



## Praxis Rundschau Juli 2010

### Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus Nr. 3

---

Dies ist die Juliausgabe unserer Zeitung. Einige werden jetzt vielleicht vor der Hitze geflohen sein. Wir wünschen auch in Deutschland oder anderswo gute Unterhaltung.

---

#### ❖❖ Vom Kummer mit dem Zucker ❖❖

Vor 15 Jahren machte ein US-amerikanischer Chirurg eine seltsame Feststellung. Er beschäftigte sich regulär mit der Chirurgie zur Magenverkleinerung bei krankhaftem Übergewicht. Immer, wenn eine OP erfolgreich verlaufen war, stellte er fest, dass viele Gesundheitsprobleme nach der OP langsam verschwanden, zusammen mit dem Übergewicht, bis er bei der Präsentation seiner Ergebnisse auf einem Kongress 1996 verkündete: „Da haben wir jahrzehntelang nach Medikamenten gegen Zuckerkrankheit gesucht und nun stellt sich heraus, die beste Behandlung ist Chirurgie!“

Man nahm ihn natürlich nicht ernst.

In der Zwischenzeit schreitet die Zunahme des Diabetes jährlich so stark fort, dass man allgemein von der „Volkskrankheit Diabetes“ spricht. Auch wenn es in Medizinerkreisen vermieden wird, das Thema Ernährung zu erwähnen, ist uns doch allen klar, dass die Qualität und Quantität unserer täglichen Ernährung nicht mit den Notwendigkeiten übereinstimmt, für die unsere Körper vor 750.000 Jahren konstruiert worden sind. Die falsche und übermäßige Kost nimmt zu, ebenso wie die Stoffwechselprobleme. Dabei wird bei dieser Überlegung der Einfluss steroidbehandelter Fisch- und Fleischwaren aus hormonell verseuchtem Aufzuchtfutter für die Tiere (was ja wieder in unseren Körpern landet...) gar nicht miteinbezogen. Tatsache ist, dass im menschlichen Körper die Aufnahme von kommerziell

verarbeiteten Lebensmitteln nicht verhindert werden kann, und wir uns Strategien zur Entgiftung, Reinigung und Reparatur unserer Verdauungsorgane ausdenken müssen.

So zeigte sich zum Beispiel, dass der auto/immunologische Typ I Diabetes, der durch Antikörper gegen die eigene Insulinproduktion gekennzeichnet ist, und vom Babyalter bis ca. 35-jährigem Erwachsenen auftreten kann, durch immunologische Modulation und Reinigung des Körpers deutlich verbessert werden kann.

Man hat die Chirurgie gegen Übergewicht seit 1996 verbessert und macht seit einigen Jahren sogenannte „By-Pass“ Magen-Dünndarm Veränderungen im Verdauungstrakt. Im April 2010 veröffentlichte die seriöseste deutsche Zeitschrift für Innere Medizin Artikel, in denen von Behandlungsserien mittels Magen-Darm Operationen berichtet wurde die durchschnittlich 96% Heilung von Diabetes zur Folge hatten, unabhängig vom Gewichtsverlust!

In den letzten 5 Jahren sind 2 neue Serien von Medikamenten entwickelt worden, von denen man sich bessere und einfachere Kontrolle von Zuckererkrankung im Alter verspricht.

Bei all diesen Veränderungen bleibt die Grundlage aber die alte: man kann bei seiner Ernährung einfach nicht vorsichtig genug sein!



#### *Gesundes aus der Küche*

Schon einmal eine Fidegua probiert? Nur die Provinz Alicante hat dieses beliebte Sommergericht entwickelt. Hierbei handelt es sich um ein Fischgericht der besonderen Art. Die Herstellung ist ähnlich der Paella, nur dass hier kein Reis sondern Hörnchennudeln Verwendung finden. In diesem Gericht vereinen sich biochemische Leckerbissen, wie man sie nicht einmal aus der Vitamindose erhalten kann. Meeresfrüchte enthalten außer einer Vielzahl von Meeressalzen sehr viel Kupfer, da ihr blaues Blut, das nach dem Kochen orangefarben



## Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus Nr. 3

wird, nicht aus Eisen sondern aus Kupfer besteht. Die Tinte der Kopffüssler besteht hauptsächlich aus Melanin, genau dem Farbstoff, der uns vor den Schäden der UV Strahlen schützt. Daher wird die schwarze Fidegua auch hauptsächlich im Hochsommer gegessen. Wer das folgende Rezept zu aufwendig findet kann das Gericht in den klassischen Restaurants an der Küste zwischen Alicante und Gandia bekommen, dort ist es zu Hause.

f.4 – 6 Personen: 3 Ñoras, 150 ml Öl, 500g Fischwürfel, 150g Calamaresringe, od. 150 g Sepiastücke, Knoblauch, 400-500g Hörnchennudeln, Fischsud oder (weniger intensiv) Wasser, gefr. Erbsen od. flache Bohnen, 1 Paprika in Stücke geschnitten, 200g ungeschälte od. 50g gepellte Gambas. Tintenfischtinte (Gefrierfach Supermarkt).

In 3 EL Olivenöl 3 spezielle kl. runde Paprika, gen. „Ñora“ kross werden lassen. Herausnehmen und mit grobem Salz und 2 EL Olivenöl zermörsern. In der flachen Pfanne dann weiter eine eingeschlitzte Knolle (nicht Zehe!) Knoblauch zusammen mit in etwas über Daumengröße geschnittenen Fischwürfeln (Thunfisch, Schwertfisch) anbraten. Herausnehmen und immer in demselben Öl Calamaresringe (ohne Panade) und Sepiastücke weiss braten. Mit einem leichten Fischsud oder gesalzenem Wasser abgiessen (die Flüssigkeit mit den Hörnchennudeln abmessen: 1 Tasse Nudeln zu 1.5 Tasse Flüssigkeit (aber Nudeln noch nicht hinein geben!!) Thunfischwürfel und kleine Gambas hinzugeben (gepellt oder ganz), Gelbwurz oder Safran oder Farbstoff hinzu. Rühren, dann die zerstoßenen Ñoras in Öl und Salz in dem Sud auflösen. Als Gemüsebeilage

kann man gefrorene Erbsen oder vorher angebratene Paprika oder flache Bohnenstücke (ca 1-2 handvoll) hinzutun. Jetzt je nach Farbwunsch 1 oder 2 Tütchen gefrorene Tintenfischtinte darin auflösen und zum Schluss die Nudeln hineinmischen. Aufkochen lassen, die Zutaten abwechselnd zwischen Gemüsestückchen und Gambas anrichten und ohne Schütteln 20 min kochen. Danach 3-4 min Ruhen lassen. Mit Zitronenecken verziert auf den Tisch.



### Venusmetall Kupfer

Das herrliche Venusmetall wäre in dieser Präsentation ziemlich giftig, ebenso wie die grün und blau schimmernden Vitriole auch.



Zu Paracelsus Zeiten hat man Kupfer aber schon zu Salben verarbeitet und zur Wundheilung verwendet.

Heute stellt nur noch Weleda solch eine Salbe her. Kupfermangel ist heute nicht mehr so selten, da die Felder alle mit Eisengeräten bestellt werden und die meisten Menschen

selten Meeresfrüchte essen. Anämie ist die Folge und bleiche Haut, denn Sonnenbräune ist ohne Melanin und Kupfer nicht möglich.

Wer Kupfer als Spurenelement sucht, findet dies in der orthomolekularen Therapie als Trinkampulle z.B. als Labcatal Nr 4.

Die wichtigste Verwendung des Kupfers findet sich allerdings in der Homöopathie, denn Kupfer ist das Mittel gegen krampfartige Schmerzen. Es hilft gegen Kopfschmerzen ebenso wie gegen Bauchschmerzen. Man bekommt es als Spascupreel von Heel zusammen mit anderen Heilpflanzen oder rein als Cuprum metallicum.

Wer Kupfer als Schmuck trägt, zieht die Energien der Venus an sich, welche das Symbol für Schönheit und Liebe ist.