



Praxis Rundschau Mai 2011

Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus Nr.8

Nach verregneten und sibirisch kaltem Ostern in Spanien, und einem verregneten Mai sollte nun der Juni etwas freundlicher mit dem Süden umgehen. Die Frühlingsgefühle erwachen wohl in diesem Jahr etwas verspätet.

☿ ☿ *Hormone, zuviel oder zuwenig* ☿ ☿

Zum Frühjahr gehören die Hormone, die jetzt bei mehr Sonnenlicht über das berühmte Melatonin auch zu vermehrtem Glücksgefühl führen sollten. Doch in einer Zeit, in der Tageslicht ein Luxus ist und Hormone etwas sind, das man im Fleisch findet, sind die Gleichgewichte oft genug durcheinander geraten. Viele Mythen ranken sich um das Thema „Hormone“, die hier einmal geklärt werden müssen.

Hormone befinden sich im Körper in einem sensiblen Gleichgewicht, das normalerweise ganz ohne unser Zutun eingestellt wird. Es gibt keine guten oder schlechten Hormone, es gibt nur zu wenig oder zu viel davon. Zuviel kann über verseuchte Nahrung in der Massentierhaltung kommen, darum kann man bei der Wahl des Fleisches nicht genug auf Qualität und Herkunft achten. Besser einmal weniger als einmal mehr. Auch ist es gut die Fleischquellen abzuwechseln: hier in Spanien haben wir es gut. Es gibt Kaninchen, Ziege, Schaf, Strauß und Kapaun. Solche Tiere leben oft im Freien und ernähren sich noch von echtem Grünfutter. Das gleiche gilt auch für Fische, wenn sie denn aus dem Mittelmeer (und nicht aus Fischzucht) stammen.

Doch richtig durcheinander geraten kann der Hormonhaushalt durch Stress. Über das Zentralnervensystem werden Schilddrüse und Nebennieren Ausschüttungen gesteuert was einen stetigen Anstieg von Cortisol in unseren

Adern auslöst. Wird der Stress nicht abgebaut, bleibt der Cortisolüberschuss und wir erleiden anhaltende Schäden. Viele Übergewichtsproblematik liegt tatsächlich nicht am Essen, sondern am Dauerstress. Blutdruck, Diabetes Typ II, auch Cholesterinüberschuss kann, wie inzwischen bekannt, bei immer jüngeren Patienten chronische Krankheit auslösen. Also immer wieder kleine Ruhepunkte schaffen, durchatmen, fünf Minuten das Meer oder einen Baum betrachten und dann erst weiter machen, ganz gleich was wir gerade tun oder hinter was wir gerade herlaufen müssen. Gelegentlich mal den Hormonspiegel im Blut prüfen, um sicher zu gehen, dass nichts dauerhaft aus dem Ruder läuft.

Medikamentöse Hormone braucht der Körper nur auf ärztliche Indikation, wenn wirklich eine Unter- oder Überfunktion vorliegt. Dazu gehört auch die Menopause. Der Körper produziert, als echtes Wunder der Natur, nun Östron statt Östradiol und Progesteron. Dieses Hormon reicht aus, um vor Osteoporose zu schützen. Nur wer durch eine OP innere Organe eingebüsst hat, braucht Zufütterung. Für alle anderen gilt: Hormone in Tabletten nähren den Gewinn der Pharmaindustrie und fördern das Krebsrisiko, auch wenn das gerne verschwiegen wird. Für die typischen Beschwerden gibt es natürliche Alternativen.



Gesundes aus der Küche



„Rustidera“

Ofengerichte sind allgemein bekannt als besonders sinnvoll, weil die Säfte und

Fette aus den Lebensmitteln auslaufen und einen Sud ergeben, der Bekömmlichkeit und Geschmack garantiert, ohne grosse Mengen an Fetten aufzuweisen.

Die „Rustidera“ besteht aus einem Fleischtyp, zum Beispiel Huhn, (Geflügel), Lamm oder Schweinefleischstücke, die auf einem Ofenblech oder grossen Bratschale (Metall,



Praxis Rundschau

Mai 2011

Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus Nr.8

Keramik, Porzellan) im Ofen ca. 60 bis 80 min bei mittlerer Hitze gegart wird. Es empfiehlt sich, das Fleisch zuerst zu salzen, pfeffern und mit Gewürzen einzureiben (arabische Gewürzmischung, oder frische Kräutermischung oder einfach süßer roter Paprika, und im Ofen mit etwas Olivenöl und etwas Wasser bei hoher Hitze 25 min angaren. Dann werden zu dem Braten eingeschlitzte Kartoffelhälften gelegt, halbierte Tomaten, Zwiebeln, geputzte Pastinaken oder Möhren

und Knoblauchzehen, ganz. Über das Arrangement streue man frische Petersilie, Oregano, Majoran... gebe etwas Salz darüber und fülle, sobald alles im Ofen gut aufgeheizt ist, ca. 125 ml Wasser und 125 ml Wein (nach belieben) dazu. Fertig schmoren bei 175-200° für etwa weitere 45-60 min. In der Zwischenzeit kann man schon mal einen bunten Salat anrichten. Guten Appetit!

Heilpflanze des Monats

Die Nachtkerze (*Oenothera biennis*)

Nachtkerzenöl wird heutzutage von vielen Firmen als goldgelb schimmernde Kapsel angeboten. Gegen Frauenleiden, sagt der Beipackzettel. Da sich unter diesem Begriff aber das gesamte Feld der



Gynäkologie verbirgt, lohnt es sich schon das etwas genauer zu betrachten. Nachtkerzen sind sehr grosse gelb blühende Jupiterpflanzen. Da zum Jupiter Stoffwechselprobleme gehören, sagt uns schon die Signaturenlehre, dass es sich hier um ein wichtiges Universalmittel handeln könnte. Nachtkerzen, anders als ein Labor, produzieren nicht einen Stoff sondern eine ganze Stoffgruppe, eine Mischung aus weiblichen Hormonen, die einen durcheinander geratenen Hormonhaushalt wieder einregeln können. Sie wirken daher gegen Östrogendominanz ebenso wie bei prämenstruellem Syndrom. Aber das ist nur einer der Schätze, die die Pflanze für uns bereithält. Sie ist auch einer der wenigen Lieferant einer hochwertigen mehrfach ungesättigten Fettsäure: der Gammalinolensäure. Aus solchen Fettsäuren, die der menschliche Körper nicht selbst synthetisieren kann, werden zahlreiche wichtige Grundsubstanzen gebaut, unter anderem die Arachnidonsäure, Ausgangsprodukt für Zellmediatoren wie Adrenalin und Noradrenalin oder auch der Grundkörper des Cholesterins. Dieses ist keineswegs nur ein Herzgift, wie die Nahrungsmittelindustrie uns so vereinfachend klar machen will, sondern der Grundbaustein, aus dem auf der einen Seite körpereigenes Cortisol entsteht und auf der anderen Seite alle Steroidhormone wie zum Beispiel Östrogen und Progesteron. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden auch gebraucht, um die Zellmembranen geschmeidig zu erhalten. Das ist besonders dort wichtig, wo sich Zellen bewegen müssen, zum Beispiel in den Fibrillen der Nasenschleimhäute. Sind diese starr, können sie Allergene nicht mehr ausschleusen und loswerden. Für Allergiker und Asthmatiker ein echtes Problem. Man kann also kaum genug von diesen

ungesättigten Fettsäuren bekommen, daher empfiehlt sich auch bei der täglichen Nahrung daran zu denken. In der normalen Küche finden wir sie zum Beispiel in: Olivenöl, Leinsamen, Mandeln, Walnüssen und Haselnüssen. Doch keine Pflanze hat davon so hochwertige und viele wie der Borretsch und die Nachtkerze.