

**Café Übü**  
**jeden Montag**  
 Pizzen a la cart  
 je 4,80 Euro  
 Elisenstraße 61 - Tel. 0511-44 29 29  
Öffnungszeiten: Mo-Do 16-1h - Fr 16-2h - Sa 10-2h - So 10-24h - Warme Küche: Mo-Do 12-23.30h - Fr-Sa 12-24h - So 13-23h

**Naturheilpraxis Viñals**  
  
 Yvonne Viñals-Gerken  
 Jeanette Viñals Stein  
 Thorsten Fischer  
 Naturheilverfahren & Osteopathie  
 Telefon 0511 123 65 53  
 Eleonorenstr. 18 30449 Hannover  
 www.naturheilpraxis-vinals.de

www.fair-feels-good.de  
**Ich mach's mit Genuss.**  
 Fairer Handel - Qualität zu gerechten Preisen

**Alternative Medizin**  
 Immer mehr Menschen entscheiden sich für alternative Heilmethoden, wir erstatten Ihre Kosten zu 80%, max. 520 EUR im Jahr.  
 Heilpraktiker (GebÜH) incl. verordneten Arznei-, Verband- und Heilmittel.  
 Ärzte (GOÄ, GebÜH, BvH) Homöopathie, Phytotherapie, anthroposophische Medizin, incl. Heil- und Arzneimittel  
**VGH Marc Eldracher**  
 Harenberger Str. 2, 30453 Hannover  
 0511 / 21 99 311

**TANGO ARGENTINO TANGO**  
 Verführung zum Tango: Sonntags 15 Uhr  
 Jeden 1. Wochenende Anfängerkurs über zwei Tage Sa/So 12-15h  
**MILIEU**  
 Ökologischer Gewerbehof • Linden-Nord  
 Eingang Leinaustr./Berdingstr. • Tel. 44 02 02

**Tabak • Papier Getränke • Lotto Zigarren**  
 aus Honduras, Kuba, Dominikanische Republik, Kanarische Inseln und Nicaragua in guter Auswahl vorrätig.  
**Zigaretten-Tabak**  
 Feinschnitt, hell & dunkel, 200g 15,45 €  
**Fritz Kivelitz**  
 Posthornstr. 30  
 Nähe Lind. Markt • Tel. 44 53 90

**FÖSSE DRUCK**  
 seit 1990  
 > Tagungsberichte  
 > Diplomarbeiten  
 > Dissertationen  
 > Qualitätsfarbkopien  
 > Qualitätsbindungen  
 > Drucksachen aller Art  
 Telefon: 0511 / 44 22 43  
 Telefax: 0511 / 44 22 58  
 Fösesstraße 14 - 30451 Hannover  
 Mo. bis Fr. 8.30 - 18.00 durchgehend  
 Sa. nach Vereinbarung von 9-13 Uhr  
 www.foesse-druck.de +44 e-mail: foesse-druck@online.de

**Café Ki**  
 café • conditorei  
 kneipe • restaurant  
 frühstück • früffel  
 täglich mittagsisch  
 Egestorfstr. 18

**Radgeber**  
 Linden GmbH  
 Fahrräder • Anhänger • Zubehör • Werkstatt  
 Limmerstraße 32 • www.Radgeber-Linden.de

Überreaktion des Immunsystems:

**Mit Naturmedizin erfolgreich gegen Heuschnupfen**

Mit dem Einsetzen des Frühlings, wenn endlich die Tage wieder länger, wärmer und lebendiger werden, atmen die meisten von uns erleichtert auf. Leider ist es aber hierzulande für eine wachsende Anzahl von Menschen ebenso eine Zeit des gestörten Wohlbefindens. Diese leiden nämlich an saisonal auftretenden Allergien mit den dazugehörigen Beschwerden, welche v.a. mit dem Beginn des Pollenflugs einsetzen.

Der äußere Kontakt der Pollen mit der Haut und Schleimhaut der Betroffenen führt in der Regel zu allergischen Symptomen wie z.B. Juckreiz, Niesen und Augenbrennen beim Heuschnupfen oder zu erschwerter Atmung bis hin zur plötzlich einsetzenden Atemnot beim allergischen Asthma. Dabei kann jede Aktivität im Freien, wie der gemütliche Grillabend mit Freunden auf der Terrasse, der lang ersehnte Ausflug zum Badesee oder ein Spaziergang zum nächsten Eiseisack zur Belastung werden. Das weithin bekannte „oberste Gebot“, den Auslöser der Allergie zu meiden, welches bei einer Tierhaarallergie sicherlich sinnvoll ist, lässt sich bei Blütenpollen nur schwer realisieren und würde zudem zu einer sozialen Isolation des Betroffenen führen, der sich ja vorwiegend in seiner Wohnung „verbarrikadieren“ müsste. Allergien stellt die andauernde Einnahme von Präparaten, die die lästigen Symptome lediglich unter-

drücken, nicht jedoch das Grundleiden beseitigen, ebenso wenig eine befriedigende Lösung dar.

Medizinisch betrachtet stellt die allergische Reaktion eine Überreaktion des Immunsystems dar, d.h., es reagiert unangemessen auf einen an-

rücksichtigen, da dieser einen großen Teil des Immunsystems darstellt. Eine auf die Konstitution und die Persönlichkeit des Patienten abgestimmte Behandlung soll also dem Körper helfen, belastende und reizende Faktoren wie Schlackenstoffe im Bindegewebe und in der Darmschleimhaut aus dem Gewebe zu lösen und auf natürliche Weise auszuleiten. Dazu stehen zahlreiche Heilmethoden, zum Beispiel die Ernährungs- und Ordnungstherapie, physikalische Anwendungen, Phytotherapeutika und Homöopathika zur Verfügung. Entspannende Verfahren und Bewegung harmonisieren den gesamten Organismus und aktivieren damit die natürlichen Selbstheilungskräfte.



In der ganzheitlichen manuellen Therapie- der Osteopathie- untersucht der Therapeut beispielsweise den Darm in seinem Verlauf und spürt Spannungen auf und löst diese sanft. Zusätzlich werden Bewegungsstörungen der für das Immunsystem relevanten Organsysteme wie der Milz und dem Lymphsystem durch die Hände des Therapeuten erkannt und behandelt, damit diese Organe wieder harmonisch arbeiten können. Die naturheilkundlichen Therapien helfen dem Organismus also, sein Gleichgewicht wieder zu erlangen und sorgen dafür, dass Jeder und Jede den Beginn des Frühlings ohne Einschränkung genießen kann.

**Studie zur Behandlung von Heuschnupfen erschienen**

Es müssen nicht immer schwere Geschütze aufgeföhren werden, wenn im Frühjahr Nase und Augen jucken. Eine italienische Studie an 111 Kindern und Jugendlichen von sechs bis 16 Jahren belegte, dass eine homöopathische Behandlung bei Heuschnupfen ähnlich wirksam ist wie die schulmedizinische Therapie, aber ohne Nebenwirkungen. 54 Kinder mit Heuschnupfen erhielten eine konventionelle Behandlung mit einem Antiallergikum wie Cetirizin (z.B. Zyrtec) und bei Bedarf ein kortisonhaltiges Nasenspray sowie ein zweites Antiallergikum, kurzfristig sogar Kortison zum Einnehmen. Die 57 Kinder aus der Homöopathie-Gruppe bekamen vorbeugend Luffeel comp.-Tabletten und Lymphomyosot N-Tropfen. Traten allergische Reaktionen auf, wurde zusätzlich mit Luffeel comp.-Heuschnupfenspray und Euphrasia-Augentropfen behandelt. Die Beschwerden der homöopathisch therapierten Kinder unterschieden sich zu keinem Zeitpunkt von dem der schulmedizinisch behandelten Kinder. Vorteil der Homöopathie: Es gab keine unerwünschten Wirkungen, während bis zu 17% der konventionell behandelten Kinder über morgendliche Schläfrigkeit, trockene Nase und verstärkte Augensymptome klagten.

Lebenskrisen als Entwicklungschancen:

**Zeiten des Umbruchs und ihre Krankheitsbilder**

Geburt, Pubertät, Abnabelung vom Elternhaus, Midlifechanges, Unfall und Tod sind für jeden Menschen bedeutsame und aufwühlende Einschnitte. Die meisten von uns haben heute das Bewusstsein für diese natürlichen Phänomene verloren und können besser mit dem technischen Fortschritt als mit unserer eigenen Entwicklung umgehen. Diese Umbruchsphasen werden negativ erlebt und als Krisen angesehen, was in seelischen und körperlichen Beschwerden zum Ausdruck kommt. Rüdiger Dahlke weist in seinem Buch den Weg aus dieser Sackgasse, indem er moderne Rituale des Übergangs entwickelt, die helfen, Umbruchsphasen zu meistern und sie als Chance zu begreifen. Mit hilfreichen Anregun-

gen für jede Station der Lebensreise webt der Autor ein Netz, das uns in jedem Alter trägt.

Der Autor Dr. Rüdiger Dahlke ist Mediziner und ausgebildeter Arzt für Naturheilverfahren sowie Psychotherapeut. Er praktiziert als Arzt und Therapeut an dem von ihm und seiner Frau gegründeten Institut, leitet Seminare über Psychosomatische Medizin und gibt Fasten- und Meditationskurse.



Das Taschenbuch „Rüdiger Dahlke: Lebenskrisen als Entwicklungschancen. Zeiten des Umbruchs und ihre Krankheitsbilder“ ist bei Goldmann erschienen und unter anderem in der Buchhandlung Atlantis, Limmerstraße 47, erhältlich (9,90 Euro).

Mut zum Weiterlernen:

**Hilfe für Erwachsene bei Schreib- und Leseproblemen**

Erwachsene, die Probleme beim Schreiben und Lesen haben, können dies jetzt von Anfang an neu lernen oder ihre Grundkenntnisse erweitern. Unter dem Motto „Mut zum Weiterlernen“ bietet das Bildungswerk ver.di im Freizeitheim Linden einen Kurs an. Außer einer Bearbeitungsgebühr von 15,- Euro pro Semester ist der Kurs kostenlos. „Nach einem vertraulichen Beratungsgespräch, können Interessierte jederzeit an dem fortlaufenden Kurs teilnehmen“, sagt Ursel van Overstraeten, Leiterin der Region Hannover-Hildesheim beim Bildungswerk ver.di. Die Kurszeiten sind Dienstag 9,00 bis 12,00 Uhr. Unterrichtet wird in kleinen Gruppen anhand von Alltagssituationen. „So helfen wir jedem persönlich, die täglichen schriftlichen Anforderungen besser zu bewältigen. Die Teilnehmer können nach einer Weile weitge-

hend auf fremde Hilfe verzichten“, erklärt van Overstraeten das Kurs-Konzept.

Wie wichtig dieses Angebot ist, verdeutlichen Schätzungen der UNESCO: „Demnach können in Deutschland 500 000 bis drei Millionen deutschsprachiger Erwachsener nicht oder nur mit Mithilfe, erläutert die Expertin vom Bildungswerk ver.di. „Wenn Sie jemanden kennen, der davon betroffen ist, machen Sie ihn auf unsere Kurse aufmerksam“, bittet van Overstraeten um Mithilfe. Auf einen Punkt weist sie noch extra hin: „Die Kurse eignen sich nicht für ausländische Mitbürger, die in ihrer Muttersprache lesen und schreiben können und nur Deutsch lernen möchten.“



Infos: Tel: 0511-12400-410.

Das Buch zur Stärkung weiblichen Bewusstseins:  
**„Leben - dir schulde ich Lebendigkeit“**

Sich der EGOzentriertheit bewusst sein  
 Sich aus der EGO-Zentrik lösen  
 Dem EGO ein Zentrum bieten

(Lilo Zack)

Lilo Zack:  
 „Leben - dir schulde ich Lebendigkeit“  
 126 Seiten, 15 Euro  
 ISBN 3-927 639-23-0

