



Dr. med.
Berndt Rieger

Das
Heilwissen
der Mönche
und
Kräuter-
hexen

Mit Rezepten
und Anwendungen
traditioneller
Naturheilkunde

Dr. med. Berndt Rieger

Das Heilwissen
der Mönche und
Kräuterhexen

Dr. med.
Berndt Rieger

Das
Heilwissen
der Mönche
und
Kräuter-
hexen

Mit Rezepten
und Anwendungen
traditioneller
Naturheilkunde

nymphenburger

Bildnachweis
Innenteil s. S. 253.

Impressum

Umschlaggestaltung von STUDIO LZ, Stuttgart unter Verwendung
eines Farbfotos von shutterstock/Lubov Chipurko

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen. Sorgfalt bei der Umsetzung ist indes dennoch geboten. Der Verlag und der Autor übernehmen keinerlei Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden, die aus der Anwendung der vorgestellten Materialien, Methoden oder Informationen entstehen könnten.

Distanzierungserklärung

Mit dem Urteil vom 12.05.1998 hat das Landgericht Hamburg entschieden, dass man durch die Ausbringung eines Links die Inhalte der gelinkten Seite gegebenenfalls mit zu verantworten hat. Dies kann, so das Landgericht, nur dadurch verhindert werden, dass man sich ausdrücklich von diesen Inhalten distanziert. Wir haben in diesem E-Book Links zu anderen Seiten im World Wide Web gelegt. Für alle diese Links gilt: Wir erklären ausdrücklich, dass wir keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der gelinkten Seiten haben. Deshalb distanzieren wir uns hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller gelinkten Seiten in diesem E-Book und machen uns diese Inhalte nicht zu Eigen. Diese Erklärung gilt für alle in diesem E-Book angezeigten Links und für alle Inhalte der Seiten, zu denen Links führen.

Unser gesamtes Programm finden Sie unter nymphenburger-verlag.de.

3. Auflage 2019

© 2019, nymphenburger in der

F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, Stuttgart.

1. Auflage 2011 und 2. Auflage 2014 erschienen in der

F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-485-06170-4

Redaktion: Dr. Stefan Raps und Monika Riedlinger

Produktion: Wolfgang Heinzel und Angela List

Satz: VerlagsService Dietmar Schmitz GmbH, Heimstetten

Inhalt

Einleitung	11
»Kräuterhexe« statt »Hexe«	12
Mönchsmedizin als hoch entwickelte Heilmethode	15
Die Lehre von den vier Elementen oder Säftelehre	17
Traditionelle Europäische Medizin – eine Kombination aus Kräuterhexen- und Mönchsmedizin	19
Die Traditionelle Medizin der Hochkulturen hat viele Gemeinsamkeiten	20
Traditionelle Chinesische Medizin 20 · Ayurveda 22 · Tibetische Medizin 22 · Traditionelle Europäische Medizin 23 · <i>Der Glaube an das Individuum</i> 26 · <i>Krankheit als Bedrohung von außen</i> 28 · <i>Die Bedeutung des Einzelnen</i> 28	
Tiere nutzen Heilpflanzen	30
Hilfe bei kleineren Unpässlichkeiten in freier Natur	31
Von der Nutzung von Heilpflanzen zur Heilkunst der Mönche	37

Die Heilkunst der Mönche: Die Säftelehre Galens als Basis einer christlichen Weltordnung	39
Die Bedeutung des Christenkreuzes	40
Gelebtes Christentum als überlegene Zivilisationsform	42
Das Lorscher Arzneibuch	43
Welchen Trank wir in den einzelnen Monaten verwenden sollen 45 · Wie man sich ernähren soll 46 · Probate Mittel für heute 48	
Die Heilkunst der Mönche als Produkt des Hochmittelalters	51
Die Säftelehre des Galen	54
Die Lehre der vier Elemente	55
Wie Sie dieses Wissen anwenden können	57
Die richtige Mischung der Körpersäfte	58
Entschlackung – typgerecht	60
Die Bedeutung der »Konstitution«	62
Die vier Elemente und Konstitutionen	64
1. Wasser – der Phlegmatiker 64 · <i>Die Konstitution des Phlegmatikers stärken durch Wickel, Bäder, Heilpflanzen, ...</i> 66	
2. Luft – der Sanguiniker 70 · <i>Die Konsti- tution des Sanguinikers stärken durch Wickel, Bäder, Heilpflanzen, ...</i> 73	
3. Feuer – der Choleriker 77 · <i>Die Konsti- tution des Cholerikers stärken durch Wickel, Bäder, Heilpflanzen, ...</i> 79	

4. Erde – der Melancholiker 83 · <i>Die Konstitution des Melancholikers stärken durch Wickel, Bäder, Heilpflanzen, ...</i> 85	
Sonderfall Hildegard von Bingen	89
Die Heillehre der heiligen Hildegard 90 · Das Kräuterhexenelement im Werk der heiligen Hildegard 91 · Die Psychotherapie der heiligen Hildegard 92	
Meditation in der Mönchsmedizin: Beten, beichten und büßen	98
Innere Einkehr 98 · Die Ursache von Krankheiten 99 · Die Erfüllung der Zehn Gebote als Gesundheitsgarantie 100 · Beten 102 · Das Vaterunser 103 · Die 14 Nothelfer 105 · Beichten und Büßen 107	
Das geheime Wissen der Hexen:	
Eins sein mit der Natur und frei	109
Das Wesen der Hexe	109
Die Kräuterhexe als Volksmedizinerin 109 · Die Kräuterhexe als Geheimnisträgerin 111 · Die Rauschdrogen 111 · Circe – eine griechische Hexe 113 · Die Hexe als kultische Priesterin im alten Rom 114 · Randbereiche des Hexentums – Magie und Wahrsagerei 117 · Der Konflikt der Wahrsagerei mit dem Christentum 119 · Anmachen und Zudröhnen: Die moderne »Hexe« 120 · Liebestränke und Co. 121 · »Abschalten« im Mittelalter mit Bilsenkraut & Co. 124 · Hexenwesen als	

Politikum 126 · Hexendenken am Beispiel von ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom) 128 · Empfängnisverhütung ist so alt wie die Menschheit 130 · Sexuelle Revolution im alten Rom 131 · Gynäkologie im Mittelalter 133 · Empfängnisverhütung und Abtreibung als »Verbrechen« 135 · Das rote Pulver 136

Das Heilkonzept der Kräuterhexen:

Mutter Natur und ihre Zeichen 139

Die Erdgöttin 140 · »Hexenfeste« im Jahreskreis 142 · Mondzyklen 144 · Der »Schwarzkünstler« Paracelsus 145 · Die Signaturenlehre als Basis der Naturheilkunde 146 · Die klassische Homöopathie als Erbin der Signaturenlehre 148 · Friedrich Samuel Hahnemann als Erbe der Antike 149 · Homöopathika mit alten Wurzeln 150 · Paracelsus als Vorreiter der Schüßler-Salz-Medizin 153 · Die Signatur zu erkennen, ist sehr schwer 154 · Paracelsus und die Medizin seiner Zeit 155 · Das Heilkonzept des Paracelsus 157 · Lebensakteur »Archeus« im Gegensatz zur Lebenskraft »Chi« 157

Die wichtigsten Arzneien aus der Hexenwelt 160

Aconit 160 · Atropa belladonna 161 · Agaricus 163 · Hyoscyamus niger 164 · Datura stramonium 164 · Conium maculatum 165 · Bryonia alba 165 · Efeu 167 · Lycopodium 167 · Thuja 168 · Arnica

montana 169 · Tierische Arzneien 170 · <i>Bufo rana</i> 171 · Schlangengifte 173 · <i>Lachesis muta</i> 175 · Hexenmilchen 176 · Bäume 178	
Meditationen und Rituale der Kräuterhexen	181
Schlussbetrachtung	185

Behandlungsregister »Traditionelle Europäische Medizin« 187

Akne 189 · Ängste 190 · Arteriosklerose 191 · Arthrosebeschwerden 192 · Asthma 192 · Ausfluss 193 · Bindehautentzündung 194 · Blähungen 195 · Blasenentzündung 195 · Blinddarmreizung 196 · Blutarmut 196 · Blutdruck, hoher 197 · Blutdruck, niedri- ger 197 · Bronchitis 198 · Brustschmerzen 199 · Darmstörungen 199 · Depressionen 199 · Durchblutungsstörungen 200 · Durch- fall 200 · Eierstockbeschwerden 201 · Eifersucht 201 · Ekzeme 201 · Epilepsie 202 · Drohende Fehlgeburt 202 · Fieber 203 · Fußschweiß 203 · Gallenbeschwerden 204 · Gelbsucht 204 · Gelenksentzündung 205 · Gesichtsallergie 205 · Gicht 206 · Glieder- schmerzen 206 · Grippaler Infekt 207 · Haarausfall 208 · Halsschmerzen 209 · Hämorrhoiden 210 · Harnwegsinfekt 210 · Hautflecken 211 · Hautpilz 211 · Heiserkeit 212 · Herpes 212 · Herzbeschwerden 212 · Herzrhythmusstörungen 213 · Herzschwäche 213 · Heuschnupfen 214 · Hexenschuss 214 ·	
---	--

Husten 215 · Insektenstiche 216 · Juckreiz 217 · Kopfschmerzen 217 · Krampfadern 218 · Lungenentzündung 219 · Magenvöllegefühl 219 · Magenschleimhautentzündung 220 · Mandelentzündung 221 · Mattigkeit 221 · Menstruationsbeschwerden 222 · Migräne 223 · Milchschorf 224 · Mundschleimhautentzündung 225 · Muskelkrämpfe 225 · Nachtschweiß 226 · Nagelpilz 226 · Nagelverletzung 226 · Nasenbluten 227 · Nasennebenhöhlenentzündung 227 · Nervenschmerzen 228 · Nervöse Gereiztheit und Erschöpfung 229 · Nierenbeckenentzündung 229 · Nierenkolik bei Nierensteinen 230 · Prostatavergrößerung 231 · Reizdarm 231 · Rheuma 232 · Rückenschmerzen 233 · Schlafstörungen 233 · Schlaganfall 234 · Schluckauf 235 · Schnupfen 236 · Schwellungen 236 · Schwindel 236 · Sehnenscheidenentzündung 237 · Sodbrennen 237 · Sonnenbrand 238 · Stuhlverstopfung 238 · Übelkeit 239 · Übergewicht 239 · Verbrennungen 240 · Vergesslichkeit 240 · Verletzung 241 · Verstopfung 242 · Warzen 242 · Wassereinlagerungen 243 · Wechseljahresbeschwerden 243 · Wunden 243 · Zahnfleischschwund 244 · Zahnschmerzen 245

Anhang

Autorenporträt	247
Nützliche Adressen	248
Weiterführende Literatur	250
Bildnachweis	253

Einleitung

*In einem durchaus wunderbaren Universum
ist es unnötig, dass auch noch Wunder
geschehen.*

Ernst Jünger

Wer über Hexen spricht, trifft dabei nicht selten auf leuchtende Augen. Das kann ein zehnjähriges Mädchen sein, das unbedingt mehr über das Thema wissen will, aber auch eine sechzigjährige Frau, die eigentlich sonst kein Interesse an alternativen Heilmethoden hat, aber vom Wort »Hexe« angezogen wird. Im Bereich von Frauenzirkeln, die Naturheilkunde treiben, wird die Hexe fast durchweg positiv gesehen. Sie gilt nicht nur als Siegelbewahrerin einer natürlichen und naturgemäßen Medizin, sondern als eine spirituelle Inspirationsquelle. Das Wort »Hexe« ist heute kein Schimpfwort mehr, sondern ganz im Gegenteil so etwas wie die Umschreibung für ein »Superweib«, eine Frau, die ihr Leben im Griff hat. Sie ist selbstbewusst, attraktiv und verfügt über geheimnisvolle Kräfte.



Die Hexe wurde früher als Buhlerin des Teufels gesehen.

Aber es gibt auch die gegenteilige Einstellung, vor allem bei Männern. Hier reicht die Reaktion von vagem Interesse über diffuses Unbehagen bis zu brüsker Ablehnung. Sie haben noch das alte christlich geprägte Zerrbild der Hexe vor sich, die hässliche Frau mit der Warze auf der Nase, die einem schaden oder zumindest vom rechten Weg abbringen will. Das Männerbild von Hexen kann von der verführerischen jungen Frau, die als Ehepartnerin undenkbar ist, bis zur herrschsüchtigen Großmutter reichen, die einen mit Kräuteranwendungen belästigt. Und in Kirchenkreisen wird man selbst heute noch lange suchen müssen, bis man auf jemanden trifft, der Hexen gut findet. Dort hat sich das Bild einer störrischen Außenseiterin und Ketzerin erhalten, mit geringen Änderungen seit dem Mittelalter. Die Hexe steht als Helferin des Teufels für das Böse schlechthin. Diesen Widerspruch gilt es zu versöhnen.

»Kräuterhexe« statt »Hexe«

Das gelingt nirgends besser als in dem Wort »Kräuterhexe«. Denn wenn man heute in heilenden Berufen von »Hexenwissen« spricht, dann meint man vor allem jenes vermutlich jahrtausendealte Wissen über Heilpflanzen, das meist von Frauen untereinander außerhalb des Bildungskanons ihrer Zeit weitergegeben wurde. Kein Buch über die Traditionelle Europäische Medizin wird ohne dieses Wissen vollständig sein – und es zu vernachlässigen, würde uns gerade jener Rezepte berauben, die in der offiziellen, weitgehend von Mönchen in Klöstern praktizierten Heilmethode zu kurz kamen. Dazu gehören neben vielen »Frauenmitteln« vor allem die aus der germanischen und keltischen Tradition stammenden von verschiedenen Bäumen gewonnenen Arzneien.

Der Begriff der »Hexe« allein ist zu ungenau. Mit »Hexe« kann eine selbstbewusste oder schlagfertige Frau gemeint sein oder eine beeindruckende Heilkünstlerin, eine New-Age-Bewegte, eine Astrologin oder Tarot-Karten-Legerin genauso wie eine Frau, die sich dem Teufelskult verschrieben hat. Auch im Altertum und im Mittelalter sehen wir schon die Neigung, unterschiedlichste Menschen als Hexe zu bezeichnen, vielleicht, um sie damit leichter zum Sündenbock machen zu können. Wir sehen die Giftmischerin an die Seite der Heilkünstlerin gestellt, neben der Teufelsanbeterin



An der Walpurgisnacht nahmen auch stillende Hexen teil.

und Mystikerin die Bewahrerin germanischer oder keltischer, aber auch altertümlicher Bräuche. Eine Mischung vorchristlicher Mythen und Glaubensriten wird von »Hexen«, die sich heute noch in der Wicca-Bewegung zu sogenannten Covens zusammenschließen, aktiv ausgeübt. Dabei handelt es sich aber nicht um »Hexen« im mittelalterlichen Sinn, denen Teufelsanbetung vorgeworfen wird, sondern um »Kräuterhexen«, die die Einheit mit der Natur suchen. Neben der christlichen Spiritualität, die zur Triebfeder der akademischen und industriellen Entwicklung Europas und der westlichen Welt wurde, lehrt uns die »Kräuterhexe« so als Priesterin der Erdmutter die Einheit mit den Pflanzen, den Tieren, den Rhythmen der Natur. Dadurch wird sie auch automatisch zur Schirmherrin jeder Naturmedizin außer-

halb der Apparatedizin. Denn wir haben heute wie schon seit dem 12. Jahrhundert, als die ersten medizinischen Fakultäten gegründet wurden, eigentlich zwei Systeme, mittels derer medizinisches Wissen weitergegeben wird: Die Universität und das außeruniversitäre Studium in alternativen Zirkeln. Wer als Arzt von der Universität abgeht, wird eine Medizin vertreten, die Krankheit aus der Veränderung anatomischer, biochemischer oder physiologischer Vorgänge im Körper heraus definiert und für jedes Symptom ein in den meisten Fällen chemisches Gegenmittel sucht. Leben ist für die Schulmedizin eine Blackbox, aus der Krankheitszeichen auftauchen, um dann, wenn sie sichtbar geworden sind, eliminiert zu werden – in der Hoffnung, dass damit auch Vorgänge in der Blackbox erreicht werden. Wie Gesundheit oder Heilung entsteht, kann oder will die Schulmedizin dabei nicht erklären. Das kann nicht weiter verwundern, da in der Schulmedizin handwerksorientierte Männer das Sagen haben, die alles »Psychische« instinktiv ablehnen. In den alternativen Zirkeln – sie reichen von Homöopathiefortbildungen über Kräuterwanderungen bis zu spiritistischen Sitzungen – findet man hingegen überwiegend Frauen ohne akademische Ausbildung, die offen für alles Sinnvolle und Natürliche sind, mit dem man Krankheiten begegnen kann. Diese Fortbildungswochenenden erinnern mich, wenn man sie historisch rückdatiert, schon sehr stark an die Angewohnheit von Hexen, in der Walpurgisnacht zu den Hexenbergen zu strömen. Es waren Frauentreffen, die nicht nur dazu dienten, ausgelassene Feiern mit den wenigen Männern zu feiern, die sich in diese Zirkel begaben, sondern auch dazu, das Wissen über Heilpflanzen zu vertiefen. Selbst die kritischen Hexenabbildungen auf den Holzschnitten und Stichen des Mittelalters und der frühen Neuzeit zeigen meistens Frauen beim Anrühren von Heiltränken. Solche Hexen-

treffen wird es im heimischen Dorf in kleinerem Rahmen auch zu anderen Gelegenheiten gegeben haben. Heute heißt so etwas Heilpraktikerausbildung. Da Frauen damals die Universität verwehrt war, war es für sie die einzige Möglichkeit, sich medizinisch fortzubilden – und heute ist es die einzige Gelegenheit, sich abseits der Apparatemedizin wieder mit der Frage zu beschäftigen, wie denn Heilung möglich ist und wie eine natürliche und naturgemäße Behandlung von Krankheiten gefunden werden kann.

Mönchsmedizin als hoch entwickelte Heilmethode

Bei allen guten Dingen, die es über die Apparat- oder Pharmamedizin zu sagen gibt, muss man zugleich anmerken, dass es in der Geschichte der Medizin kein Jahrhundert gab, in dem so viel Heilwissen vernachlässigt oder vergessen wurde wie in der Medizin des 19. und 20. Jahrhunderts. Befeuert von immer neuen Entdeckungen wurde alles Alte als Ballast über Bord geworfen, sodass wir heute jenseits der Symptomtherapie ohne klares



Die Mönche heilten bis ins Hochmittelalter durch medizinisches Fachwissen wie auch durch die Kraft des Glaubens.

Konzept von der Entstehung und der Heilung von Krankheiten dastehen. Gesundheit ist zum Privatvergnügen des Kranken geworden. Sobald ein Antibiotikum eine große Anzahl von Bakterien vernichtet hat, muss der Kranke den Weg zur Ausheilung alleine gehen. Kann er das nicht, erhält er ein

Mittel, das seine körperlichen Abwehrkräfte und die Reaktionsfähigkeit seines Immunsystems lahmlegt, nämlich ein Kortikoid. Wer daran zugrunde geht, dem kann dann auch die Schulmedizin nicht mehr helfen.

Um diesem Missstand abzuhelpen, gehen wir in diesem Buch einen Schritt zurück und besinnen uns auf die letzte »Schulmedizin«, die noch ein Heilkonzept hatte, nämlich die Mönchsmedizin. In heutigen Beraterbüchern findet man davon in der Regel nur noch eine Schrumpfform, und selbst diese wird sehr negativ und als historisch längst überholt dargestellt. Stattdessen möchte man Therapie mit Pflanzen nach chemischen Gesichtspunkten betreiben, obwohl man ja weiß, dass isolierte Einzelsubstanzen nur selten die Heilkraft der gesamten Pflanze ersetzen können. Wer mit Pflanzen therapieren will, erfährt, welche für bestimmte Beschwerden infrage kommen, nicht aber das systematische und in sich schlüssige Heilkonzept, nach dem die Mönche über Jahrhunderte erfolgreich behandelten: Die Vier-Elemente-Lehre oder Säftelehre des Galen, auch Humoralpathologie genannt. Einige Jahrhunderte seelenloser Schulmedizin hatten dieses ehrwürdige, schon im Altertum praktizierte System bis ins 19. Jahrhundert hinein so weit ruiniert, dass die meisten Menschen, denen man heute mit der Säftelehre kommt, unwillig die Augen verdrehen. Schlecht ausgebildete Quacksalber und Bader haben jahrhundertlang zur Ader gelassen, Erbrechen hervorgerufen und abgeführt und dabei nicht wenige Menschen auf dem Gewissen. Sie behaupteten, nach der Säftelehre zu kurieren – wer sich aber mit deren Prinzipien vertraut gemacht hat, erkennt schnell, dass die gewalttätige Symptomtherapie, die sie pflegten, mehr mit der heutigen Apparatemedizin zu tun hat als mit der bis ins Hochmittelalter praktizierten Mönchsmedizin.

Die Lehre von den vier Elementen oder Säftelehre

Wer heute gezielt nach europäischen Quellen naturheilkundlich behandeln und dabei eine Methode erlernen will, muss sich mit der Säftelehre beschäftigen. Sie ist gleichwertig mit dem Ayurveda in Indien oder mit der Traditionellen Chinesischen Medizin, nämlich Lebenswissen im allgemeinsten Sinn, eine Basistheorie über das Funktionieren von Leben und über die Entstehung und Beeinflussbarkeit von Krankheiten. Ohne die Säftelehre wird heute auch der Schulmediziner einem Patienten nicht sagen können, ob er nun warme oder kalte Umschläge machen soll oder ob ein entzündungshemmendes Medikament für ihn bei seiner Krankheit von Vorteil sein kann. Die Mönche des Mittelalters konnten die Heilkräuter in ihrem Garten nach ihrer Wirkung verschiedenen Körpersäften zuordnen und sie in ein Heilsystem einschließen, das später Therapeuten wie zum Beispiel der Pfarrer Sebastian Kneipp so treffend in den fünf Säulen der Gesundheit zusammengefasst haben: Wassertherapien, Pflanzenheilkunde, Ernährungs- und Bewegungslehre und die Ordnungstherapie zum Erreichen des inneren Gleichgewichts.



Die vier Elemente: Wasser, Erde, Luft und Feuer

Gerade Letzteres ist der bedeutendste Beitrag der christlichen Kirche zur Medizin und geht weit über das Erbe des Altertums hinaus: die Psychosomatik, die den europäischen vom asiatischen Menschen trennt. Wenn man die Kulturen miteinander vergleicht, so merkt man bald, dass in Asien das Individuum eher als selbstsüchtige und selbstherrliche Fehlentwicklung erlebt wird. Individuell sein heißt dort einseitig werden und die Kräfte der Natur missachten. Ganz anders stellen sich die Dinge in der alten europäischen Medizin dar. Der Mensch ist nach dem Angesicht Gottes geschaffen und trägt einen göttlichen Funken in sich. Dieser Adel verpflichtet. Das Individuum hat in der christlichen Welt im Diesseits eine Sendung, ein Potenzial, das es zu entwickeln gilt. Man wird also mit einer unsterblichen Seele geboren, die sich vor den Augen Gottes zu beweisen hat, als einmaliges und unverwechselbares Individuum, das sein Leben durch Einfallsreichtum, Fleiß und Geschick formen und dabei auch gesellschaftliche Schranken überwinden kann. Krankheit tritt erst dann auf, wenn der Mensch dieser Sendung nicht gewachsen ist oder daran gehindert wird, seine Sendung zu erfüllen. Die Einseitigkeit, die man als strebende Seele in der europäischen Zivilisation entwickeln muss, um etwas aus sich zu machen, würde in Asien eher als wenig nützlich betrachtet werden, denn wo in Asien der Weg das Ziel, Erfolgstreben schädlich und das Ziel die Aufgabe des Selbst ist, ist in Europa das Ziel das individuelle, persönliche Angekommensein – das Gefühl, Erfolg zu haben.

Traditionelle Europäische Medizin – eine Kombination aus Kräuterhexen- und Mönchsmedizin

Ungeachtet der jahrhundertealten Feindschaft zwischen Kräuterhexenmedizin und Mönchsmedizin ist jede europäische Naturheilkunde, jede »Traditionelle Europäische Medizin«, die sich nur auf eines der beiden Konzepte beschränkt, unvollständig. Unter der Hand findet deshalb schon sehr lange eine Annäherung statt. Legten die Kräuterhexen, deren Heilkunst sich aus germanisch-keltischen Wurzeln entwickelte, zum Beispiel sehr großen Wert auf Therapien mit Produkten von Bäumen, haben die Mönche Lindenblütentee zum Schweißtreiben oder Eichenrindensitzbäder lange ignoriert – heute aber wenden sie sie gerne an. Vor Efeusaft zum Lösen zähen Bronchialschleims schreckten sie zurück, denn der Efeu war die Heimstatt von Hexen und deshalb des Teufels. Heute aber kommt kein Kräuterbuch ohne diese ehemaligen Hexenrezepte aus – und zahlreiche Untersuchungen bestätigen die Wirksamkeit des Gebrauchs von Baumprodukten. Aber auch im »ideologischen« Bereich haben ehemalige »Hexenmedizin« und Klosterheilkunde zueinandergefunden. Die Anbetung der Natur und die Verehrung der Mutter Erde durch die Hexen lassen sich heute problemlos mit der Ehrfurcht vor der göttlichen Schöpfung und der Unsterblichkeit der menschlichen Seele kombinieren. Erst in der Kombination dieser Heilrichtungen



Efeu

ist die europäische Naturheilkunde wirklich stark und verdient es, als »Traditionelle Europäische Medizin« asiatischen Heilkonzepten gleichgestellt zu werden.

Die Traditionelle Medizin der Hochkulturen hat viele Gemeinsamkeiten

Entweder unsere fernen Vorfahren waren sehr weise und kamen deshalb zu so ähnlichen Betrachtungsweisen, oder es gab für die europäischen und asiatischen Hochkulturen einmal einen gemeinsamen Gott, der medizinische Kenntnisse in Visionen mitteilte. Vielleicht stimmt sogar die Vermutung eines Däniken, dass Besucher aus dem Weltall ihre Kenntnisse vor zehntausend Jahren einer staunenden Menschheit offenbarten – und jede Kultur machte bei gemeinsamer Wurzel etwas Eigenständiges daraus. In jedem Fall aber führt der Vergleich der Hochkulturen zu dem Schluss, dass mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede der medizinischen Basis-konzepte bestehen. In jedem Fall verblüffen Übereinstimmungen der einzelnen Systeme, die alle Jahrtausende alt sind, den Betrachter.

Traditionelle Chinesische Medizin

Nehmen wir als Erstes die Traditionelle Chinesische Medizin. Die erste Schrift mit den Grundlagen dieser Medizin stammt aus der Periode der Kriege einige Jahrhunderte vor Christus, dem »Huang Di Nei Jing«. Archäologische Funde beweisen medizinische Akupunktur-anwendungen, die womöglich zehntausend Jahre zurückgehen. Das Grundprinzip des Yin und Yang besagt, dass alles auch ein Gegenteil hat und den Keim seines Gegenteils in sich trägt. Die

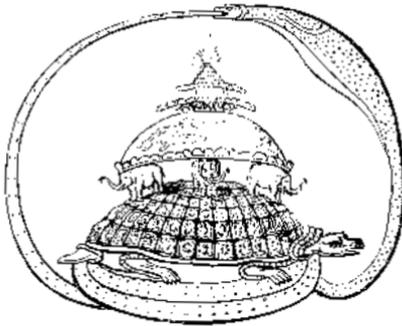
Welt ist ein harmonisches Miteinander dieser Polaritäten. Dann gibt es die fünf Wandlungsphasen, basierend auf den fünf Elementen: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Dieses Konzept, dass alles fünf Seiten hat, gilt in China sehr oft. Wo andere Kulturen wie die der amerikanischen Ureinwohner oder die Europäer vier Elemente, vier Windrichtungen, vier Jahreszeiten etc. kennen, hat man in China als zusätzliches Element Metall von der Erde geschieden, eine Himmelsrichtung »Mitte« eingeführt und den Jahreszeiten eine »Übergangszeit« zugeordnet, um alles in den Fünfklang einordnen zu können. Der Unterschied liegt aber doch nur im Detail. Insgesamt gesehen kam man auf äußerst ähnliche Erkenntnisse. So zählt es doch wenig, dass man in China auch das Kreuz, das bei uns die höchste Bedeutung hatte, als etwas Fünfteiliges sah, da man auch den Kreuzungspunkt in der Mitte als »Richtung« hinzuzählte. In jedem Fall sah man im Kreuz etwas Wichtiges und Grundlegendes. Übrigens ist ein Vorteil dieses Denkens in fünf Dingen, dass man die Geschmacksrichtungen sauer, bitter, süß, scharf und salzig oder die fünf Sinne Sehen, Schmecken, Tasten, Riechen und Hören dann viel klarer den Elementen oder Windrichtungen zuordnen und daraus eine durchgängige Philosophie basteln kann.



Die Sonne als Lebensspenderin versinnbildlicht in allen Kulturen das Element Feuer.

Ayurveda

Auch das etwa vier Jahrtausende alte, in Sanskrit überlieferte Ayurveda, das indische »Wissen vom Leben«, kennt fünf Elemente. Das Metall wird dort aber vom »Äther« oder dem



Indische Himmelsvorstellung

»Raum« ersetzt und dazu benutzt, alles in drei Dinge einzuteilen. So vermischen sich Raum und Luft zum Vata, Feuer und Wasser zu Pitta und Wasser und Erde zu Kapha, den drei Doshas, die alle drei in mehr oder minder großer Ausprägung in einem Menschen vorhanden sind und seinen Charakter und

seine körperlichen Eigenschaften definieren. Die Geschmacksrichtungen werden dann zum Beispiel ebenso gebündelt: bittersüß, sauerscharf und salzig-zusammenziehend. Die Ausscheidungsprodukte des Körpers sind die drei Malas.

Tibetische Medizin

Wie sich mit der Zeit und durch räumliche Distanz Spielarten dieser Heilmethoden entwickeln können, erkennen wir bei der Traditionellen Tibetischen Medizin, die zumindest seit dem 7. Jahrhundert n. Chr. besteht und auf die Zeit Buddhas zurückgeführt wird. Es gibt fünf Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Wind und Äther. Die Elemente vereinen sich zu drei Säften: Wind, Galle und Schleim. Der Wind verbindet das Bewusstsein mit dem Körper und beherrscht das Nerven-, Hormon- und Immunsystem und die Psyche. Die Galle reguliert Verdauungs- und Stoffwechselfvorgänge und

der Schleim die Körperflüssigkeiten. Auch bei den Krankheitsursachen herrscht eine Drei-Säfte-Lehre vor. Krankheit entsteht durch: die Begierde nach der Erfüllung des Lebensdurstes, den Widerwillen oder Hass gegen alle Hindernisse, die dieser Erfüllung entgegenstehen, und die Verblendung, die sich als Ich-Wahn manifestiert. Wie im Ayurveda oder der chinesischen Medizin kann man die Krankheit durch Pulsdiagnose erkennen. Wo der Chinese einen Überschuss oder Mangel an Yin oder Yang herausfühlt, ertastet der ayurvedische Arzt ein Ungleichverhältnis von Vata, Pitta und Kapha und der tibetische Arzt eine Störung eines oder mehrerer Säfte.

Traditionelle Europäische Medizin

Die Traditionelle Europäische Medizin geht auf die ägyptische und babylonisch-assyrische Kultur zurück, die etwa so alt ist wie das Ayurveda. Krankheit wird in der babylonisch-assyrischen Kultur als göttliche Strafe dargestellt, durch Dämonen verursacht, und kann durch Exorzismus, einem Reinigungsprozess, ausgetrieben werden. Dieses Heilkonzept ist neu und die Erklärung für die große Vielfalt der europäischen Methoden. Somit ist die ärztliche Kunst der Babylonier von Anfang an auf einen Gott hin ausgerichtet, der später in der jüdischen, christlichen und muslimischen Tradition menschliches Vorbild wird. Der Mensch trägt einen göttlichen Funken in sich und wird damit aus der Natur herausgelöst. Diese Vorstellung trennt die traditionelle Medizin Europas scharf von der Tradition Asiens. Ohne diese babylonische Wurzel ist die christliche Klostermedizin des Mittelalters undenkbar. Die babylonischen Schriften stellen die ältesten medizinischen Aufzeichnungen überhaupt dar. Sie stammen aus der Zeit des Königs Assurbanipal, sind

4000 Jahre alt und in Keilschrift auf Tontafeln geschrieben. Es handelt sich dabei um eine erste *Materia medica*, eine Darstellung der Wirkweise von etwa 250 pflanzlichen und 120 mineralischen Arzneimitteln.

Die zweite Wurzel der europäischen Medizin liegt in Ägypten. Der berühmte Arzt Imhotep, der später als Gott verehrt wurde, lebte 2600 v. Chr., also vor rund 4600 Jahren. Das Papyrus Ebers wurde vor 3500 Jahren geschrieben und listet mehr als 700 Heilpflanzen auf, darunter zum Beispiel Knoblauch und Mohn, aus dem das Opium gewonnen wird. In dieser ersten erhaltenen ägyptischen Schrift wird detailliert über Arzneien gesprochen, die empfängnisverhütend wirken können. Ihre Effektivität kann sich mit der großen Entdeckung der Sechzigerjahre, der »Pille«, durchaus messen. Auch die griechische medizinische Tradition soll sehr alt sein. Als Hippokrates um 400 v. Chr. – etwa zur gleichen Zeit der ältesten chinesischen Aufzeichnungen – seine zahlreichen naturwissenschaftlichen Schriften vorlegte, sprach er von einer uralten Tradition, die bis zum Gott Apollon zurückgehe. Dieser sei der Schöpfer der griechischen *Materia medica*, in der die Wirkweise von Heilpflanzen beschrieben wird. Der »Corpus hippocraticum« beinhaltet etwa 400 pflanzliche Arzneien. Im 1. Jahrhundert n. Chr. erweiterte Dioskorides aus Kilikia diesen Kanon auf 600 Heilpflanzen. Wenn es darum ging, wie man Menschen heilen soll, stand die Ernährungslehre im Vordergrund. Hier findet sich schon die Parallele zum Ayurveda und der chinesischen Medizin, deren Grundlagen zu dieser Zeit auch in Indien und China auf Schrifttafeln festgehalten werden. In Griechenland sind bei den Diätvorschlägen die vier Elemente Wasser, Luft, Feuer und Erde zu berücksichtigen, die im Körper durch vier verschiedene Säfte: Blut, Phlegma, gelbe Galle und schwarze



Der Mensch im Spannungsfeld der vier Elemente

Galle, repräsentiert werden. Außerdem gibt es, wie Galenus von Pergamon weit später, im 2. Jahrhundert n. Chr., ausführte, einen Zusammenhang zwischen dem Überwiegen einer Flüssigkeit und dem Charakter eines Individuums, wonach man Sanguiniker, Phlegmatiker, Choliker und Melancholiker unterscheiden kann. Gesundheit ergebe sich aus der Regulierung der drei Verdauungsprozesse, bei denen aus Chylus Galle und aus Galle Blut werde, das mit Atem vermischt würde. Galens Beeinflussung der Körpersäfte mittels verschiedener Methoden zeitigte derartig verblüffende Heilerfolge, dass er aus dem fernen Pergamon in der heutigen Türkei kommend und als simpler Gladiatorenarzt zum Leibarzt des römischen Kaisers aufsteigen konnte.

Wir sehen schon: Alle traditionellen Heilmethoden der Hochkulturen berücksichtigen die Elemente, benutzen Zahlenmystik, um ihr Zusammenspiel zu erklären, und führen Krankheiten auf ein Ungleichgewicht von Kräften zurück. Die einzige Ausnahme bildet die babylonisch-assyrische