

Ehemaligenverein für Blauring Schwyz

Schwyz Diverse ehemalige Mitglieder des Blaurings Schwyz haben sich dazu entschlossen, einen Ehemaligenverein ins Leben zu rufen. Damit sollen die Verbindung untereinander gestärkt und die Werte des Blaurings weitergetragen werden. Daher fand kürzlich die Gründungsversammlung für den neuen Verein im Jugendheim

in Schwyz statt. Nach einem geselligen Apéro wurden im offiziellen Teil verschiedene Punkte besprochen. Nebst den Vorstandswahlen war auch die Genehmigung der Statuten zentraler Bestandteil der Versammlung. Auf der Homepage von Blauring Schwyz können sich Interessierte für den Verein anmelden. (pd)



Der Vorstand des neu gegründeten Ehemaligenvereins (von links): Jessica Schuler, Raffaella Betschart, Christa Auf der Maur, Tanja Suter, Lara Kündig und Livia Bürgler. Es fehlt Sofia Hicklin. Bild: PD



Politisch aktive und interessierte Frauen treffen sich im Rathaus Schwyz zum Austausch.

Bild: PD

Politisch aktive Frauen vernetzen sich

Kanton Das Projekt «Demokratin.ch» lud kürzlich politisch aktive und interessierte Frauen aus dem Kanton Schwyz zu einem Vernetzungsanlass ein. Im altherwürdigen Rathaus in Schwyz trafen sich rund 40 Frauen aus unterschiedlichen politischen Ämtern und Funktionen zu einem inspirierenden Abend voller Gespräche und Austausch.

Der Anlass bot den Teilnehmerinnen weit mehr als nur eine Gelegenheit zum Netzwerken. Es war eine Platt-

form, auf der die Frauen über Partei-, Bezirks- und Gemeindegrenzen hinweg zusammentrafen, um ihre Anliegen zu teilen.

Austausch über das politische Engagement

Der Abend war geprägt von guten Gesprächen und dem Austausch über persönliche Erfahrungen zum eigenen politischen Engagement, dessen Herausforderungen – alles in einer Atmosphäre der kollegialen Verbundenheit.

Hinter dem Projekt «Demokratin.ch» steht die Überzeugung, dass die Zusammenarbeit politisch aktiver Frauen im Kanton Schwyz unsere politische Gemeinschaft nachhaltig stärkt. «Der Erfolg dieses Netzwerktreffens bestätigt die Bedeutung solcher Veranstaltungen zur Förderung einer vielfältigen und inklusiven politischen Landschaft im Kanton Schwyz», sagt die Projektleiterin und Präsidentin des frauennetz kanton schwyz, Katja Aldi. (pd)

PUBLIREPORTAGE

Nähere Informationen zu Publireportagen erhalten Sie bei: Bote der Urschweiz AG • Werbung • 6431 Schwyz • Telefon 041 819 08 08

Heuschnupfen – die fehlgeleitete Immunabwehr

Ständig tränen die Augen, die Nase läuft und immer wieder Niesattacken. Schätzungsweise 1,5 Millionen Schweizer, und somit fast jeder Fünfte, ist von diesen lästigen Symptomen fehlgeleiteter Immunabwehr betroffen. Hauptauslöser des Heuschnupfens sind Gräserpollen, welche zurzeit mit hohen Messwerten in der Luft nachgewiesen werden.



Adrian Imlig, dipl. Dragist HF, Naturheilpraktiker NVS

Normalerweise führen unsere Abwehrzellen einen bewundernswert erfolgreichen Kampf. Da wird aber nicht nur getötet und gefressen, sondern es werden auch Antikörper gegen Fremdlinge gebildet. Beim Allergiker findet das Gleiche statt. Dabei reagiert das Immunsystem auf die an sich harmlosen Eiweisse der Pollen. Es spielt verrückt, schüttet in einer fehlgeleiteten Überreaktion hohe Mengen an Histamin aus, und wir reagieren nicht «gelassen», sondern «allergisch».

Wenn die Abwehr übertreibt

Die Folgen sind juckende, gerötete und geschwollene Augen, Tränenfluss, Nies-

attacken, geschwollene und triefende Nase bis hin zur erschwerten Atmung. Alle diese Reaktionen zeigen, dass der Körper versucht, durch mechanische und biochemische Prozesse die Fremdkörper auszuschaffen. Eine Pollenallergie kann zusätzlich zu Schlafstörungen führen, da Betroffene nachts von den Symptomen nicht verschont bleiben. Dies macht sich am nächsten Morgen durch Antriebslosigkeit und verminderte Leistungsfähigkeit bemerkbar. Alles in allem bedeutet dies für Betroffene eine wesentliche Beeinträchtigung der Lebensqualität.

Allergene vermeiden

Da Pollenmenge und allergische Reaktionen des Körpers in direktem Zusammenhang stehen, sollten wir dieser Tatsache auch Rechnung tragen. Durch einfache alltägliche Massnahmen lässt sich unsere Allergiesituation bereits stark verbessern. So ist es von Vorteil, beim Velofahren eine Sonnenbrille zu tragen, im Auto einen Pollenfilter zu montieren, bei erhöhter Pollenkonzentration die Aktivitäten im Freien anzupassen, Wäsche nicht im Freien trocknen zu lassen, sich abends vor dem Schlafen gehen die Haare zu waschen etc.

Daneben gibt es auch die Möglichkeit die Nasenschleimhäute mit einer Nasendusche aktiv von der Pollenbelastung zu befreien. Im Anschluss daran empfehle ich die Anwendung eines schützenden Nasensprays. In unseren Drogerien kombinieren wir dazu den hochdosierten, natürlichen Wirkstoff Ectoin in einer Salzlösung mit den regulativen Wirkmechanismen spagyrischer

Essenzen. Das Ectoin erfüllt dabei eine wichtige Rolle, indem es einen nicht wahrnehmbaren Hydrofilm auf der Nasenschleimhaut bildet und diese vor direktem Pollenkontakt schützt. Des Weiteren wirkt Ectoin befeuchtend, beruhigend und regenerierend auf irritierte Schleimhäute.

Spagyrik hilft

Zur Behandlung akuter Heuschnupfenbeschwerden bietet sich eine Auswahl an Spagyrikessenzen an. Dem Herzsamen – auch Ballonrebe genannt – steht die zentrale Rolle in einer Essenzenmischung für Pollenallergiker zu. Diese Spagyrikessenz wirkt der falsch gerichteten Abwehrreaktion unseres Körpers entgegen, d. h., die übermässige Ausschüttung entzündungsfördernder Stoffe wird reduziert. In der Mischung wird Herzsamen durch weitere Essenzen ergänzt, die jeweils spezifische Symptome abdecken. So wirkt die Küchenzwiebel gegen die irritierte Nasenschleimhaut und die tropfende Nase. Augentrost wiederum hat, wie schon der Name anzeigt, seine ausgeprägte Wirkung auf die Augen und bringt Erleichterung bei gereizten, entzündeten und geröteten Augen. Zu guter Letzt noch die Amerikanische Narde, die ihre Wirkung gegen den ständigen Niesreiz richtet und einen allgemein antiallergischen Effekt hat.

Kapern – gesunde Delikatesse

Kapern sind die geschlossenen Blütenknospen des Kapernstrauches, welche

nach dem Trocknen in Salzwasser fermentiert und konserviert werden. Würden diese Knospen nicht geerntet, entstünden daraus wundersame, zarte Blüten – die Orchideen des Mittelmeeres. In den auf diese Art zubereiteten Kapern steckt aber mehr als nur der «Geschmack» einer vielbekannteren, aromatischen Delikatesse.

Von der konzentrierten Wirkung profitieren wir am einfachsten mit der Einnahme eines Extraktes. Als Hauptwirkstoff dieses Extraktes tritt das Quercetin mit seiner stark hemmenden Wirkung auf die Histaminausschüttung hervor. Kombiniert man nun den Kapernextrakt mit dem antioxidativ wirksamen Olivenblattextrakt und dem Mikronährstoff Mangan, so resultiert ein Nahrungsergänzungsmittel, welches vor allem im Akutzustand einer Pollenallergie schnell und ohne Nebenwirkungen lästige Allergiesymptome reduziert.

Mikronährstoffe helfen

Die gezielte Zufuhr von Mikronährstoffen kann die allergische Reaktion des Körpers ebenfalls positiv beeinflussen. So spielt Vitamin C eine wichtige Rolle im Histamin-Stoffwechsel. Es stabilisiert in Kombination mit Calcium die Zellmembran von Mastzellen, was in einer reduzierten Ausschüttung von Histamin resultiert. Sogenannte Antioxidantien, zu denen unter anderem Zink, Selen oder Vitamin E gehören, wirken entzündungshemmend und optimieren die Immunantwort. Das bedeutet, dass der Körper besser mit Allergen-Reizen umgehen kann.



Allergische Beschwerden?

Wir helfen gerne mit einem Beratungsgespräch und einem persönlichen Therapiekonzept.

www.heidak.ch
www.spagyrik-info.ch

HEIDAK SPAGYRIK Reinste Naturkraft

imlig
gesund und schön

DROGERIEN in SCHWYZ und IBACH

Ihre erste Adresse für Naturheilmittel

www.imlig.ch

