



## Praxis Rundschau Jan 2011

### Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus Nr.6

---

Ein neues Jahr beginnt, mit Schnee im Norden und auch in Spanien manchmal feucht kaltem Wetter. Im Süden sind die Heizungen oft dürftig, daher müssen die Pullover dicker sein. Was man sonst noch tun kann, wenn die Kälte zuschlägt, erfahren Sie hier.

---

#### ❄️❄️❄️ Das verflixte Rheuma ❄️❄️❄️

Immer wenn die Feuchtigkeit zunimmt kommt auch ein alter Bekannter zurück, das geliebte "Zipperlein". Wenn wir von wetterabhängigen Beschwerden sprechen, meinen wir dabei normalerweise solche, die durch erhöhte Belastung und Abnutzung auftreten, also im allgemeinen Arthroseprobleme. Es treten zwar auch vermehrt Gichtprobleme durch Unterkühlung der Gelenke an Füßen und Händen auf, aber die Arthrose ist das größere Problem: erstens, weil es schlecht zu behandeln geht, und zweitens, weil es zum Dauerzustand werden kann.

Wir verwenden auf der schulmedizinischen Seite entzündungshemmende Medikamente: die zur Zeit besten Mittel sind die neuartigen "Coxib", entstanden aus den umstrittenen COX-2 Mitteln. Es sind etwa vier verschiedene im Handel. Jeder der vier hat besonderen Indikation, je nach Art des Gelenkes, der Abnutzung oder der Empfindlichkeit von Leber und Magen. Die Vorgänger aus der Zeit der klassischen Entzündungsmittel sollte man meiden, wenn einem der Magen lieb ist.

Aus der biologischen Medizin hat es sich bewährt Gelenkschutzextrakte aus Chondroitin oder Glucosamin hinzuzufügen. Teufelskralle und Vitamin B Produkte sind auch sehr beliebt, weil hilfreich. Auch diese Mittel bedeuten eine Langzeiteinnahme über mindestens 2 - 3 Monate!

Die Homöopathie bietet zwei Standardpflanzenprodukte: Rhododendron (*Rhus tox.*), in mittlerer Verdünnungsstufe (D6/D8/D12 - 9CH) zusammen mit Nachtschatten (*Dulcamara*), der Stoff gegen Feuchtigkeit und Kälteverschlechterung (in niedriger Verdünnungsrate: D4 / D5/D6, 5CH)

Die spagyrische Medizin wählt die Signatur des Saturn. Hierzu gehört das Metall Blei an und der Schachtelhalm. Blei bedeutet "schwer und unbeweglich", Schachtelhalm, das Gefühl in einer Eisenrüstung zu stecken. Beide Mittel wirken also als Similis.

Wovor man sich aber immer hüten muss, ist vor dem Sitzen in der Sonne. Das tut zwar im ersten Eindruck den Gelenken gut, beim nachfolgenden Auskühlen im eisigen Innenraum wird aber das Gegenteil erreicht: nichts fördert die Erkältungen und Bronchitis mehr als das. Doch dazu mehr in der nächsten Ausgabe.

#### Wärmequelle Pyrit (FeS<sub>2</sub>)



Fast jeder hat schon mal dieses glänzende, perfekt würfelförmige Mineral bewundert. Chemisch gesehen handelt es sich um eine Verbindung aus Eisen und Schwefel. Das Eisen als Marselement bestimmt die Form des Kubus, den Glanz und die Eigenschaften eines Kristalles. Schwefel hingegen verleiht die Wärme, das Feuer, das zu Mars gehört. Im Altertum diente der Pyrit tatsächlich zum Feuermachen, da er bei entsprechender

Krafteinwirkung Funken schlägt. Als Heilstein verleiht er Wärme, Kraft und Energie. Es lohnt sich also so einen Pyrit an kalten feuchten Tagen in der Hosentasche zu transportieren oder als Anhänger zu tragen.

Es gibt Pyrit auch als Tabletten von Weleda, zusammen mit Zinnober. Da wirkt er gegen Entzündung der Atemwege und des Kehlkopfes.



## Praxis Rundschau Jan 2011

### Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus Nr.6



#### *Gesundes aus der Küche*

Kochen mit frischem Knoblauch: der "Ajo tierno"

Die langstieligen Alliumknollen liegen wie Unkraut auf den Verkaufsständen der Märkte, doch was soll man damit tun? Es sieht aus wie Grass mit Knolle, wie Minizwiebeln (deshalb Allium), im Babyalter brutal ausgerupft. Tatsächlich ist der junge Knoblauch aber ein ungeheuer beliebtes Würzgemüse, weil er noch nicht die scharfen starken Geruchseigenschaften hat wie der "erwachsene" Knoblauch. Man kann die Knöllchen putzen und die Stiele auf ca 20 cm pellen und abschneiden, dann in Stücke von 2 cm schneiden und wie eine Beigabe von Zwiebelgrün oder Knoblauchzehen in allerlei Gemüse geben. Beliebte Gerichte sind Pilze mit *Ajitos tiernos* und allem voran, wilder grüner Spargel mit kleinem Knoblauchgemüse:



Man wäscht und zerteilt die kleinen hässlichen Spargelchen (die besten kommen aus Sevilla, direkt neben der Schnellstrasse Sevilla - Córdoba, da rupfen sie zur Zeit die Zigeuner aus), oder die Pilze. Der "ajito" wird abgezogen bis keine Erde dran ist (waschen geht auch, habe ich aber noch nie gemacht) und der Stiel in 2 - 3 cm lange Stücke geteilt, die kleine Zehe je nach Größe in halb-Nagelgroße Stücke geschnitten. Dann in Olivenöl leicht andünsten und sofort die Pilze oder Spargelchen hinzu. Etwa 7 min bei guter Hitze schwenken, leicht salzen (es braucht nur wenig Salz), nach Belieben weisser Pfeffer; fertig!

Man kann aus dieser Mischung auch ein Omelett fertigen, wenn man z. B. 4 - 5 Eier schlägt, die heiße Knoblauch-Spargel (Pilz) Mischung in das Ei schüttet, durchrührt, und dann mit etwas Olivenöl zurück in der Pfanne fertig brät (die Pfanne sollte beschichtet sein, am besten aus Keramik). Am Stück wenden und bei geringer Hitze fertig stellen. Als Ganzes auf den Teller gleiten lassen und dann wie Pizza in Dreiecke zerschneiden.



Eine weitere gute Winterkombination sind frische Knoblauchstengel mit Gambas in der Pfanne. Hier kommt das Feuer zur Erwärmung durch eine kleine Chilischote, die mit den klein geschnittenen Knoblauchstengeln ins heiße Olivenöl gegeben wird, bevor man die Gambas hinzufügt. Hat man hochwertiges Öl verwendet (virgen extra), dann braucht man davon nur sehr wenig. Es wird mehr in der Pfanne. Dieses kann man dann mit Brot auftunken um die kostbaren ungesättigten Fettsäuren nicht verkommen zu lassen.

#### *Heilpflanzen des Monats*

Die Alliumfamilie (*Allium sativa*, *Allium cepa*)



Knoblauch und Zwiebeln haben ihre Anwendung auch in der Homöopathie, dort wirken sie ganz klassisch nach dem Prinzip von Hahnemann, dass man Gleiches mit Gleichem behandelt. Wenn Zwiebel also im Rohzustand heftig tränende Augen und Nasenlaufen bewirkt, dann wirkt sie potenziert als homöopathisches Mittel genau dagegen. Knoblauch ist hingegen schon als Allheilmittel zu bezeichnen. Es wirkt vom Bluthochdruck bis zu Arthrose, aber auch gegen Schnupfen, Asthma und Atemnot. Daher bietet sich als optimales Mittel gegen die typischen Erkältungsbeschwerden oder allergischen Ursachen, die zu Dauernasenlaufen und Augentränen führen, eine Kombination aus beiden Pflanzen an: *Allium composé* enthält daher verschiedenen Potenzen beider Knollen.