

FAMILIENRAT

Halsentzündungen – Homöopathie kuriert!



Halsentzündungen kommen meist bei Infektionen der oberen Atemwege vor. Sie können durch Bakterien (häufig Streptokokken) oder Viren (Influenza-, Parainfluenzaviren) bedingt sein.

Schulmedizinisch wird bei bakterieller Genese Antibiotika gegeben, bei viraler Infektion erfolgt die Behandlung symptomatisch. Die Schmerzen können durch Schmerzmittel und physikalische Massnahmen mit kalten Halswickeln sowie durch Trinken warmer Flüssigkeiten wie Tee mit Honig gelindert werden.

Die chronische Halsentzündung ist die Folge langfristiger Einwirkung verschiedener Noxen wie Staub, Nikotin, Alkohol, Chemikalien oder Reizgase. Sie kann aber auch bei chronisch behinderter Nasenatmung, etwa durch Abweichung der Nasenscheidewand, auftreten. Der Patient klagt ständig über einen trockenen Hals sowie Rausperzwang und zähen Schleim. Die Beschwerden nehmen besonders nach längerem Sprechen zu.

Nach Abklärung der Ursache sollte versucht werden, die auslösenden Noxen zu meiden. Ausserdem können zusätzliche Massnahmen versucht werden:

- die Befeuchtung der Atemwege durch Inhalation von Salbei oder Emser Salz.
 - das Lutschen von Salbeibonbons oder Emser-Salz-Pastillen.
 - die Anwendung von Nasentropfen.
- Bei der homöopathischen Behandlung erfordert ein akutes Geschehen oft ein organotropes Arzneimittel, das ausschliesslich die körperliche Symptomatik berücksichtigt. Zum Beispiel:
- dunkelroter Rachen und entzündete Mandeln mit einer Verschlimmerung bei warmen Getränken.



Halswickel mit Quark wirken schmerzlindernd und durchblutungsfördernd. Bild: zvg

- plötzlich einsetzende, fieberhafte Racheninfektion, etc.

Bei chronischen Halsentzündungen kommt die Konstitutionsbehandlung zur Anwendung, die darauf abzielt, den Organismus umzustimmen. Dabei werden bei der homöopathischen Arzneimittelsuche die charakteristischen Allgemein- und Gemütsymptome zusätzlich herangezogen, um die die Krankheit unterhaltende Kraft zu besänftigen und schlussendlich zu tilgen.

Als Ernährungstherapie sollte aufgrund der Schluckbeschwerden flüssige Kost wie frisch gepresster Zitronensaft, der mit Wasser stark verdünnt und mit wenig Honig gesüsst wird, bevorzugt werden. Bei akuter Halsentzündung ist Milch zu vermeiden, da sie verschleimend wirkt. Ebenso sollte auf scharf gewürzte Speisen und Obstsaft verzichtet werden, da sie die Schleimhaut reizen und somit die Schmerzen noch verstärken.

Als physikalische Therapie wirkt ein wärmeentziehender Halswickel mit Salzwasser oder Quark schmerzlindernd, fördert die Durchblutung der Kopf- und Rachenschleimhäute und wird meist als angenehm empfunden.

In der Naturheilkunde werden auch durch Mundspülungen und Gurgelanwendungen schwer zugängliche Stellen im Mund- und Rachenraum gereinigt, die Erreger abgespült und die Schleimhaut befeuchtet. Für diese Anwendungen eignen sich die Heilpflanzen Salbei und Kamille besonders gut.

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

DAS POSTFACH

Das «Postfach» steht allen Leserinnen und Lesern der «Andelfinger Zeitung» offen. Die Redaktion trifft eine Aus-

wahl aus den Beiträgen und kürzt sie bei Bedarf. Schicken Sie Ihren Beitrag an redaktion@andelfinger.ch.

Adventsfenster in Andelfingen und Kleinandelfingen

Noch geniessen wir die warmen Spätsommertage, doch die Adventszeit ist nicht mehr weit. Alle zwei Jahre wird in Andelfingen und Kleinandelfingen der Adventsfenster-Brauch durchgeführt. Letztes Jahr war dies der Fall, darum findet dieses Jahr diese Aktion nicht statt.

Ab nächstem Jahr möchten wir die Organisation der Adventsfenster in jüngere Hände legen. Wer hilft mit, diesen Brauch weiterzuführen? Auf

eine Kontaktaufnahme freut sich Katharina Ent Zander, Telefon 052 317 35 42 (von 18 bis 20 Uhr).

Wir hoffen, dass jemand diese Aufgabe übernimmt, damit auch 2023 in der Adventszeit verschiedene stimmungsvoll geschmückte Adventsfenster den Adventszauber in Andelfingen und Kleinandelfingen verbreiten.

Susanne Bühler und Katharina Ent Zander, Kleinandelfingen

FORUM

Holzschnitzel – oder die Energiewende im Kleinen



Ob das Wärmeverbund-Projekt von Truttikon auch vom Furor des Grossmeteorologen Jörg Kachelmann getroffen würde, weiss ich nicht. Unlängst echauffierte er sich über die Empfehlung zum vorbeugenden Kauf von Brennholz: Es handle sich dabei um die «dreckigstmögliche Steinzeittechnologie», «Brennholz und Pellets» seien eine Katastrophe und genauso klimaschädlich wie Kohle, Gas und Öl. Beim geplanten Wärmeverbund von Truttikon sollen Holzschnitzel in einer Wärmezentrale verbrannt werden. Über ein Fernwärmenetz würden Gemeindebauten und Privathäuser versorgt.

ganz frei von Interessen – trugen gewinnende Argumente vor: lokal produzierte Wärme; Heizen mit Holz ist CO₂-neutral: Im Verlauf ihres Wachstums haben die Bäume der Luft gleich viel CO₂ entzogen, wie bei ihrer Verbrennung frei wird; mit dem Ersatz von fossilen Treibstoffen wird CO₂ eingespart; Feinstaub und andere Schadstoffe können, anders als beim heimischen Cheminée, durch elaborierte Systeme weitgehend ausgefiltert werden.

Nun, mittlerweile hat der Gemeinderat etwas konkretere Zahlen aus dem Vorprojekt eines spezialisierten Ingenieurbüros erhalten. Offenbar waren unsere RPK-Bedenken nicht völlig aus der Luft gegriffen. Die Kilowattstunde scheint doch etwas teurer zu werden als gedacht; der Gemeinderat will nochmals eine Orientierungsversammlung darüber abhalten, am 12. Oktober 2022, im Anschluss an die Gemeindeversammlung. Es scheint, als ob das Projekt zu bisherigen Energiepreisen nicht konkurrenzfähig und nicht wirtschaftlich wäre.

Plötzlich wettbewerbsfähig?

Angesichts explodierender Energiepreise könnte das Projekt dennoch interessant und wettbewerbsfähig sein. Wer der Meinung ist, dass die Energiepreise anhaltend hoch bleiben und auf absehbare Zeit nicht mehr auf das Vorkriegs-Niveau zurückgleiten, sollte für den Wärmeverbund stimmen und sein Haus bei nächstbestener Gelegenheit anschliessen.

Wer eine andere Zukunftsprognose abgibt oder das Projekt schlicht als unwirtschaftlich beurteilt, muss dagegen stimmen. Wer dafür stimmt und Anschlussinteresse zeigt, aber dann nicht anschliesst, beschert der Gemeinde einen Schuldenberg, der am Ende über höhere Gebühren und Steuern abgetragen werden muss.

Warum ich dieses Beispiel bringe? Es zeigt sehr schön, wie unmittelbar die Stimmberechtigten in Versammlungsgemeinden im Kleinen den Wellenlauf spüren können. Sie müssen die Konsequenzen aus ihrem demokratischen Entscheid ziemlich direkt übernehmen. Sie tragen Verantwortung. Das ist der Kern und der Erfolg des politischen Systems der Schweiz.

Martin Breitenstein, Vorstandsmitglied FDP Ossingen-Truttikon

Reich an Wald dank Säkularisation

Die Idee: Gemeinde und Schule müssen ihre alten Ölheizungen ohnehin ersetzen. Der Borkenkäfer wütete, die Holzpreise waren im Keller, und die Gemeinde besitzt sehr viel Wald: Die damals neu selbständig gewordene Zürcher Gemeinde Truttikon hatte 1880 das ganze benachbarte «Chlosterholz» von St. Katharinalental ersteigert, als der Kanton Thurgau das Kloster säkularisierte.

Wir mussten als Rechnungsprüfungskommission (die ich präsidiere) die Vorstudie beurteilen, letztes Jahr, als noch niemand den bevorstehenden Energie-Schlamassel auf dem Radar hatte. Obschon wir dem Projekt mit Sympathie begegneten, mussten wir einmal mehr die Spielverderber geben, weniger aus den Kachelmannschen Motiven, sondern weil wir Zweifel hatten an der Wirtschaftlichkeit des Projekts. Hatte man nicht zu optimistisch gerechnet? Wären die Energiepreise nur annähernd konkurrenzfähig mit den Preisen anderer Energieträger? Wären wirklich genügend Anschlusswillige vorhanden, wenn sie das Preisetikett sähen? Hätten die Steuerzahler der Gemeinde plötzlich einen Klumpen am Fuss, den sie quer-subventionieren müssten?

Teurer als gedacht

So viel konstruktive Kritik war dem Gemeinderat natürlich zu viel. Er berief eine Orientierungsversammlung ein und holte sich qua Konsultativabstimmung grünes Licht, das Projekt weiter voranzutreiben. Fachleute von «Holzenergie Schweiz» usw. – nicht

LESERBILD



Passend zum aktuellen Wetter: «Nach einem erfrischenden Nachtregen gibts erst mal ein Blättchen Löwenzahn zum Frühstück», schreibt Werner Schweizer aus Rheinau zu seinem tierischen Schnappschuss.