

**FAMILIENRAT**

## Sodbrennen – Homöopathie beruhigt!

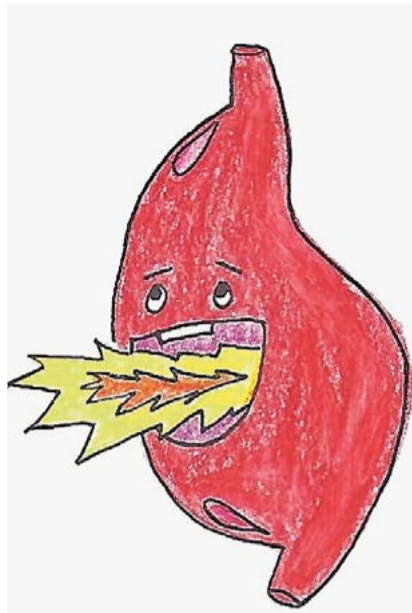


Brennende Schmerzen hinter dem Brustbein und Aufstossen vor allem beim Bücken, im Liegen und nach dem Essen sind Beschwerden die durch das Zurückfliessen von Mageninhalt in die Speiseröhre auftreten.

Dies löst eine Entzündung der Speiseröhrenschleimhaut aus. Im Vordergrund der Schulmedizinischen Therapie steht die medikamentöse Behandlung, heute meist mit Protonenpumpenhemmern, seltener mit Magensäureneutralisierern.

Der Umgang mit Säureblockern sollte jedoch ein vorsichtiger sein, denn Medikamente, die die Magensäure neutralisieren, verhindern gleichzeitig, dass mit der Nahrung aufgenommene Krankheitserreger durch die Magensäure vernichtet werden. Ebenfalls führen Magensäurehemmer langfristig zu einer Erhöhung der Magensäureproduktion und sind deshalb kontraproduktiv.

Scharfe Gewürze, viel Fett und Süssigkeiten kurbeln die Produktion von Magensäure an, wodurch Sodbrennen entsteht. Zudem beeinträchtigen Rauchen und zu viel Kaffee die wellenförmige Wandbewegung der Speiseröhre, wodurch das saure Aufstossen entsteht. Doch auch Stress und psychische Belastungssituationen führen zu einer erhöhten Magensäureproduktion mit dem spürbaren Ergebnis einer Übersäuerung. Naturheilkundliche Anwendungen bei Sodbrennen sind:



- Häufige kleine (eher warme, nicht kohlenstoffhaltige) Schlückchen Wasser (verdünnt die Säure und leitet sie weiter) oder Milch, ein Stück gut gebackenes Brot (bindet Säure), Zwieback, Heilerde, Hafer oder auch mit Hafermehl vermengter Fruchtsaft.
- Verzicht auf «Säurelocker» wie Kaffee, Alkohol und Süssspeisen. Bevorzugen Sie eiweisshaltige Nahrungsmittel, die zu einer vermehrten Produktion von Gastrin und dadurch zu einem gesteigerten Tonus des Speiseröhrenschliessmuskels führen.
- Gut gekaute Nüsse, vor allem Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, binden überschüssige Magensäure.

- Ersatz für Sodbrennen auslösende Süssigkeiten sind z.B.: Datteln, ein Schoggistückchen statt pur mit Brot «verdünnt» geniessen. Selbstgemachte «Energiekugeln» mit Hafer, Datteln, Kokosflocken, Bananen.
- Sehr gute Erfolge erzielt das Trinken von 1/8 Liter frisch zubereitetem Kartoffelsaft am frühen Morgen, der beruhigend und schleimhautschützend wirkt. Kartoffelsaft ist im Reformhaus erhältlich oder kann selber hergestellt werden. Auch geraffelte Kartoffeln ganz kurz in der Pfanne erwärmt einzunehmen, hat sich im Alltag sehr bewährt!

Zubereitung Saft: Eine rohe Kartoffel an der Gemüseraffel reiben und den Saft durch ein Tuch auspressen. Einmal täglich mit der zwei- bis dreifachen Menge Wasser oder Tee verdünnt trinken; immer frisch zubereiten.

Gute Erfolge weist auch die konstitutionelle Behandlung der Klassischen Homöopathie auf. Mit einer ausführlichen Anamnese und sorgfältigen Repertorisation wird Ihr passendes Arzneimittel aus über 2000 Mitteln herausgesucht.

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

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

**LESERBILD**



«Diesen wundervollen Schneemann haben Kinder an der Landstrasse in Andelfingen gebaut», schreibt Gudrun Müller-Essen zu ihrem Schnappschuss.

## Baugesuch 5G-Antenne im Niederfeld in Andelfingen

Das erste Baugesuch von Sunrise wurde zurückgezogen, nachdem der Gemeinderat den Wunsch bei der Sunrise geäußert hatte, sämtliche Anbieter von 5G auf dieser Antenne zu platzieren. Möglicherweise wollte der Gemeinderat damit verhindern, dass jeder Anbieter an weiteren Standorten 5G-Antennen erstellt. Aber ist dem auch so?

Mit den heutigen Strahlengrenzwerten von 5 v/m braucht es laut Patrick Weibel, Projektleiter 5G (Sendung SRF Einstein vom 27.2.2020), 26 500 neue 5G-Antennen, 5000 müssten nachgerüstet werden, um die ganze Schweiz abzudecken. Deshalb verlangten die 5G-Anbieter eine Erhöhung der Grenzwerte auf 20 v/m. Das Parlament wie auch der Bundesrat lehnten den höheren Strahlengrenzwert ab. Bräuchte es mit den 5 v/m und der 55 Meter hohen Antenne im Niederfeld wirklich keine weiteren Antennen, um das gesamte Gebiet von Andelfingen und Umgebung abzudecken?

Laut dem Leitfaden vom BAFU für Gemeinden und Städte (Seite 42) darf eine Baubewilligung nur erteilt werden, wenn die Strahlengrenzwerte und

die Schutzvorschriften für Natur- und Heimatschutzobjekte eingehalten werden. Können die Strahlengrenzwerte bei 5G seriös gemessen werden, wenn sie ständig wechseln?

In der Bevölkerung im In- und Ausland stösst die neue Technologie auf breite Ablehnung, da noch keine wissenschaftlich fundierte und neutrale Daten über die Schädlichkeit dieser adaptiven Strahlen vorliegen. Namhafte Ärzte aus der ganzen Welt warnen vor gesundheitlichen Auswirkungen der 5G-Strahlen auf Mensch, Tier und Umwelt.

Wir meinen, dass es genügend Gründe für den Gemeinderat gibt, das Baugesuch von Sunrise im Niederfeld von Andelfingen abzulehnen, beziehungsweise zu sistieren. Er kann sich dabei auf das zweite Rechtsgutachten von Pfisterer & Fretz Rechtsanwälte abstützen, in dem genau aufgezeigt wird, weshalb die Gesuche für 5G-Antennen zu sistieren sind. Mehr dazu unter [www.vereinwir.ch](http://www.vereinwir.ch).

**Willy Kaiser, Andelfingen  
Komitee Moratorium 5G-Antennen**

## Blind wegen Corona

Diese tödliche Krankheit trifft nicht das Augenlicht, sondern das Herz für die vielen Flüchtlingslager mit katastrophalen Zuständen. Moria, ein Ort auf der Insel Lesbos in Griechenland, schreit zum Himmel. Die Menschen ausserhalb beschäftigen sich nur noch mit Corona.

Während wir uns anscheinend im grössten Jammertal befinden, leben die Flüchtlinge dort unter jeder Menschenwürde. Jedes Tier bei uns lebt umsorgt mit Schutz, Speise und Wärme. Dort

laufen die Kleinsten wie Ratten durch Wasser, Schnee und Kälte. Was für ein tragisches Menschenbild haben wir uns selbst gezimmert in Zeiten des wirtschaftlichen Aufschwungs, in Zeiten des Kapitalismus.

Keine Regierung rundherum öffnet ihr Herz, um Familien mit Kleinkindern aus dem Elend heimzuholen, wo doch überall bei uns Platz und Heimat vorhanden wäre.

**Sebastian Reiterer, Rheinau**

## Gratulation zum 96. Geburtstag

Am Sonntag, 31. Januar 2021, feiert Ruth Ammann im Alterszentrum Stammertal ihren 96. Geburtstag. Der Flaachtalverein Zürich und am Irchel gratuliert seinem treuen Ehrenmitglied herzlich und wünscht ihm ein schönes Fest. Beste Wünsche begleiten die Jubilarin für gute Gesundheit sowie eine segensreiche und glückliche Zeit im Kreise der Angehörigen, Freunde und Bekannten.

**Flaachtalverein Zürich und am Irchel**

**DAS POSTFACH**

Das «Postfach» steht allen Leserinnen und Lesern der «Andelfinger Zeitung» offen. Die Redaktion trifft eine Auswahl aus den Beiträgen und kürzt sie bei Bedarf.

Ehrverletzende und anonyme Einsendungen werden abgelehnt. Schicken Sie Ihren Beitrag an:

**Andelfinger Zeitung**  
Redaktion  
Postfach 224  
8450 Andelfingen  
E-Mail: [redaktion@andelfinger.ch](mailto:redaktion@andelfinger.ch)

**LESERBILDER**



Vanessa Monhart aus Wildensbuch und Peter Zollinger aus Unterstammheim erfreuten sich vor Kurzem an einem lustigen Anblick: Beide schickten ein Bild von glücklichen Kühen im Schnee.