



# Praxis Rundschau Dez 2010

## Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus Nr. 5

---

Dies ist die letzte Zeitung in diesem Jahr. Wir hatten drei andere Buchprojekte fertigzustellen, so daß die Zeitung zu kurz kam. Wir nutzen diese Ausgabe gleichzeitig um allen Lesern ein fröhliches Weihnachtsfest und ein gutes neues Jahr zu wünschen.

---

### ❄️ Wichtiges für die Feiertage ❄️

---

Wie jedes Jahr, werden wir auch diese Weihnachten die Praxis für gut 2 Wochen schliessen. Die meisten von Ihnen haben vermutlich schon unser „Notfallblatt“. Diese kleine Telefonliste überarbeiten wir regelmässig um aktuelle Notfallnummern und Empfehlungen aussprechen zu können, die Ihnen weiterhelfen können, wenn Sie uns nicht erreichen. Zunächst mal die Grundmassnahmen für Notfälle:

#### **Wichtige Telefon Nummern :**

Dr Friedrich (Corty Friedrich): Handy: 607 339 123  
Praxis (Anrufweiserschaltung): 96 563 3768. Privat :  
96561 73 66. Rettungsarzt Kardiologie /  
Intensivmedizin (350 Tage im Jahr): Dr Jose  
Ignacio Verdú: 670 323 402. Liebenswürdiger  
holländischer Kollege an Playa San Juan ist Dr  
Beekhuis: Praxis und privat: 96526 83 54 Handy:  
606 26 5469. Er spricht sehr gut deutsch, ist aber  
öfter im Urlaub. Rettungswagen: „SAMU“  
96514 40 00

„Nottelefon: 112 BEIDES NUR AUF  
SPANISCH

Zunächst RUHE bewahren. Zuerst immer uns  
(Friedrich, Beekhuis) anrufen. Wir können die  
Rettungswagen aktivieren, Sie brauchen privat  
bestenfalls 2 Stunden bis jemand kommt!! Wir  
können die Ambulanzen besser koordinieren und  
gezielt zu Ihnen schicken!

Wenn selbstständig eine Ambulanz besorgt werden  
kann, oder ein Taxi gerufen wird haben Sie 2  
Möglichkeiten

**Beste Lösung:** Privat Krankenhäuser: Hospital  
„Clinica Vistahermosa“ Tel 96526 80 00  
„Perpetuo Socorro“ in Alicante Tel: 96 520 11 00  
„Medimar“ Hosp International: Tel: 965 16 22 00  
Zur Zeit beschäftigt kein Krankenhaus mehr einen 24  
Stdtn Übersetzerdienst!!

Für die Aufnahme können Sie ein beliebiges Blatt  
unserer Behandlungsberichte mit ihrer pers.  
Krankengeschichte oben auf dem linken Rand  
verwenden, and darum bitten, dass wir informiert  
werden, so dass wir entscheiden helfen können wer  
der beste Arzt für Sie ist.

**Alternativ:** Staatliches Krankenhaus:  
„Hospital de San Juan“: Zentrale: 965938700  
DIES IST NICHT die schnellste Lösung: Wartezeiten  
bis zu 5 Stunden sind normal, und dann kann es sein,  
dass Sie trotz schwerer Erkrankung die aus  
sprachtechnischen Gründen nicht erkannt wird,  
wieder nach Hause geschickt werden. Wenn Sie kein  
E-111 oder E-106 oder „Tarjeta de Seguridad Social“

haben, müssen SIE TROTZDEM DIE KOSTEN  
PRIVAT BEZAHLEN

Wenn immer Sie jemanden von uns anrufen:

1.- seien Sie geduldig, versuchen Sie es mehrmals,  
hinterlassen Sie ggf Ihre Nachricht. Unsere Telefone  
SPEICHERN IHREN ANRUF! Also ist ein Rückruf  
IMMER MÖGLICH, auch wenn Sie uns nicht selbst  
erreicht haben!

2.- Wenn 1 Stunde verstrichen ist, und Sie Angst  
haben, versuchen Sie ein Taxi zu bekommen, Taxi  
Zentrale 965252511 und fahren Sie in eines der  
beiden Krankenhäuser. Auch dort wird man uns  
versuchen zu erreichen. Fragen Sie nach Dr Friedrich  
und Dr Verdú.

Am besten ist es natürlich, wenn Sie uns gar  
nicht brauchen.



#### *Gesundes aus der Küche*

Zum Winterbeginn, wo das Wetter tagsüber  
noch schön ist aber abends empfindlich  
kalt, braucht der Mensch Gerichte mit  
Wärme aber noch keine hohen Fettanteile.  
Ein besonders schönes Herbstgericht ist  
der Valencianische Kanincheneintopf. Hier  
gehören zwei Früchte in den Sud, die es  
nur jetzt auf den Märkten zu kaufen gibt:  
granadas y membrillos, also Granatäpfel  
und Quitten. Beide sind sehr wertvolle  
Früchte, die allerdings widerspenstig in der  
Zubereitung sind. Beide liefern hohe Anteile  
an Vitamin C, Pektinen, Bitterstoffen, die  
die Verdauung fördern und das  
Immunsystem stärken. Kaninchenfleisch  
ist darum so bekömmlich, weil es keinerlei  
Cholesterin aufweist und in der Aufzucht  
nicht mit Antibiotika oder Cortison  
verseucht wird. Eine besondere Note  
entsteht bei diesem Gericht auch durch die



## Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus Nr. 5

Gewürzkombination aus Rosmarin, der hier überall am Wegrand wächst, und kandierten Rosenblättern, die man leicht selbst herstellen kann. Sollten keine verfügbar sein, kann man dies durch dickflüssigen Honig ersetzen.

4 Personen: 1 (1½) Kaninchen, nach Belieben gross zerhackt, 2 große Quitten, 1-2 Granatapfel als Saft (pressen wie eine Apfelsine), 1 Ei kandierte Rosenblätter, 1 Ästchen Rosmarin, 1 Paket Cous Cous.

Das Kaninchen salzen und mit arabischen Gewürzen versehen. Dann in Mehl wälzen und in 4 Esslöffel kalt gepresstem Olivenöl goldbraun anbraten. Mit 1 Liter Sud/Wasser ablöschen und in den Sud die daumengrossen Quittestücke geben. Nach 15 min die Rosenblätter, Granatapfelsaft und einen Schuss Wein/Sherry hinzugeben. Fertig kochen auf ca 45 min.

Als Beilage paßt am besten Cous Cous. Dies ist in Spanien glücklicherweise in jedem Supermarkt erhältlich und braucht nur in einem löchrigen Topf über dem Fleisch 15 min gedünstet zu werden. Vor dem Dünsten bitte mit kochendem Wasser die Hirse 3 min quellen lassen (überflüssiges Wasser unbedingt sofort abgiessen!) Dann aus der Schüssel in den

Dampfaufsatz hineinreiben. Wer keine Hirse mag kann auch Kartoffeln oder weißen Reis nehmen.



Rosenblätter kandieren: in 150ml Wasser werden 250g Zucker 5min aufgekocht, so dass ein zäher Sirup entsteht. Topf vom Feuer nehmen und eine Handvoll Rosenblätter hineingeben. 4 Stunden ziehen lassen, dann wieder aufkochen und abkühlen lassen. Über nacht stehen lassen, am nächsten morgen wieder aufkochen, dann die Rosenblätter mit der Gabel herausnehmen und auf ein Backblech mit backpapier geben. Luft trocken oder im Ofen trocknen. Die Rosenblätter lassen sich wie Bonbons vom Backpapier abziehen.

### *Heilpflanze des Monats Tomillo (Thymian)*



Der goldene Herbst in Spanien hat auch seine Tücken. Morgens ist es kalt, mittags sehr warm und sonnig und dann abends wieder schnell sehr kühl. Da erkältet man sich schneller als man noch nach der Jacke gesucht hat. Mit einem gewissen Kratzen im Hals fängt es an. Jetzt kann man noch mit Hausmitteln etwas tun. Am besten eignet sich hierzu ein Aufguß mit Thymian. Der wächst hier in den Bergen der Provinz Alicante praktisch an jedem Wegrand. Anders als in Deutschland ist er graugrün, sehr holzig und trocken, mit winzigen lilafarbenen Lippenblüten. Wenn man ihn mit Wasser übergießt nimmt man sofort die ätherischen Öle ein, die die Atemwege wieder frei machen. Kombiniert man Thymian mit Salbei und Minze und süßt dazu mit Honig, kann man meistens Schlimmeres verhindern.

Tip: In den Bars und Cafes in den Bergdörfern bestellt man sich am besten „un timonet con anis“. Das ist der Thymiantee mit Anisschnaps, sozusagen ein valencianischer Grog, noch dazu sehr preiswert.

**Wir von der „Clinica Praxis“ wünschen FROHE FEIERTAGE. Ab dem 10. Januar**

★ ★ ★ 2011 sind wir wieder regulär für Sie da. ★ ★ ★

[www.clinicapraxis.net](http://www.clinicapraxis.net)

[www.healing-holidays.com](http://www.healing-holidays.com)