



Praxis Rundschau Aug 2011

Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus Nr.9

Jetzt ist es endlich so richtig heiss bei uns, während der Norden unter Kälte und Regen zu leiden hat. Ein Privileg also jetzt hier zu sein. Aber: die Hitze bringt auch ihre Gefahren mit sich und manch einer muss mit etwas kämpfen, das man früher als „Francos Rache“ kannte.

⌘ ⌘ *Das Salz des Lebens* ⌘ ⌘

Wenn sich der Sommer dem Ende neigt, lebt man in den südlichen Ländern endlich wieder auf. Die langen heissen Tage erschöpfen Jung und Alt, und verlangen nach Vitaminen und Mineralstoffen, die beim Arbeiten und Schwitzen des Sommers massiv verbraucht wurden.

Vitamine sind ein Thema, dass überreichlich bekannt ist, aber über die Mineralstoffe, die der Mensch ebenso intensiv verbraucht ist relativ wenig bekannt.

In der Naturmedizin unterscheiden wir zwei wesentliche Arten von Mineralien: die, die der Mensch in grösserer Menge zu sich nehmen muss und jene, die den Stoffwechsel regulieren und nur in winzigen Mengen eingenommen werden müssen. Nach dem Sommer sind beide Reserven meist erschöpft und müssen aufgefüllt werden.

Von den ersten Mineralien sind am bekanntesten Kochsalz, Steinsalz, Calcium, Magnesium und Eisen. Diese Stoffe regulieren den Knochenhaushalt, Herzfrequenz und Nervenimpulse und sollten ausreichend zur Verfügung stehen. Allerdings sollte man Calcium nicht in riesigen Mengen schlucken um die Knochen zu härten. Damit härten sich eher nur die Arterien, was zu Arteriosklerose führt. Viel wichtiger ist bei sogenannten „Knochenkalkgaben“ das Vitamin D, das man aber auch getrennt kaufen kann.

Magnesium beugt Krampf, Wadenkrampf vor. Während Calcium müde macht und am Abend genommen werden sollte, macht Magnesium eher munter und gehört zum Frühstück, auf keinen Fall aber beides zusammen!, da sich beide Mineralstoffe um dieselben Transporter im Blut streiten und dann beides nutzlos wird. Fast immer sind kombinierte Mineralstofftabletten vollkommen sinnlos: man kann diese Dinge nicht als „Coctail“ nehmen. Viel hilft nicht unbedingt, und nur hochwertige Produkte nützen mehr als sie schaden.

Von den zweiten Stoffen, den regulierenden oder „seltenen Mineralien“ ist ab dem 6.

Lebensjahrzehnt Selen besonders wichtig, da es die Aufnahme der anderen Stoffe steuert. Manch ein blutarmer Patient schluckt Mengen von Eisenpräparaten, die das Blut nie erreichen: weil die Aufnahme blockiert ist. Vom Selen werden auch andere Stoffe gesteuert, wie Kupfer (gegen Krampfneigung und Kopfweh), Mangan (gegen Übersteuerung, Hektik, Erschöpftheit), Zink (gegen Überempfindlichkeit, Schmerzen ...) Cobalt (Nervenentzündung) und Schwefel (Haut und Leberentgiftung).

Nur eine vernünftige Analyse kann feststellen welcher dieser Vitalstoffe wirklich gebraucht wird. Oligotherapie ist nichts für Selbstmedikation kann aber Wunder wirken bei Mangelerscheinungen, Immunüberlastung Nahrungsmittelintoleranzen, Überlastung und Stoffwechselerkrankungen. Auch die Methode nach Dr. Schüssler, der seine Therapie mit „Bio-organischen Salzen“ entwickelte, basiert auf der Anwendung weniger aber geschickt ausgesuchten Steuerelemente auf mineralischer Basis, um teilweise wundersame Heilerfolge zu erreichen.



Gesundes aus der Küche: „Arroz negro“



Für den Sud: 600-750g gemischte kleine Beifangfische „pescado de bahía“ auf ca. 1 (1,2) l Wasser. Für die Einlage: ein Dutzend kleine Gambas

(„gamba arrozera“) drei geputzte leere Calamari, in daumennagelgrosse Stückchen geschnitten, 250 g in kleine Würfel geschnittenen Fisch (wie Schwertfisch oder Thunfisch) 150g Erbsen, 800g Dose zerhackte abgezogene frische Tomaten, rote Paprika in 2 cm breite Streifen oder Stücke geschnitten.



Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus Nr.9

Knoblauchzehen, aus der Tiefkühlung 2 Beutelchen zu 10g schwarze Calamartinte.

Etwa 1 Stdn lang die Fische in reichlich salzigem mit etwas Safran gelblichem Wasser auskochen. Den Fischsud abschmecken, von Fischresten und Gräten abgiessen und die Tinte darin auflösen. Bereitstellen. In der grossen Paellapfanne ohne Öl die gewürfelten Calamari ohne Salz einköcheln lassen bis sie trocken sind und kein Wasser mehr abgeben. Beiseitelegen, 4 EL Öl in die Pfanne und die Paprikastücke anbraten bis man die Aussenhaut abziehen kann. Beiseitestellen. In dem Öl die Fischwürfel und die gepellten Knoblauchzehen (2 bis 8 n Wunsch) anbraten. Wenn Würfel fertig sind beiseite schieben, 3 EL Öl nachgiessen und ca.- 100g Reis pro Person (maximal 500g) im Öl sanft glasigbraten.

Typischer Duft steigt auf. Dann mit Tomatendose ablöschen und einkochen bis Wasser praktisch verdunstet ist. Die Calamari und die Erbsen in die Pfanne (Vorsicht, Reis nicht länger als 3 min braten lassen!) und mit dem Fischsud (200ml pro 100g Reis) aufgiessen. Paprikastreifen mit Gambas als Wagenrad hineinlegen, abschmecken, bei schwacher Hitze etwa 20-25 min köcheln lassen. Wenn der Reis anbrät mit etwas zurückgestelltem Salzwasser mit Sudrest gezieht aufgiessen. Nach dem Fertigmachen (Reiskorn beiessen!) 5 min ziehen lassen. Variationen und besondere Tricks zum garen des Reises in der nächsten Ausgabe.

Heilpflanze des Monats

Die Olive (Olea sativa))

Der Olivenbaum ist, wie jeder weiss, seit Beginn von Ackerbau und Viehzucht mit der Geschichte der Menschen eng verbunden. Viele wissen inzwischen, wie gesund Olivenöl ist. Unglücklicherweise hat die steigende Popularität von Olivenöl weltweit dazu geführt, dass sehr viele minderwertige Produkte auf den Markt kommen. Das Öl entfaltet nur dann seine Wirkung als Membranschutz, Antiallergikum,



Antiasthmatikum und Lebensverlängerer wenn es sich tatsächlich um die erste Pressung handelt, also „Virgen extra“. Bei Produkten aus dem Kaufhaus und in den Discountern findet man dann kleingedruckt darunter: „aceite de oliva virgen y refinado“. Dies bedeutet aber zumeist:

Reste von spanischen Olivenkernen, nachdem die Bauern das Gute abgeschöpft haben, nach Italien verschifft, dort gecrackt und billig wieder zurückimportiert. Finger weg von so etwas.

Olivenöl ist ein *Arcanum*. So nannte Paracelsus die Allheilmittel, die gleichzeitig ganz verschiedenen Krankheiten heilen können. Viele andere Heilmittel entfalten ihre Wirkung erst in geeignetem Lösungsmittel. Bei fettlöslichen Vitaminen bietet sich das Olivenöl geradezu an. Daher sind auch Cremes, Lotions und Seifen aus Olivenöl zu empfehlen.

So richtig entfaltet das Öl seine Wirkung aber erst, wenn es auch die Geschmacksnerven trifft. Seit Römerzeiten kennt man Rezepte, wie man das Öl durch Kräuter variieren kann und somit auf Salat, Pasta, Käse oder einfach nur Brot das berühmte „frugale Mahl“ erzeugt. Dazu ein Glas Rotwein und man kann den Sommer erst so richtig geniessen.

Aceite a los cinco aromas (5-Kräuteröl)



Für 1l Olivenöl
sammelt man:
3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian
3 Zweige Oregano
3 Zweige Minze
3 Lorbeerblätter

alles wird in einem Mörser kurz mit heissem Wasser überbrüht, das Wasser sofort abgegossen. dann fügt man einen Esslöffel grobes Meersalz hinzu und zermörseet die Kräuter in wenig.

Die Kräutermischung wird in ein durchsichtiges Glasgefäss gedrückt und mit dem Öl aufgefüllt. Das Gefäss soll 20 Tage in der Sonne mazerieren. dann schüttet man das Öl in ein neues Gefäss um und verwirft die Kräuter, da diese mit der Zeit schwarz werden. Man kann ein Zweiglein Rosmarin hineintun um sich daran zu erinnern, dass dies besonderes Öl ist.

Auf gleiche Weise lässt sich auch Basilikumöl herstellen, das besonders für Tomatensalat und Pasta geeignet ist.