

16. Sequenz: Steinzeit-Apotheke



Abstrahiertes Bild eines Pflanzen- und Kräutersammlers. Die rechte Hand endet in einem Kaktus. Am linken Arm Behältnis mit herausragenden Kräutern, in der linken Hand Pflanzenstengel. Seminole Canyon, Texas. Hier lebte eine Bevölkerung, deren wirtschaftliche Tätigkeit im Sammeln von wilden Früchten und Kräutern bestand. (Siehe auch Legende Sequenz 4). Aus: Emanuel Anati: Höhlenmalerei. Bilderwelt der prähistorischen Felskunst, Benziger Verlag, Düsseldorf 1997

Lieber heilen wie die Sammler

Aus der Geschichte

Rezept von Hildegard von Bingen (1098-1179), aus ihrem Werk "causae und curae": Goldkur: Das Gold ist warm, hat etwas von der Natur der Sonne und besteht gleichsam aus Luft. Ein Mensch, der "vergichtet" ist, koche Gold so lange, bis nichts Unreines mehr an ihm ist. Dann zermahle er es zu Pulver, nehme eine halbe Hand voll Dinkelfeinmehl, knete dies mit Wasser und gebe zu dem Teil etwas von dem genannten Goldpulver im Gewichte eines Obolus. Wenn er das morgens nüchtern isst und am zweiten Tag aus den gleichen Zutaten ein Tortellum macht und ebenfalls nüchtern isst, vertreibt es die Gicht für ein Jahr." (Gold wurde bis vor kurzem zur Behandlung bei Rheumatoider Arthritis eingesetzt, die heute durch wirksamere Medikamente behandelt wird.)

Zitat von Hildegard von Bingen:

„Eure Lebensmittel sollen Heilmittel und Eure Heilmittel Lebensmittel sein“

Praxis-Beispiel

Hans Vorsicht geht mit ersten Symptomen einer grippalen Erkrankung gleichentags zum Arzt, auch wegen des Zeugnisses für den Arbeitsausfall. Der Arzt findet einen leicht geröteten Hals und einen geringgradigen, vorübergehenden, zu vernachlässigenden Urinbefund. Er verschreibt ihm eine Palette wirksamer Medikamente. In der Apotheke angekommen, stellt Hans Vorsicht fest, dass alle Medikamente zusammen 220 Franken kosten. Er glaubt nun, dass der hohe Preis die Güte und Effizienz der Behandlung ausmacht. Trotzdem muss er zwei Tage später nochmals zum Arzt, weil sich die Symptome nicht zurückgebildet haben. Da eine Auslandsreise bevorsteht, sieht sich der Arzt gedrängt, ein Antibiotikum zu verschreiben, in der irrigen Ansicht, der Heilung könne so beschleunigt werden. Die Krankheit nimmt ihren Spontanverlauf. Wegen eines Hautausschlags und Durchfällen (Nebenwirkung des Antibiotikums) muss Hans Vorsicht die Reise absagen.

Besprechung

Die Steinzeitsammler versuchten, Erkrankungen mit pflanzlichen Wirkstoffen zu behandeln. Aufgrund überlieferter Erfahrungen entwickelten sie eine biologische Medizin.

Heute besteht eine Tendenz, sich erneut auf die Kräfte der Natur zurückzubedenken und pflanzliche Extrakte zur Behandlung von leichten Gesundheitsstörungen einzusetzen, zumal sie gegenüber den Produkten der Pharma- Industrie nebenwirkungsärmer sind.

Seitens der Schulmedizin ist nichts dagegen einzuwenden, wenn leichte Krankheitsfälle vorerst ohne Rücksprache mit dem Hausarzt mit pflanzlichen Essenzen behandelt werden. In einer langen Tradition seit der Jungsteinzeit über Hippokrates, Paracelsus bis hin zur homöopathischen und anthroposophischen Medizin sowie anderen biologisch-medizinischen Richtungen hat sich die Effizienz dieser Behandlung bestätigt.

Tipps und Anregungen

Rufen Sie sich bei jeder leichten Störung des Gesundheitszustands das in Erinnerung, was Ihre Mutter als erstes für Sie getan hat, wenn Sie als Kind krank waren. Sie hat vielleicht bei Fieber einen Lindenblütentee zubereitet oder Ihnen Essigsocken gemacht. Bei Bauchschmerzen gab Sie Ihnen einen Vermuth- oder einen Kamillentee und bei Verstopfung einen Löffel Paraffinöl. Sie hat Ihnen ein warmes Bad bereitet und Sie anschliessend in ein grosses, vorgewärmtes Badetuch gewickelt und in Ihnen mit dem bekannten Kinderlied "Heile, heile Säge" die Erwartung geweckt, dass Sie in drei Tagen wieder gesund seien.

Probieren Sie diese Rezepte der unten genannten Literaturempfehlungen jetzt auch selber aus! Vielleicht kann Ihnen dabei Ihr Partner resp. Ihre Partnerin behilflich sein. Gönnen Sie es sich auch als erwachsene Person, im Krankheitsfall in den Federn zu bleiben und sich nicht zur Arbeit zu zwingen! Stehen Sie aber dazwischen vor allem zu den Mahlzeiten auf, um sich etwas Bewegung zu verschaffen und um keine Venenthrombose zu riskieren!

So, wie man einen gebrochenen Knochen schienen und ruhigstellen muss, so muss man einen kranken Körper ruhen lassen, damit die Selbstheilungskräfte mobilisiert werden. Auch der Arbeitgeber wird dafür hoffentlich Verständnis haben. Es empfiehlt sich jedoch, ihn schon am ersten Tag *persönlich* über den Krankheitszustand und die Dauer zu orientieren.

Wir können hier nicht detaillierte Empfehlungen beschreiben. Wir können Ihnen jedoch gerne unten **zur vertieften Lektüre** einige Bücher empfehlen. Wir glauben, dass diese sehr sorgfältig recherchiert sind. Die Autoren dieser Bücher gehen davon aus, dass es sich um Therapieansätze für leichte Störungen oder Behandlung von leichten Symptomen von allenfalls ernsteren Erkrankungen handelt. Sollten die Gesundheitsstörungen nicht rasch zurückgehen, oder sich verschlimmern, so müsste in Kürze ein Arzt aufgesucht werden. Dieser muss darüber orientiert werden, mit welchen Massnahmen Sie die Behandlung schon begonnen haben. Es kann sich auch um einen Arzt handeln, der in alternativ-medizinischen Verfahren ausgebildet ist.

Gerne empfehlen wir das Buch „**Der kleine Doktor**“ von **Alfred Vogel**. Wir haben den liebenswerten, bescheidenen Alfred Vogel persönlich kennen gelernt und sein grosses Wissen und seine Ehrfurcht vor der Natur bewundert. Vom medizinisch-wissenschaftlichen Standpunkt aus können nicht alle seine Erklärungen und Ratschläge nachvollzogen werden. Trotzdem sind viele seiner Empfehlungen zur Behandlung leichter gesundheitlicher Störungen sinnvoll.

Als weiteres Buch empfehlen wir „Anthroposophische Medizin besser verstehen“ von I. Hammelmann. Die Therapieansätze basieren auf der anthroposophischen Medizin und Pharmazie von Rudolf Steiner. Es werden die Krankheits-Symptome beschrieben, erste einfache Massnahmen detailliert erklärt. Mit Weleda-Präparaten fahren Sie gut. Sie sind sehr

sorgfältig hergestellt und dosiert. Aber auch hier gilt die Bemerkung: Bei fehlendem Ansprechen oder Verschlimmerung der Symptome muss der Arzt aufgesucht werden. Es kann sich auch um einen Arzt handeln, der zusätzlich in anthroposophischer Medizin ausgebildet ist

.

Quellennachweis

Schweiger, A.: Sanft vorbeugen und heilen mit Hildegard von Bingen. Die bewährten Heilpflanzenkuren zur Eigentherapie, Urania Verlag, Berlin 1997

Zur vertieften Lektüre

Schindler, I. Heil- und Küchenkräuter, Vogel-Verlag 2009

Hildegard von Bingen. Das Praxisbuch für ein gesundes Leben. Tandem- Verlag, 2009

Vogel, A.: „Der kleine Doktor“, Nikol-Verlag 2008

Von Arburg , Bruno. Natürlich gesund mit Heilpflanzen. AZ-Verlag Hammelmann I, Heinze P.: Anthroposophische Medizin besser verstehen. Haug-Verlag.