelt werden. Besondere Alarmzeichen sind:

- hohes Fieber
- Klopfschmerzen hinter dem Ohr
- Ausfluss aus dem Ohr
- Schwellung hinter dem Ohr mit
- deutlich abstehendem Ohr.

Gerne berate, behandle, begleite und unterstütze ich Sie.

**Petra Bartholet Meier, Andelfingen**  
Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in Fachrichtung Homöopathie

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

## Fröhlichen Weltnudeltag!

Am heutigen 25. Oktober ist Weltnudeltag. Zu diesem (kuriosen) Feiertag hat die Redaktion um die Einsendung der Lieblings-Pastarezepte gebeten. «En Guete» bei diesen drei leckeren Gerichten!

## Spaghetti Carbonara à la Mami von Käthi Nägeli aus Marthalen

1 Teelöffel Bratbutter

1 Zwiebel fein schneiden und in der Bratbutter andünsten

250 Gramm weisse Champignons, in Scheibchen, dazu und mitdünsten, entstehenden Saft einkochen

170 Gramm Schinkenranchen in grobe Streifen schneiden, kurz mitdünsten

1 Teelöffel Mehl darüberstreuen, verrühren, mit

1 Deziliter Weisswein ablöschen, fast vollständig einkochen

2 Deziliter Vollrahm dazu

Würzen mit: Salz und Pfeffer oder dunklem Maggi-Rindsbouillon-Würfel, eventuell wenig klein geschnittenem, frischem Peperoncino.

Etwas 10 Minuten köcheln, bis die Sauce etwas eingedickt ist.

Zu Spaghetti servieren, dazu geriebenen Sbrinz oder Gruyère. Etwas frischen Peterli darüberstreuen.



## Orecchiette mit Broccoli und Sardellen von Silvia Müller aus Ossingen

500 Gramm Orecchiette

750 Gramm Broccoli

1 Dose Sardellenfilets in Öl

0,5 bis 1 dl Olivenöl

2 zerdrückte Knoblauchzehen

Broccoliröschen abtrennen und separat in Pastakochsieb oder Dampfkorb legen. Die ungeschälten Stiele säubern, grob zerkleinern und in reichlich, mässig gesalzenem, Wasser weich kochen (das Salz der Sardellen bedenken). Gleichzeitig die Röschen im Kochsieb reinhängen und mitkochen. Wenn sie al dente sind, rausheben und warm

halten. Sobald auch die Stielteile weich sind, abschöpfen und zusammen mit den Sardellen samt Öl, dem Knoblauch, dem Olivenöl und etwa 2,5 Dezilitern des Kochwassers pürieren. Im restlichen Kochwasser unterdessen die Orecchiette kochen – öfters rühren, damit sie nicht verkanten. Das Broccolipüree mit der abgetropften Pasta mischen, die Röschen dazugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

## Pasta mit Knoblauch-, Rahm- und Steinpilzsauce von Heidi Wanner aus Koblenz

10 Gramm Butter in die Pfanne geben und erhitzen, bis die Butter schäumt

2 zerleinerte Knoblauchzehen in der Butter andämpfen, mit

1 Deziliter Weisswein ablöschen und die Flüssigkeit reduzieren. Nach dem Einkochen des Weissweins

2 Deziliter Rahm und

20 Gramm Steinpilze kurz mitkochen

Etwas 30 Gramm Peterli (glatt) dazugeben und ebenfalls mitköcheln.

Mit Rindsbouillon und Pfeffer würzen.

Mit der Pasta servieren und Reibkäse dazu bereitstellen.



## FORUM

## Griffige Massnahmen für den Klimaschutz



Nach diesem überwältigenden Wahlerfolg mit einer deutlichen Akzentverschiebung in Richtung Klimaschutz fordern wir Grünen konkrete und griffige Massnahmen im Klimaschutz.

Das Ziel für eine klimaneutrale Schweiz bis 2050 haben Bundesrat und die eidgenössischen Räte bereits gesetzt. Mindestens das CO<sub>2</sub>-Gesetz, wie es nach der Debatte im Ständerat vorliegt, ist schnell zu verabschieden und in Kraft zu setzen. Je früher die Umstellung von fossilen zu erneuerbaren Energien erfolgt, desto günstiger werden die Folgen des Klimawandels sein. Heute stehen wir am Anfang, die Kosten und Verluste infolge des Klimawandels abzuschätzen, die zum Beispiel durch erhöhte Gesundheitsrisiken oder dürrbedingte Ernteausfälle entstehen. Allein der Schutz des Wallis vor Überschwemmungen durch die Rhone kostet eine Milliarde Franken. Falls diese Massnahme nicht getroffen würde, könnten Schadenskosten von bis zu zehn Milliarden Franken anfallen.

## Die Ursachen angehen

Statt Klimafolgen teuer zu bekämpfen, müssen wir die Ursachen angehen. Zuerst allererst ist das Verbrennen von Kohlenstoff aus Erdöl, Kohle oder ihren Produkten wie Kunststoffen zu reduzieren. Dann sind auch die übrigen Quellen von schädlichen Treibhausgasen ins Visier zu nehmen. Eine davon ist die Landwirtschaft, die gemäss Treibhausgasinventar des Bundes heute für 14 Prozent der Emissionen verantwortlich ist.

Die Landwirtschaft ist nicht nur Verursacherin, sondern bietet auch die Chance, mit einer gekonnten Humus-

pflanze eine bedeutende Menge an Kohlenstoff zu binden. Das Potenzial ist gross, weil die intensive Produktionsweise der vergangenen Jahrzehnte mit Pflügen, Dünger- und Pestizideinsatz sowie Trockenlegung von Sümpfen den Humusgehalt der Ackerböden und das Bodenleben massiv beeinträchtigt hat. Seit Beginn der industriellen Agrarwirtschaft werden dadurch sehr grosse Mengen an CO<sub>2</sub> freigesetzt.

Eine Schlüsseltechnologie ist der Humusaufbau: Im Humus wird Kohlenstoff gebunden, der ansonsten als CO<sub>2</sub> in die Atmosphäre gelangt. Einen Beitrag leisten auch Pionierbetriebe wie zum Beispiel in Flaach die agro-CO<sub>2</sub>concept, die mit Pflanzenkohle im Sinne von Terra preta den Boden anreichern. Diese Humuspflanze betreibt der Mensch erfolgreich seit Jahrhunderten; sie wurde von Archäologen mehrfach nachgewiesen.

Humusförderung hat weitere Vorteile: Je mehr Humus ein Boden enthält, desto stabiler ist der Ertrag bei besserer Qualität, desto mehr Wasser gegen Trockenheit wird gespeichert; die Fruchtbarkeit wird verbessert, und der Düngereinsatz kann reduziert werden. Die Umstellung auf eine nachhaltige Bodenwirtschaft ist eine lohnende, aber langfristige Strategie. Für viele Bauern ist sie eine grosse Herausforderung, die Unterstützung und sachkundige Beratung erfordert. Aber sie bietet unserer Landwirtschaft eine positive Zukunftsperspektive und findet sicher eine grosse Zustimmung in der Bevölkerung. Es wäre doch schön, wenn aus der Klimakrise eine schweizweit nachhaltige Landwirtschaft entstünde und die Bauern zu «Klimarettern» würden.

**Thomas Feer**  
Stammheim  
Präsident Grüne Weinland