



## Praxis Rundschau Dez 2011

### Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus Nr.12

---

Ein Jahr geht zu Ende, das für Europa nicht leicht war. Die Menschheit als Ganzes ist nicht gerade vorangekommen. Einige Wenige kontrollieren was wir konsumieren, welche Medikamente wir erhalten und was wir zu denken haben. Umso wichtiger wird es, das neue Jahr mit einem neuen Bewusstsein zu beginnen.

---

#### ❄️ *Das Jahr 2012* ❄️

Die meisten haben schon einmal vom Mayakalender gehört und dass er im Jahr 2012 endet. Für gute Deutsche bedeutet das natürlich wieder ein neuer Grund für Panik und „German Angst“, besonders dann wenn man von wirklichen Problemen ablenken will. Tatsache ist, der Kalender ist zu Ende weil eine Epoche zu Ende geht. Wir verlassen die Fische und treten in das Zeitalter des Wassermann ein. Nach Paracelsus und allen Alchemisten beenden wir gleichzeitig die Marszeit und beginnen das Jupiterzeitalter. Dieses wird hoffentlich für mehr Gerechtigkeit sorgen als wir sie bisher auf der Erde finden können. Zumindes aber ist eines schon offensichtlich, Internet macht möglich, was die Kontrolle und Manipulation der Presse nicht mehr schaffen kann: Alle Skandale werden aufgedeckt.

Hierzu gehört natürlich auch das Thema Ernährung, Gesundheit und Pharmaindustrie. Von staatlicher Seite müssen wir damit rechnen, nur noch Billigmedikamente und Minimalversorgung zu erhalten. Umso mehr ist Eigeninitiative gefragt. Was zunächst als reines Unglück erscheint, kann auch unsere Chance sein, wieder selber über unseren Körper zu bestimmen. Hierbei ist Prävention wichtiger als Reparieren und Nachbessern. Zu diesem Thema gehört zunächst einmal die Bewusstwerdung. Vom Einkauf der Nahrungsmittel bis zu deren Zubereitung, von der Einhaltung der Biorhythmen bis

ausreichenden Dosis von Lachen und Liebe, und nicht zuletzt die Wahl der Therapie im Krankheitsfall. Es muss nicht immer Chemie sein. Jeden Tag erscheinen neue energetische Heilmethoden, die funktionieren, auch wenn viele Wissenschaftler alten Schlages nicht erklären können oder wollen warum.

Seit Einstein das Prinzip der Relativität entschlüsselte, haben die Physiker erkannt, dass die Trennung zwischen Geist und Materie nicht mehr funktioniert.

Der Beobachter verändert des Ergebnis des Experimentes. Das haben wir alle gehört, aber was bedeutet es für den Einzelnen?

Nichts Geringeres als dies: Der Geist regiert die Materie und somit auch den Körper. Unsere geistige Einstellung entscheidet über gesund oder krank. Wir selber bestimmen darüber wie eine Krankheit verläuft und oft genug auch noch woran wir erkranken. Das und nicht weniger hat schon Paracelsus behauptet. Für ihn liegt die Rolle des Arztes darin, dem Patienten Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten, ihm das Problem bewusst zu machen und dann unterstützend mit Mitteln einzugreifen, die aus der Natur stammen, in die der Mensch gehört, auch wenn er sich davor noch so tief im Inneren einer Stadt versteckt.

In diesem Sinne wünschen wir allen Freunden und Patienten nicht nur Glück und Gesundheit fürs Neue Jahr sondern auch das gemeinsame Erwachen in eine neue Zeit.



#### *Aromatherapie gegen Kälte und Dunkelheit*

Seit der Erfindung des Raumsprays werden wir andauernd ungefragt mit künstlichen Düften umgeben, die oft genug in Nase und Augen geradezu unangenehm stechen.

Fast jeder hat zu Hause eine kleine Duftlampe, die irgendwo vor sich hin staubt, dazu ein mehr oder weniger natürliches Öl zum hineintropfen. So unangenehm künstliche Düfte aus dem Chinaladen sein können, so wohltuend dagegen sind die echten Öle, ganz besonders dann, wenn man sie gezielt einsetzt.



## Gesundheit und Harmonie durch Paracelsus Nr.12

Aromatherapie ist so alt wie die Menschheit. Man kann annehmen dass schon der Neandertaler Kräuter ins Feuer warf um die stickige Höhlenluft zu verbessern. Aromatherapie ist aber nicht nur wohlriechend sondern auch gesundheitsfördernd. Keime werden aus der Luft vertrieben, Durchblutung angeregt, das Immunsystem gefördert. Hierbei ist die Signatur des zu räuchernden Öles von entscheidender Bedeutung.

Die Sonnenöle wie Hyperikum, Orange, Zitrone und Rosmarin bringen Wärme ins Haus, regen die Durchblutung an und zaubern Sonne in die Gemüter. Mondöle wie Tanne und Jasmin vertreiben Ängste, dämpfen die Reizbarkeit und fördern die Harmonie. Merkurkräuter wirken antiseptisch, belebend und verdauungsfördernd wie z.B. Minze, Thymian und Basilikum.

Ein jedes Kraut zu seiner Zeit: Sonne am Tag und Mond in der Nacht, Merkur passt immer, und die spannungsgeladenen Weihnachtszimmer werden entspannt und harmonisiert.



⇒ Tip: für die Aromofans ist die Duftlampe zu schwach, da kann man es besser gleich mit einer kleinen Räucherschale versuchen und die getrockneten Kräuter direkt auflegen.

Besonders geeignet für magische Rituale rund um die Sonnenwende und das Silvesterfest: Saturnkräuter wie Zypresse, Hollunder und Ilex.

*Heilpflanze des Monat*

*Helleborus niger* (Christrose)

Schon der Name kündigt den heiligen Charakter der Pflanze an, sie blüht zu Jesus Geburtstag, ist schön, giftig und vom Aussterben bedroht. Doch was die Christen nicht wissen, sie ist für Paracelsus das Arcanum für ein langes Leben. Um ein solches zu erreichen, muss der Mensch ein gesundes Herz, ein intaktes Knochengestell und vor allem ein junges Gemüt haben, alles andere ist nebensächlich. Und genau diese Funktion hat diese Pflanze. Man kann sie nur homöopathisch zu sich nehmen, sollte dies aber ab dem 60igsten Lebensjahr tun, sagt Paracelsus in seiner Abhandlung: „De longe vita“. Welch schöneres Weihnachtsgeschenk können wir uns wünschen oder verschenken als dies: *Helleborus niger 15CH*



### *Turrón de Jijona*

Dass man in Deutschland Weihnachtsplätzchen backt ist jedem bekannt. Die ehemaligen Opfertiere für Odin



haben sich hierbei zu Sternen und Monden gewandelt, doch der vorchristliche Charakter ist so deutlich wie beim Tannenbaum. Was tun die Spanier, die mit dem Baum nichts anfangen können, aber als gute Christen eifrig Krippen bauen? Hier in Alicante wächst und gedeiht der wunderschöne Mandelbaum, dessen Früchte weltweit die besten sind. Von Arabern und Juden lernte man den Turrón herzustellen, eine Süßigkeit wie geeignet fürs Harem und als Turrón-Alicante eine echte Gefahr für die Zähne. Wem dies zu hart ist, der muss nicht auf die köstlichen und gesunden Mandelöle verzichten. Dafür gibt es die *Calidad Jijona* und viele andere. Die (¡Marcona!) Mandeln werden im Ofen geröstet, dann durch einen

starken Metallwolf gedreht, wie man ihn früher zum Durchdrehen von Fleisch hatte, Nach dem ersten Durchgang wird die ölige Masse mit Puderzucker (3kg Mandeln 1 kg Puderzucker 3 Prisen Zimt) vermischt und noch 1 oder 2 x durch den Wolf gedreht bis es eine gleichmässige Paste ergibt. Diese wird mit Zimt bestreut und in einen mit Papier ausgeschlagenen Holzrahmen gepresst. Das Produkt hat dann die Form einer Tafel Schokolade. Über das Papier in Alu einschlagen und ¡fertig!. In Würfel schneiden und auf der Zunge zergehen lassen... Der Aufwand ist gross, aber der Geschmack umwerfend, kein Vergleich mit einem Fertigprodukt.