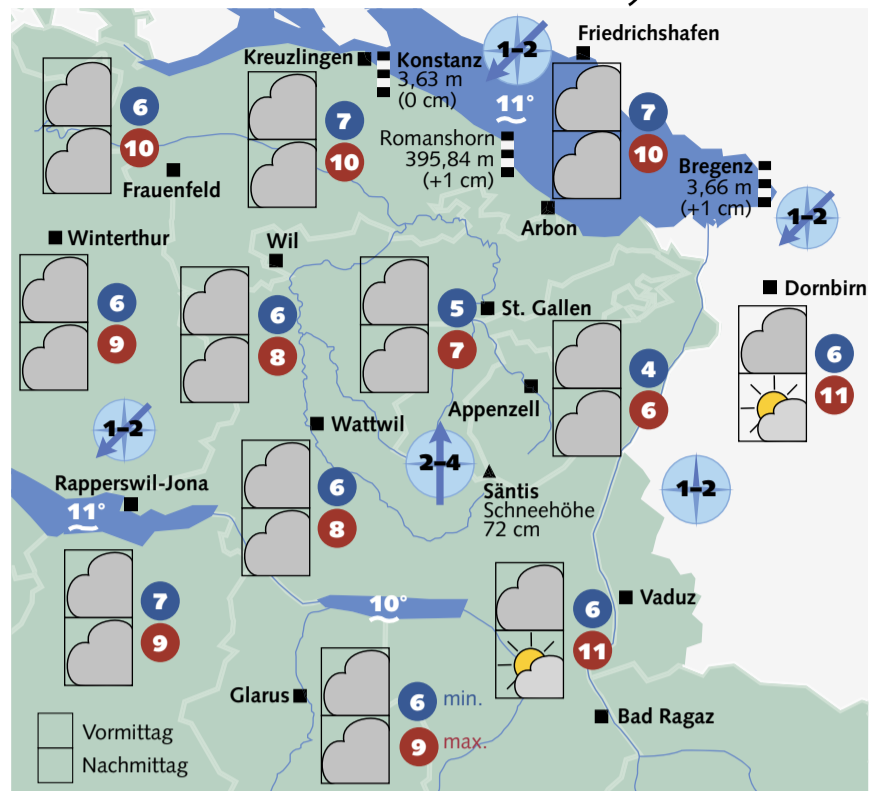


Oft Hochnebel, in den Bergen zunehmend sonnig



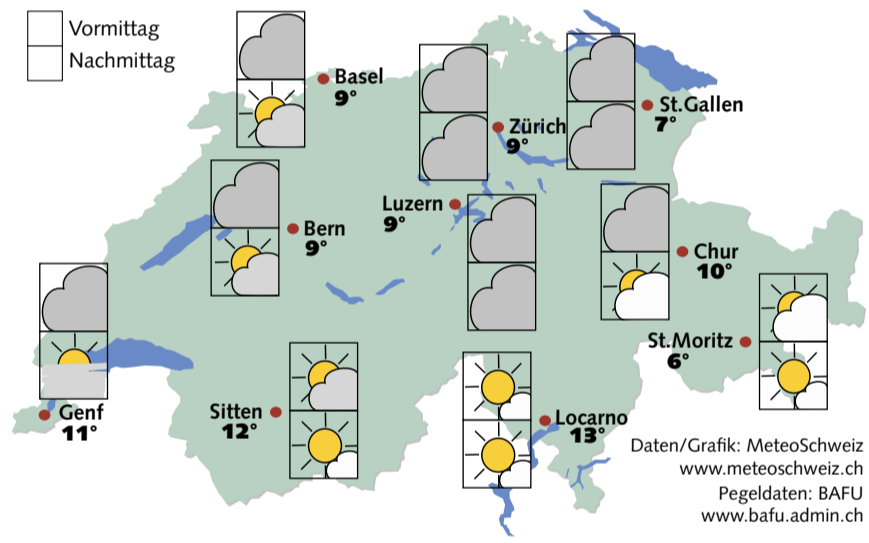
Azorenhoch bringt Bergen Martinisommer

Ein Ableger des Azorenhochs stösst rasch gegen Mitteleuropa vor und sorgt in den Bergen während der ganzen Woche für sonniges und mildes «Martinisommerwetter». Über dem Mittelland halten sich dagegen oft zähe Hochnebel- und Nebelfelder. Die Hochnebelobergrenze sinkt heute im Tagesverlauf von 2000 auf 1500 bis 1800 Meter, dem-

entsprechend hält sich heute der Hochnebel auch über den Alpenländern und Teilen der Voralpen. Am Dienstag sinkt die Hochnebelobergrenze auf 1300 und am Mittwoch gegen 900 Meter.

www.meteoschweiz.ch
Tel. 162 Ihre Nummer für jedes Wetter
CHF -.50 + CHF -.50/Min.

Tag	Ostschweiz	Westschweiz	Südschweiz
Heute	 Vormittag 6° / 9° Über dem Mittelland oft zähe Hochnebelwolken. In den Bergen im Laufe des Tages recht sonniges Wetter.	 Vormittag 5° / 11° Über dem Flachland meist Hochnebel. Im Wallis sowie in Lagen oberhalb 1500–2000 Meter zunehmend sonniger.	 Vormittag 6° / 13° Am Morgen in den Bergen noch Restwolken, im Südtessin Hochnebelfelder. Im Tagesverlauf meist sonnig.
Morgen	 Vormittag 4° / 9° Hochnebelobergrenze gegen 1300 Meter sinkend. Darüber sowie in den Alpenländern meist sonnig und mild.	 Vormittag 4° / 10° Über dem Mittelland zähe Nebel- und Hochnebelfelder, sonst sonnig und in erhöhten Lagen sehr mild.	 Vormittag 8° / 14° Meist sonniges und besonders in der Höhe sehr mildes Wetter. Über dem Mittel- und Südtessin Dunst.
Mittwoch	 Unten grau, ab 900 Metern blau. 4° / 10°	 Über dem Nebel sonnig und mild. 4° / 11°	 Vorübergehend Hochnebelfelder. 8° / 13°
Donnerstag	 Im Flachland neblig grau. 5° / 10°	 In der Höhe sonnig und sehr mild. 4° / 8°	 Sonniges und mildes Herbstwetter. 7° / 13°
Freitag	 Nach Nebelaufklärung recht sonnig. 4° / 10°	 Im Tagesverlauf Nebelaufklärung. 5° / 12°	 Weiterhin viel Sonne und mild. 7° / 14°



GAMMA
PERSÖNLICHER WOHNEN

SONNTAG
18. NOV.
OFFEN

10%
PREMIEREN-RABATT

ST. GALLERSTR. 45 | 9500 WIL | GAMMA.CH

BERGWETTER

3500 m	SW 15–30 km	-6°
3000 m		-2°
2500 m		-1°
2000 m	S 10–20 km	2°
1500 m		2°
1000 m	NE 10–20 km	5°
500 m		8°
Nullgradgrenze		2300 m
Schneefallgrenze		----
Nebelobergrenze		1800 m

EXTREMWERTE 12.11.

	St. Gallen		Säntis	
	Werte	Jahr	Werte	Jahr
Max.	18,0°	1996	5,5°	1995
Min.	-7,0°	1921	-15,6°	1927
Regen	16,4	1883	62,0	1992

SCHADSTOFFBELASTUNG heute

Ozon	gering
Feinstaub	mässig
Stickstoffdioxid	stark

Quelle: www.ostluft.ch

KALENDARIUM 12.11.2012

	Aufgang	Zenit	Untergang
Sonne	7.26	12.10	16.53
Mond	5.27	10.38	15.49

Mondphasen

20.11. 28.11. 7.11. 13.11.

Namenstag
Christian
Kunibert

RATGEBER GESUNDHEIT

Hausmittelchen gegen fast alles

Nach Tagen des Regens soll ab Dienstag wieder die Sonne scheinen. Was, wenn man zu viel davon erwischt? «Zitronensaft auftragen», erinnert man sich an den Ratsschlag der Grosseletern. Von Zitronensaft gegen Sonnenbrand steht im Buch «Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln» zwar nichts. Dafür führt Autorin Ruth Jahn, eine Umweltnaturwissenschaftlerin, viele andere Helfer auf. Gegen Sonnenbrand sollen etwa kalte Wickel mit Heilerde und Quark helfen. Aloe-Vera-Gel kühlt die Haut. Aus der homöopathischen Hausapotheke empfiehlt die Autorin Arsenicum album (weisses Arsenik) gegen die trockene Haut.

In Absprache mit dem Arzt
Reinhard Saller, Professor am Institut für Naturheilkunde an der Universität Zürich, stellt dem Ratgeber gute Noten aus. Er nennt ihn «eine gleichermassen anregende wie seriöse und praxisbezogene Informationsquelle». Für den Hausgebrauch würden unzählige Hausmittel aus dem Fundus der Grosseletern und früherer Generationen zur Verfügung stehen, schreibt Ruth Jahn in ihrem Buch. Volksmedizin nennt sie diese Mittelchen. Sie hätten ein breites Wirkungsspektrum und wenig Nebenwirkungen. Doch sie schränkt den Nutzen auch ein: Der Ratgeber gehe lediglich auf häufige Beschwerden ein, die nicht lebensbedrohlich seien und nicht von vorneherein fachmännische Hilfe erfordern. Jahn greift in ihrem Buch Wickel und Tees ebenso auf wie Homöopathisches. Auch Spagyrik zieht sie bei; dabei handelt es sich um eine Form der Pflanzenheilkunde, die ihren Ursprung in der Alchemie hat. Frische Pflanzen werden dabei meist mit Wasser, Hefe und Zucker vermischt. Das Gebräu gärt, wird dann destilliert. Das zurückbleibende Material wird getrocknet, verbrannt, kommt dann wiederum zum Destillat, ehe man die Essenz schliesslich durch Rotation, Erwärmen und Abkühlen «dynamisiert».

Beispiel: Müde Augen
So schlägt sie bei überanstrengten Augen vor, kalte Kompressen mit Augentrost-, Hamamelis- oder Ringelblumentee auf die Lider zu legen. Auch eine kalte Kompressen mit Quark sowie Fenchel- oder Schwarzteebbeutel können helfen. Aus der homöopathischen Hausapotheke nutzt Belladonna (Tollkirsche), eine in Europa wildwachsende Staude.

«Verzichten Sie im Bereich der Augen auf Spülungen oder Kompressen mit Kamille. Es könnte eine Allergie gegen Kamille ausgelöst werden und ausserdem die

Ausserlich: Wärmeflasche auf Bauch und Rücken auflegen. Kamillenblütenbauchauflege machen – dafür Tee aufkochen (für einen Wickel sind etwa ein

Innerlich: Borretsch- und Nachtkerzenöl – die Gamma-Linolensäure dieser Pflanzenöle kann Periodenschmerzen lindern. Nachtkerzen- und Borretschöl sind als Kapseln oder Öl kaufbar. Die schwarze Johannisbeere enthält ebenfalls viel Gamma-Linolensäure. Erhältlich als Saft im Reformhaus. Ingwerwurzel kauen oder Ingwertee trinken – das wärmt von innen und beugt Krämpfen vor. *Homöopathie:* Chamomilla (echte Kamille) hilft bei krampfartigen Schmerzen. *So helfen sie sich selbst:* Genügend Schlaf und Erholung in den Tagen vor den Tagen. Entspannung ist lernbar – etwa in einem Yogakurs. Sportmangel? Körperliche Aktivität beugt Menstruationsbeschwerden vor. *Zum Arzt bei:* starken Menstruationsbeschwerden, Anomalien im Zyklus, Zwischenblutungen.

Kopfwahl: Zwiebel fein hacken, mit wenig Öl anbraten und mit etwas Wasser in einer Pfanne erwärmen, ins Innentuch packen, leicht quetschen, auflegen, darüber das Aussentuch legen. Wickel wirken auf Gefässe, Schweißdrüsen, Nerven und Stoffwechsel.

Innerlich: Tee aus Baldrian, Melisse, Ingwer, Rosmarin und Schlüsselblume lindern Kopfschmerzen.

Homöopathie: Gelsemium (Falscher Jasmin) hilft bei einem Bandgefühl und Hinterkopfschmerz.

So helfen Sie sich selbst: Bei Spannungskopfschmerzen bringen leichter Sport, Dehnungsübungen für Hals und Nacken Besserung. Koffein-, Alkohol- und Nikotinkonsum minimieren. Weniger Kaugummikauen – es kann die Kiefermuskulatur belasten und zu Spannungskopfschmerzen führen. An die frische Luft gehen und kein Parfum tragen. *Zum Arzt wenn:* die Schmerzen chronisch sind, man Kopfschmerzen regelmässig mit Tabletten bekämpft, Fieber, Schüttelfrost und Schwindel hinzukommen. (dbu)

Ruth Jahn: Rezeptfrei gesund, Beobachter-Verlag, 2012, 336 S., Fr. 38.–

zahnarztzentrum.ch

St. Gallen
St.-Leonhard-Str. 31
071 226 49 20
stgallen@zahnarztzentrum.ch

Wil
Obere Bahnhofstr. 28
071 929 50 00
wil@zahnarztzentrum.ch

Ihre 365 Tage offen
Hauszahnärzte

Bindehaut unnötig reizen», schreibt Ruth Jahn.

Beispiel: Mensbeschwerden

Viele Frauen haben kurz vor oder während der Menstruation leichte Beschwerden, anderen macht die Menstruation schwer zu schaffen.

Esslöffel Pflanzenteile nötig und 2,5 dl Wasser). Auch ein warmes Bad dient der Entspannung, als Zusatz eignen sich Schafgarben- oder Melissentee (zwei Handvoll Pflanzenteile mit reichlich kochendem Wasser übergiessen, ziehen lassen, absieben und ins Badwasser geben).

Beispiel: Kopfwahl

Viele Menschen schmerzt gelegentlich der Kopf. Am häufigsten treten Spannungskopfschmerzen auf. *Ausserlich:* Stirn und Schläfen mit zwei bis drei Tropfen Pfefferminzöl einreiben (darauf achten, dass das Öl nicht in die Augen kommt). Zwiebelwickel zählen zu den bewährten Hausmitteln bei