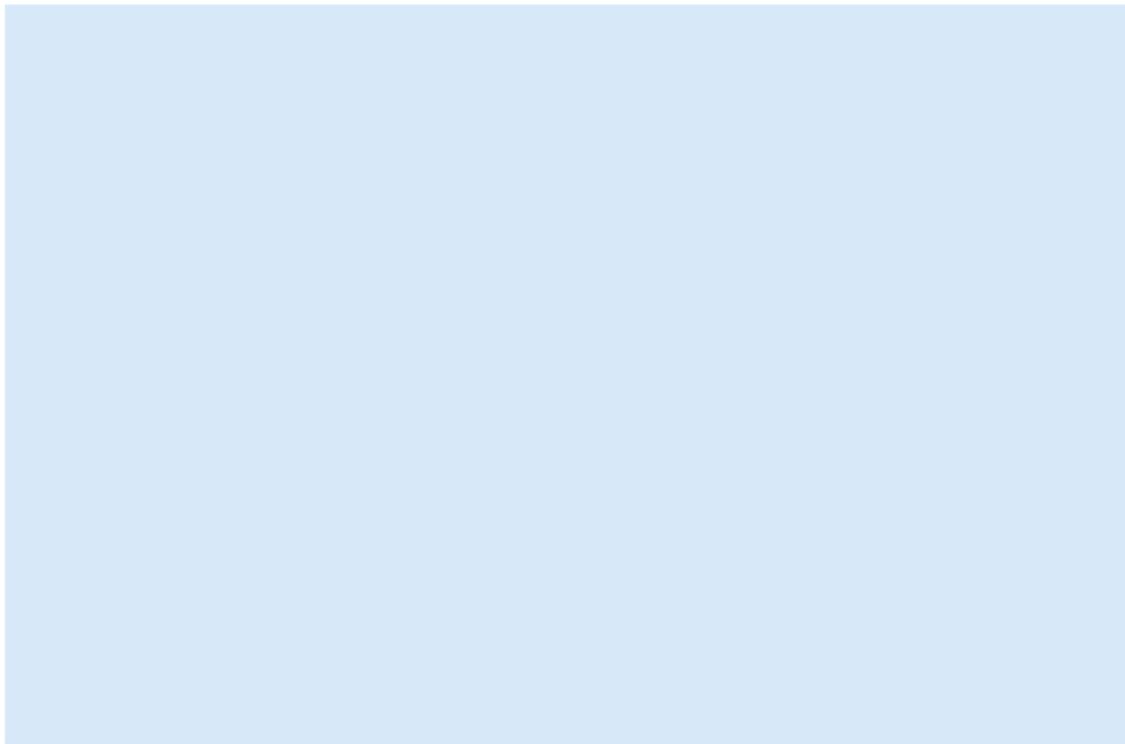


Porträt les.

Lead
(mindestens 4 Zeilen,
maximal 7,
je nach Textlänge)

GT (Text ohne Einzug).



Legende. Bild: xyz

kostprobe

Wirt/Koch empfiehlt:

Rezept über 2 Zeilen

■ **Zutaten:** Böppel als grosses J aus dem Zeichenformat «Bullets», Halbfettes aus dem Zeichenformat «Namen halbfett»

■ **Zubereitung:** Böppel als grosses J aus dem Zeichenformat «Bullets», Halbfettes aus dem Zeichenformat «Namen halbfett»

Restaurant Sowieso

Adresse des Restaurants und allenfalls Öffnungszeiten, Spezialitäten usw.

Kinderkurs les. mit 2 Titelzeilen

GT (Text ohne Einzug).

Überlebenshilfe auf Knopfdruck

Um in einem Notfall schnell Hilfe zu erhalten, hat das Schweizerische Rote Kreuz sein Notruf-Angebot erweitert. Neu ist unter anderem eine Station für das eigene Mobiltelefon.

Winterthur: Ein Unglück ist schnell geschehen: Eine betagte Frau hat einen Schwächeanfall, ein gehbehinderter Mann fällt in der Wohnung hin. Beide sind allein, haben keine Kraft mehr eine Nummer auf dem Telefon zu wählen. In solchen Fällen hilft der Notrufdienst vom Schweizerischen Roten Kreuz. Ein Knopfdruck auf einer speziell eingerichteten Installation meldet den Notfall der Zentrale in Zürich, die sofort eine geschulte Person aus der näheren

Umgebung zur Hilfe vor Ort anfordert. Im Kanton Zürich bietet dieser Service über 3100 Menschen Sicherheit in den eigenen vier Wänden, in Winterthur nutzen ??? (Info morgen Donnerstag) den Notruf. Nach 25 Jahren des bewährten Nutzens hat die Organisation ihr Angebot den heutigen Bedürfnissen angepasst.

■ Neu kann eine Installation am Handy oder einem anderen portablen Gerät erfolgen, mit oder ohne GPS-Ortung (Navigationsmöglichkeit). So kann per Tastendruck von überall eine Verbindung zur Zentrale aufgebaut werden.
■ Neue Zusatzgeräte für die stationäre Installation sind Bewegungs-, Rauch- und Temperaturmelder, ein Handicapadapter, ein Zugtaster oder ein Medikamentenspender, der daran erinnert, Tabletten rechtzeitig einzunehmen.

■ Wie bisher kann die Installation gemietet, neu aber auch gekauft werden.
■ Das Notrufgerät ist zudem auch nur für eine Kurzmiete (zwei Monate) erhältlich, beispielsweise nach einem Spitalaufenthalt. Oder zur eigenen Sicherheit, während die Angehörigen in den Ferien weilen. *Christian Saggese*

Weitere Informationen:
www.srk-zuerich.ch/notruf

notrufpräsentation

Fachleute vom Schweizerischen Roten Kreuz präsentieren den Rotkreuz-Notruf am Freitag, 3. September ab 10 Uhr, im Grüzemarkt Winterthur. In der Coop Vitality-Apotheke sind individuelle Beratungen unverbindlich möglich. *sag.*

apropos

Älter werden in Winterthur

Winterthur: Unter dem Titel «Älter werden in...» finden ab Ende August in den Stadtkreisen Informationsveranstaltungen zu Themen rund um das Wohnen und Leben im Alter statt. Diese sollen das vielfältige Angebot von Diensten, die im höheren Alter zur Verfügung stehen, bekannt machen. Trägerschaft der Veranstaltungsreihe ist das Altersforum Winterthur und das Departement Soziales der Stadt Winterthur. Neben Informationsständen von verschiedenen Organisationen wird im Rahmenprogramm unter anderem Stadtrat Nicolas Galladé über die städtische Alterspolitik berichten. *red.*

Jeweils von 14 bis 16 Uhr in den reformierten Kirchengemeindehäusern. Seen (31.8.), Oberwinterthur (14.9.), Stadt und Mattenbach (28.9.), Töss (26.10.), Veltheim (9.11.) und Wülflingen (16.11.), www.altersforum.ch

homöopathie im alltag: die «verhaltensoriginellen» kinder

von Ruth Hunziker

Die Sommerferien sind vorbei, der Alltag hat uns wieder. Mit dem Schulstart beginnt für die unter dem Krankheitsbild ADHS (Aumerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom) leidenden Kinder und deren Eltern der Stress wieder von vorn.



Die Kinder sind oft ausgegrenzt, haben Mühe sich sozial zu integrieren. Es gibt Einträge, weil sie Dinge vergessen, die Noten stimmen nicht, trotz redlichen Bemühungen. Die Eltern

bekommen Reklamationen von anderen Eltern, haben Gespräche mit Lehrern und Therapeuten und investieren viel Zeit, damit ihr Kind die Hausaufgaben und Prüfungen einigermaßen bewältigen kann. Die Intelligenz und die erbrachte Leistung dieser Kinder klaffen meist stark auseinander. Die Lage spitzt sich in der 5./6. Klasse, vor der Einteilung in die Oberstufe, nochmals zu.

Ritalin – ja oder nein?

Die schulmedizinische Antwort auf diese Teilleistungsschwäche heisst Ritalin, Concerta & Co., sogenannte Psychostimulantien, von der Wirkungsweise vergleichbar mit Kokain (Wiederaufnahmehemmer von Dopamin und Noradrenalin). Die meisten Eltern haben ein ungutes Gefühl, ihren Kindern täglich solche Medikamente zu verabreichen und tun sich mit dem Entscheid Ritalin ja oder nein sehr schwer.

Eine echte Alternative bietet hier die Homöopathie. Die 2005 publizierte Studie «Homöopathische Behandlung von hyperaktiven Kindern» (randomisiert, placebo-kontrolliert, doppelblind) der Universitätsklinik des Inselspitals Bern belegt dies (*).

Die Behandlung kann nur konstitutionell angegangen werden und gehört in Hände qualifizierter HomöopathInnen. Es ist von Vorteil, eine homöopathische Behandlung möglichst früh zu beginnen, bevor die Kinder unter einem zu starken Leistungsdruck stehen, da mit einer längeren Behandlungsdauer (0.5 bis 2 Jahre) gerechnet werden muss. Mehrmals wurde ich schon gefragt: «Verändert die Homöopathie den Charakter meines Kindes?» Auf keinen Fall. Die Homöopathie versucht lediglich, wieder ein Gleichgewicht herzustellen. Hyperaktive Kinder werden nach der homöopathischen Behandlung kei-

ne ruhigen Kinder sein. Ziel ist es, dass sie von hyperaktiven Kindern zu aktiven Kindern werden, die sich ohne Nachteile in der Gesellschaft bewegen können.

Wichtige Begleitmassnahmen

Da ADHS nach heutigem Forschungsstand zu den multikausalen Krankheiten zählt, sollte die Therapie ebenfalls auf verschiedenen Ebenen stattfinden:

- **Elternhaus:** Eine konsequente auf klaren Regeln und Strukturen basierende Erziehung, die aber von Liebe und gegenseitiger Akzeptanz geprägt ist.
- **Ernährung:** Meiden von zuckerhaltigen Produkten, da sie die Unruhe verstärken, Zufuhr von Omega 3 Fettsäuren (Fisch, Lebertran, kalt gepresste Öle)
- **Kind:** Viel Bewegung, keine Reizüberflutung (Computer/TV), Hobby fördern (Selbstwertgefühl stärken)
- **Andere Therapien:** Neurofeedback, Psychotherapie usw.

* Frei H, Everts R, von Ammon K, Kaufmann F, Walther D, Hsu-Schmitz SF, Collenberg M, Fuhrer K, Hassink R, Steinlin M, Thurneysen A. Homeopathic treatment of children with attention deficit hyperactivity disorder: a randomized, double blind, placebo controlled crossover trial. European Journal of Pediatrics. Online-Publikation 07/2005; www.springerlink.com. Eur J Ped 2005 164/12: 758-767.

Tipps zum Thema ADHS unter:
www.am-puls.ch

Ruth Hunziker (46-jährig) ist dipl. Homöopathin hfnh SHI. Eigene Praxis in Winterthur und Andelfingen. Zudem: Biologiestudium an der Universität Zürich mit Abschluss an der philosophischen Fakultät II als dipl. Botanikerin. Kontakt: Telefon 0522035252 und info@am-puls.ch