



Praxis Rundschau Mai 2010

Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus Nr.2

Dies ist die Maiausgabe unserer Zeitung. Wir mussten erst lernen, das richtige mailgerechte Format zu entwickeln. Daher erhalten Sie die Maiausgabe zusammen mit der ersten, die anlässlich unseres 20jährigen Jubiläums gedruckt wurde. Das Praxisteam wünscht gute Unterhaltung.

✿ ✿ Im richtigen Rhythmus ✿ ✿

Einige unserer Patienten haben uns besonders gern. Sie erscheinen einmal im Monat. Aber nicht so wirklich freiwillig, sondern weil sie aufgrund eines scheinbar unbedeutenden Herzrhythmusfehlers ein Medikament zur Blutverdünnung erhalten, was regelmässig kontrolliert werden muss. In diesem Frühjahr war eine der häufigsten Ursachen für Blutverdünnung, das „Vorhofflimmern“ von besonderem Interesse für die Internisten, da es nach etwa 30 Jahren endlich ein neues Medikament auf dem Markt gibt, das dieses „Flimmern“ abstellen soll.

Hintergrund zu dieser Freude ist die Tatsache, dass Statistiker schätzen, 1 von 5 Schlaganfällen sei durch das Bestehen dieses Vorhofflimmerns ausgelöst worden. Gleichzeitig, je nach Ländern, leidet etwa jeder 20. Mensch über 55 Jahren und jeder 8. Mensch über dem 75. Lebensjahr an dieser Herzrhythmus Anormalität, die in den meisten Fällen kaum bemerkbare Symptome aufzeigt. In vielen Fällen erkennt man das Abweichen des regelmässigen Herzschlages an einem „plötzlich im Halse klopfenden Herzens“, einem „Rasen, dass kommt und geht“, oder einfach nur einer inneren Unruhe. In der Hälfte der betroffenen Fälle merkt man gar nichts, und nur die Routineuntersuchung im EKG zeigt diese Abweichung auf.

Über die Therapie dieses Problemes gab und gibt es Kontroversen: Ein von vier Ärzten rät, den Rhythmus zu normalisieren mittels oraler Medikation, Elektroschock oder speziellen Infusionen im Krankenhaus, die anderen drei versuchen die Auswirkungen des Flimmerns mit Medikamentengaben gering zu halten, denn das Ärgerliche an der Prozedur des „Revertierens“ des Flimmerns ist, dass sich der grösste Teil der Patienten nach spätestens 2 Jahren wieder in derselben Situation wie zuvor befindet. Daher teilt sich die Ärzteschaft in jene, die „Aggregationshemmer“ (=„Kinderaspirin“) und Betablocker verordnen, und die anderen, die das Blut verdünnen. Die Therapieergebnisse sind besser, also sicherer, wenn das Blut verdünnt wird: mögliche Schlaganfälle oder Embolien hinterlassen deutlich geringere Schäden, als bei der anderen Behandlung zur Vorbeugung. Aber nicht immer ist es möglich, alles gleichzeitig zu tun. Darum besser: keine Herzrhythmusprobleme. Erstaunlicherweise gibt es kaum Hinweise auf die Auslöser dieser Probleme. Aber die mir wahrscheinlichsten Ursachen; also Stress, Überlastung durch Arbeit und Emotionen, und ins Besondere Elektrosmog (Web-LAN, Handy...) sucht man in den Fachzeitschriften der Deutschen Ärzteschaft vergebens. Doch diese Ursachen zu minimieren ist das einzige was der Patient für sich selber tun kann.

› Neues aus dem Mondkalender

Mit dem Ende des Regens müssen Gartenblumen auch wieder gegossen werden, da der Himmel wohl jetzt damit aufhört. Wählt man hierzu die Blatttage eines Monats, braucht man viel weniger Wasser und das Gießen hält länger.

Die Pflege von grünen Blattgemüsen bietet sich jetzt an. Das gilt nicht nur für die Pflanzen an sich sondern auch für den menschlichen Körper. Der braucht jetzt alles, was zum Frühjahr gehört: grünen Salat, Spinat, Mangold und die letzten Kohlarten, die noch zu haben sind. Spanien hat den Vorteil von Wochenmärkten, wo alles frisch und ohne Bestrahlung, Glanzspray oder Plastikfolie zu haben ist. Machen Sie reichlich Gebrauch davon, ihr Vitaminhaushalt dankt es Ihnen.



Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus Nr.2

🏆 *Gesundes aus der Küche*

Endlich wird es warm, die Schmetterlingsblütler verblühen langsam und lassen ihre Früchte reifen, dies sind in Spanien eine Fülle von Bohnen, auch Arten, die wir aus der Heimat nicht kennen. Da gibt es die langen dünnen Stangenbohnen in runder und in platter Variante. Seltener findet man eine platte Bohne, die lila rötlich gestreift ist, beim kochen aber so grün wie die anderen wird. Dann findet man, nur in Comunidad Valenciana, die gelbe nierenförmige Garrafon, die in der Paella Verwendung findet und fast süßlich schmeckt.



Aber die Königin aller Bohnen ist in Spanien zweifellos die Haba, in Deutschland sehr hässlich Saubohne genannt. So wie



der Name klingt so schmecken auch die deutschen Gerichte, die ich noch aus meiner Jugend mit ostpreußischer Küche in Erinnerung habe. Ganz anders hier. Der unangenehme bittere Geschmack verschwindet durch sehr einfache Tricks und präsentiert uns eine abwechslungsreiche Vorspeise mit vielen Variationsmöglichkeiten. Dicke Bohnen bestehen zu 55% aus Kohlehydraten und zu 30% aus Eiweiß. Es fehlen allerdings zwei lebenswichtige schwefelhaltige Aminosäuren. Diese finden sich konzentriert in roten Paprika und als hätten die Spanier schon seit Jahrhunderten biochemische Kenntnisse kombinieren sie dicke Bohnen mit kleinen Steifen roter Paprika und/oder mit angebratenen Stücken von paprikahaltiger Chorizo.

REZEPT: Habas als Vorspeise:

Man kaufe für 4 Personen etwa 2 kg junge dicke Bohnen, breche sie vom freien Ende in Richtung Stiel an der Schote auf, um die Frucht herauszulösen (dabei streift sich die Knospe ab). Die Bohne sollte grün, nicht grau sein, und kleiner als 15 mm! Wenn grösser, also älter und härter, muss etwa 20 min länger geköchelt werden!

In einem grosszügig bemessenem Topf richte man etwas Olivenöl (od. Sonnenblumenöl) an (1 mm hoch). Geschnibbelte Jamon-Serrano Schinkenstücke, in Daumenagelgrösse geschnittene rote Paprikastücke und nach Belieben junge Zwiebel in das Öl, 5 min anbraten. Sodann die Bohnen hineingeben und bei geringer Hitze erstmal langsam rührend anbraten, wieder ca. 5 min. In dieser Zeit zwei grosse Apfelsinen schälen und zerschneiden. Die Bohnen mit etwas „Ponche Caballero“ oder süssem Sherry ablöschen, dann die daumen-grossen Apfelsinenstückchen in den Sud geben, anbraten, ca 5 min Köcheln lassen, 1 Glas Wasser zugeben. Nach Belieben mit Salz, Weissm Pfeffer und ggf. Honig abschmecken. Abgedeckt etwa 20 min kleiner Flamme kochen und abschmecken.

Dazu passt ein Weisswein, junger Rotwein oder auch Bier.

Heilpflanze des Monats: Die Rose



Der Mai ist in Spanien der Rosenmonat. Sowenig Rosen man in den Geschäften bekommen kann, so viele wachsen in allen Farben und Formen in unseren Gärten.

Aus dem Wellnessbereich ist die Rose nicht wegzudenken, in Cremes, Badesalzen und Seifen erfreut sie uns durch den intensiven Duft.

Weniger bekannt hingegen ist ihre Funktion als Heilpflanze. Die Rose ist eine *Marspflanze*. Das erkennt man schon an den scharfen Dornen, aber auch an den blutroten Blättern, wie sie jetzt nach der Winterruhe zum Vorschein kommen.

Marsleiden sind Magen-Darmprobleme, arterieller Bluthochdruck und alle Probleme, die mit dem Wort Blut zusammenhängen, von Wunden bis zu Durchblutungsstörungen.

Als Badezusatz oder Seife wirkt die Rose daher durchblutungsfördernd, aber als Mittel für den Magen hat Paracelsus die Rose als *Arcanum*, als Universalheilmittel bezeichnet.

Dieses Arcanum ist sehr leicht selber herzustellen. Man kauft einen guten, möglichst naturbelassenen Weißweinessig und legt dort hinein frisch gepflückte Blütenblätter einer intensiv duftenden Rosenart von dunkelroter Farbe. Nach ca. drei Tagen zeigt uns die knall pinke Farbe, daß die Essenz der Rose in den Essig übergegangen ist. Nun ist er als Salatdressing oder Saucenzusatz für alle Mahlzeiten geeignet. Rosensalze und Seifen selbst herzustellen ist dagegen nicht so einfach. Es gibt allerdings ein kleines Familienunternehmen, das mit Heilpflanzen aus unserer unmittelbaren Umgebung in Tibi arbeitet. Deren Produkte sind auf Anfragen jederzeit in der Praxis erhältlich.