



APOLLON
Akademie

TREM1Y

Die Wurzeln der Traditionellen Europäischen Medizin



TREM1Y

Die Wurzeln der Traditionellen Europäischen Medizin

Heike Achner

Werden Personenbezeichnungen aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur in der männlichen oder weiblichen Form verwendet, so schließt dies das jeweils andere Geschlecht mit ein.

Falls wir in unseren Studienheften auf Seiten im Internet verweisen, haben wir diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten haben wir jedoch keinen Einfluss. Wir distanzieren uns daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

Die Wurzeln der Traditionellen Europäischen Medizin

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1 TEM – Was ist das?	5
Zusammenfassung	10
2 Medizin in der Ur- und Frühgeschichte	11
2.1 Urgeschichte	11
2.2 Kelten und Germanen	13
Zusammenfassung	15
3 Antike Medizin	17
3.1 Phytotherapie	17
3.2 Schlafmedizin	22
Zusammenfassung	26
4 Imaginationstherapien	28
4.1 Imaginationstherapie – die Kraft der inneren Bilder	28
4.2 Katathymes Bilderleben	34
4.3 Heilung durch Vorstellungskraft (SDE-Methode)	35
4.4 Krafttierreisen	37
Zusammenfassung	42
5 Wassertherapie	44
5.1 Antikes Griechenland und Rom	44
5.2 Mittelalter	48
5.3 18. und 19. Jahrhundert	50
5.3.1 Vinzenz Priëßnitz	50
5.3.2 Sebastian Kneipp	52
5.4 Moderne Thermaltherapien	65
5.4.1 Thermalwasser	65
5.4.2 Thalasso	66
5.4.3 Fango und Moor	67
5.4.4 Sandbad	69
5.4.5 Salz und Sole	70
Zusammenfassung	76

Schlussbetrachtung	79
---------------------------------	----

Anhang

A.	Lösungen der Aufgaben zur Selbstüberprüfung	80
B.	Literaturverzeichnis	85
C.	Abbildungsverzeichnis	87
D.	Tabellenverzeichnis	89
E.	Sachwortverzeichnis	90
F.	Einsendeaufgabe	93

Einleitung

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

herzlich willkommen zum Kurs „Traditionelle Europäische Medizin“, kurz auch „TEM“ genannt. Wie auch andere traditionelle Heilverfahren ist die TEM uralt, die Wurzeln liegen in der Altsteinzeit Europas. Sie steht ebenbürtig neben anderen traditionellen Heilsystemen wie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), dem Ayurveda oder der Tibetischen Medizin. Aber wie heißt es so schön: Der Prophet gilt im eigenen Land nichts. Da ist etwas Wahres dran. Wir vergessen häufig, dass wir Europäer auch ein Jahrtausende altes Heilsystem besitzen, das es wert ist, nicht in Vergessenheit zu geraten.

Sie haben sich entschlossen, dieses Heilsystem näher kennenzulernen. Vielleicht möchten Sie für Ihren Eigenbedarf neue Impulse bekommen, vielleicht sind Sie auch im medizinischen Bereich tätig und möchten sich weiterbilden. Beides ist mit diesem Kurs möglich. Wir schlagen eine Brücke zwischen altem europäischen Heilwissen und heutigem Wissen, zwischen Anwendungen in Antike, Mittelalter, früher Neuzeit und Moderne. Manches wird im Kontext nur vorgestellt, aber vieles, was wir beschreiben, regt direkt zum Nachahmen an. Da Sie sehr viele praktische Anwendungen kennenlernen, werden Sie sich sicher später auf die Methoden spezialisieren, die Ihnen besonders liegen.

Vor Ihnen liegt das erste Heft und Sie fragen sich vielleicht, was Sie in diesem Kurs erwartet. Sie werden einen Überblick bekommen über einzelne Sparten der TEM mit vielen Anregungen und Übungen. Möchten Sie sich auf ein Gebiet der TEM spezialisieren, so werden Ihnen die Angaben weiterführender Literatur das Weiterstudieren erleichtern.

Die TEM ist wie ein Baum mit vielen Ästen. Die beiden Hauptäste sind die Humoralmedizin der Antike auf der einen Seite und die sogenannte Hexenmedizin, die sich aus germanischen, keltischen und noch sehr viel älteren Wurzeln entwickelte, auf der anderen Seite.

Im Studienheft 1 werden wir uns mit den **Ursprüngen der TEM** beschäftigen, mit der Heilkunde der Ur- und Frühgeschichte und der Antike. Vor allem **Schlafmedizin** und **Wassertherapie** werden hier eine große Rolle spielen. Die Heilschlaftherapie in den antiken Äskulap-Tempeln hat sich weiterentwickelt bis zu modernen Methoden wie der **Imaginationstherapie**. Die **Wassertherapie**, in der Antike von besonderer Bedeutung, wurde besonders von Kneipp wieder aufgegriffen und ist heute (fast) aktueller als je zuvor.

In Studienheft 2 wird es vor allem um die Säftelehre bzw. die **Humoralmedizin** gehen, die ihre Wurzeln in der Antike hat und sich fortwährend weiterentwickelte und zum Beispiel durch die Temperamentenlehre ergänzt wurde. Sie stellt einen der Grundpfeiler der TEM dar. Besonders in der Antike, im Mittelalter und der frühen Neuzeit berücksichtigten viele Ärzte diese Lehre bei ihren Empfehlungen. Auch heute nutzen immer mehr Naturheilkundler sie mit großem Erfolg, da sie sehr individuell auf den einzelnen Menschen eingeht. Sie lernen die Diagnosemethoden **Harnschau, Irisdiagnose und Pulsdiagnostik** aus der Humoralmedizin kennen.

In Heft 3 beschäftigen Sie sich mit der **Gesundheitslehre** der Antike bis heute und werden sehen, dass sich da gar nicht so viel verändert hat. Gesundheitslehre würde man heute auch als Präventivmedizin bezeichnen. Die antiken Ärzte sahen bei ihren Behandlungen den ganzen Menschen, und besonders die hippokratische Medizin legte Wert darauf, den kranken Menschen zu therapieren und nicht die Krankheit. Das ist bei modernen Präventivmaßnahmen sehr ähnlich, wenn auch häufig nicht ganz so individuell. Beispielhaft lernen Sie die **Body-Mind-Medizin** und das **Bochumer Gesundheitstraining** kennen.

Auch wird es in diesem Studienheft um **Aus- und Ableitungsverfahren** gehen. Diese Verfahren beruhen auf der Humoralmedizin, können aber natürlich auch ohne diesen Hintergrund angewandt werden. Schröpfen, Abführen, Einläufe, Aderlass, Diuretika, Baunscheidtieren, Cantharidenpflaster und Blutegel sind Methoden der antiken Gesundheitslehre, deren Wirksamkeit in den letzten Jahren wiederentdeckt wurden.

In Studienheft 4 lernen Sie die **Klostermedizin** kennen, die auf der antiken Medizin aufbaut, aber auch starke Beeinflussung durch arabische und persische Heilkunde erfährt. Die Enzyklopädisten der Frühen Neuzeit stehen in ihrer Tradition. Vor allem werden wir uns hier mit der **Phytotherapie**, also der Pflanzenheilkunde, beschäftigen und Sie werden auch einige Heilpflanzen und Rezepte kennenlernen, die heute oft vergessen sind.

Das Heft 5 wird sich mit der sogenannten „**Hexenmedizin**“ beschäftigen. Es wird um Zauberkräuter sowie um Volksheilkunde und Hausmittel gehen. „Hexen“ und weise Frauen wurden von ihren Zeitgenossinnen vor allem dann konsultiert, wenn es um Schwangerschaft und Geburt und auch um Verhütungsmittel und Aphrodisiaka ging. Auch werden wir uns mit Räucherungen und heilenden Ritualen beschäftigen.

Die Hefte 6 und 7 beschäftigen sich mit der Heilkunde der **Hildegard von Bingen**. Heute erfährt die Hildegard-Medizin aus gutem Grund eine Renaissance, da sie außerordentlich vielseitig und erfolgreich ist. Vor allem wird es um ihre **Pflanzenheilkunde**, um die **Edelsteintherapie** sowie um die **35 Seelenkräfte** gehen. **Ernährung und Fasten** sowie ihre Maßnahmen, um das Immunsystem zu stärken, lernen Sie im Studienheft 7 kennen.

Theophrastus Bombastus von Hohenheim, besser bekannt als **Paracelsus** (Hefte 8 bis 9), war Arzt, Alchemist und Astrologe. Seine erstaunlichen Heilerfolge und manchmal etwas befremdlich wirkenden Theorien wirken bis in die heutige Zeit nach. Auch er beschäftigt sich mit dem **Kosmos** und der sogenannten **Entienlehre** („fünf Wesenheiten“). Natürlich wird es auch um **alchemistische Methoden**, die **Signaturenlehre** und um **Zauberpflanzen** gehen. Paracelsus war sehr vielseitig.

In Studienheft 10 lernen Sie Weiterentwicklungen der TEM kennen: die **Blüthenherapie** des Dr. Bach und die **Gemmotherapie**. Sie bekommen also weitere „Werkzeuge“ an die Hand, um Ihren medizinischen Blickwinkel zu erweitern und noch mehr Ideen zu entwickeln, einem kranken Menschen oder auch sich selbst zu helfen.

Studienheft 11 widmet sich der Kunst, über den Geist den Körper zu heilen. Diese uralte Heilkunst, die auch auf den Schamanismus zurückgreift, den Sie gleich im ersten Kapitel in aller Kürze kennenlernen werden, hat in der modernen Welt enorme Fortschritte erfahren. Handauflegen, Meditation, Traumatherapien und andere wurden wissenschaftlich untersucht, belegt und durch moderne Methodik zugänglich gemacht.

Studienheft 12 ist dann ganz der praktischen Anwendung der TEM-Methoden bei Krankheiten und Beschwerden gewidmet. Sie lernen zu jedem vorgestellten Beschwerdebild mögliche Heilmethoden aus den bisherigen Studienheften kennen. Sie werden sehen, wie sich die Methoden ergänzen. Spätestens hier wird Ihnen bewusst werden, wie vielseitig die TEM ist und wie viele Möglichkeiten es gibt, erfolgreich zu behandeln.

Vielleicht kurieren Sie mit der TEM einen erkälteten Verwandten. Als Arzt oder Heilpraktiker dürfen Sie die TEM natürlich auch Ihren Patienten zugutekommen lassen. Wenn Sie sich später spezialisieren möchten, haben Sie in diesem Kurs erfahren, wie vielseitig die TEM ist und welche Möglichkeiten sie bietet.

Wir hoffen, dass Sie sehr viel Freude am Lesen, Lernen und vor allem auch am Ausprobieren und Experimentieren haben werden. Sie werden während des Kurses viele Rezepte kennenlernen und viel ausprobieren können. Einige überlieferte Rezepte müssen für die moderne Heilkunde angepasst werden, aber auch das werden Sie lernen, indem Sie Wissen, Intuition und Fantasie walten lassen.

Doch nun zurück zum **ersten Studienheft**. Hier geht es um die Grundlagen der Traditionellen Europäischen Medizin, ihre Wurzeln.

Im ersten Kapitel beschäftigen wir uns mit dem Begriff TEM. Was genau versteht man darunter, was gehört dazu?

Im zweiten Kapitel erfahren Sie etwas über die Heilkunde in der Ur- und Frühgeschichte, von Germanen und Kelten sowie ihren Vorgängern.

Kapitel drei ist der Medizin der Antike gewidmet. Da es hier schriftliche Quellen gibt, ist sie recht gut zu erfassen. Wie werden uns vor allem mit der antiken Phytotherapie und der Schlafmedizin beschäftigen.

Im vierten Kapitel lernen Sie neben der Hypnose verschiedene Verfahren der Imaginationstherapie kennen.

Schließlich gibt Ihnen das fünfte Kapitel einen umfassenden Einblick in die Wassertherapie.

Wir wünschen Ihnen nun viel Freude und Erfolg beim Durcharbeiten des ersten Studienhefts!



1 TEM – Was ist das?

In diesem Kapitel erfahren Sie, was unter Traditioneller Europäischer Medizin zu verstehen ist, was dazugehört. Es gibt keine allgemeingültige Definition, und so kann der Begriff enger oder auch weiter gefasst werden.

TEM – Was ist das? So genau ist das nicht definiert. Manche Autoren und Praktiker verstehen darunter lediglich die Humoralmedizin, andere fassen den Begriff sehr viel weiter. Manche nennen die TEM auch Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN) oder Traditionelle Abendländische Medizin (TAM).

Einig ist man sich jedoch darin, dass es sich nicht um eine therapeutische Methode, sondern um ein **Heilsystem** handelt, ein lebendiges, dynamisches System, das ständig, auch heute noch, Erweiterung und Ergänzungen erfährt. Die Stärke dieses Heilsystems ist seine ganzheitliche Sicht, die auf Erlangung von Harmonie und Gleichgewicht ausgelegt ist. Viele Ärzte der alten Zeit waren auch Philosophen, was den medizinischen und naturwissenschaftlichen Blickwinkel um einiges erweiterte. Resultat war ein tiefes Verständnis von Gesundheit, Krankheit und Heilung.

Die TEM, so wie wir sie verstehen, beginnt mit den Jäger- und Sammler-Kulturen der europäischen Altsteinzeit. Es ist die Medizin unserer europäischen Ahnen. Auf dieser Heilkunde bauten spätere sesshafte Völker wie **Germanen und Kelten** auf. Die hoch gebildeten Druidenärzte besaßen einen ausgezeichneten Ruf, auch über die Grenzen des Keltenlands hinweg. Die sogenannte „**Hexenmedizin**“ des Mittelalters und der frühen Neuzeit nimmt dieses Wissen auf. Ein Rest davon ist in der heutigen Volksheilkunde enthalten.

Antike

Auch im **antiken Griechenland und Rom** entwickelte sich eine anspruchsvolle Medizin und wurde seit Hippokrates auf eine mehr wissenschaftlich ausgerichtete Basis gestellt. Die magischen Einflüsse älterer Zeit spielten keine Rolle mehr und man glaubte nicht mehr, dass Krankheit eine göttliche Strafe darstellt. Die antike Medizin komplettierte sich durch bedeutende Einflüsse aus Ägypten und Babylonien, vermutlich auch aus dem indischen Ayurveda.

Eine der wichtigsten Persönlichkeiten der griechischen Medizin war Hippokrates, dessen Name uns auch heute noch sehr geläufig ist. Der sogenannte Corpus Hippocraticum ist eine Sammlung aus 60 medizinischen Schriften des 5. Jahrhunderts v. Chr. bis 2. Jahrhunderts n. Chr. Nur der kleinere Teil stammt von Hippokrates selbst. Die Textsammlung beschäftigt sich vor allem mit Pathologie und Ethik und stellt eine bedeutende Quelle für antike Medizin dar. Die ganzheitliche Sicht auf den kranken Menschen ist bemerkenswert. Der Zusammenhang zwischen Körper und Psyche wurde von den Ärzten des Altertums stark betont.

Auch der hippokratische Eid wird auf Hippokrates zurückgeführt, auch wenn er vermutlich nicht von Hippokrates stammt. Eigentlich schade, dass moderne Ärzte ihn nicht mehr leisten, da er ein Vorbild in Sachen Ethik darstellt.

Eid des Hippokrates

„Ich schwöre bei Apollon dem Arzt und bei Asklepios, Hygieia und Panakeia sowie unter Anrufung aller Götter und Göttinnen als Zeugen, dass ich nach Kräften und gemäß meinem Urteil diesen Eid und diesen Vertrag erfüllen werde:

Denjenigen, der mich diese Kunst gelehrt hat, werde ich meinen Eltern gleichstellen und das Leben mit ihm teilen; falls es nötig ist, werde ich ihn mitversorgen.

Seine männlichen Nachkommen werde ich wie meine Brüder achten und sie ohne Honorar und ohne Vertrag diese Kunst lehren, wenn sie sie erlernen wollen. Mit Unterricht, Vorlesungen und allen übrigen Aspekten der Ausbildung werde ich meine eigenen Söhne, die Söhne meines Lehrers und diejenigen Schüler versorgen, die nach ärztlichem Brauch den Vertrag unterschrieben und den Eid abgelegt haben, sonst aber niemanden.

Die diätetischen Maßnahmen werde ich nach Kräften und gemäß meinem Urteil zum Nutzen der Kranken einsetzen, Schädigung und Unrecht aber ausschließen. Ich werde niemandem, nicht einmal auf ausdrückliches Verlangen, ein tödliches Medikament geben, und ich werde auch keinen entsprechenden Rat erteilen; ebenso werde ich keiner Frau ein Abtreibungsmittel aushändigen.

Lauter und gewissenhaft werde ich mein Leben und meine Kunst bewahren.

Auf keinen Fall werde ich Blasensteinkranke operieren, sondern ich werde hier den Handwerkschirurgen Platz machen, die darin erfahren sind. In wie viele Häuser ich auch kommen werde, zum Nutzen der Kranken will ich eintreten und mich von jedem vorsätzlichen Unrecht und jeder anderen Sittenlosigkeit fernhalten, auch von sexuellen Handlungen mit Frauen und Männern, sowohl Freien als auch Sklaven.

Über alles, was ich während oder außerhalb der Behandlung im Leben der Menschen sehe oder höre und das man nicht nach draußen tragen darf, werde ich schweigen und es geheim halten.

Wenn ich diesen Eid erfülle und ihn nicht antaste, so möge ich mein Leben und meine Kunst genießen, gerühmt bei allen Menschen für alle Zeiten; wenn ich ihn aber übertrete und meineidig werde, soll das Gegenteil davon geschehen.“

(Ärztezeitung, https://www.aerztezeitung.de/politik_gesellschaft/medizinethik/article/906431/wortlaut-eid-des-hippokrates.html, Download am 7. Mai 2018)

In dieser Zeit entstand die **Vier-Säfte-Lehre**, auch Humoralpathologie bzw. Humoralmedizin genannt, die im Mittelalter und der Neuzeit weiterentwickelt wurde. Die vier Säfte waren gelbe Galle, schwarze Galle, Blut und Schleim.

Das Zentrum der heilkundlichen Ausbildung befand sich in Alexandria, das berühmte Ärzte und Pathologen hervorbrachte und die antike Medizin um ein Vielfaches an Wissen erweiterte.

Die Medizin im antiken Rom lag in der Hand griechischer Ärzte, nur nach und nach ergriffen auch Römer diesen Beruf. Auch Frauen konnten diesen Beruf wählen. In der Regel waren sie auf Gynäkologie spezialisiert, es kommen aber auch weibliche Chirurgen und Augenärztinnen vor. Überhaupt nimmt in römischer Zeit die Spezialisierung zu. Auch Tierärzte werden nun zum ersten Mal erwähnt. Eines ist den antiken Ärzten gemeinsam: Sie legten großen Wert auf Hygiene. Bis ins 19. Jahrhundert hinein war ein Großteil der antiken Lehren in Verwendung.

Mittelalter

Die mittelalterliche **Klostermedizin**, also die Medizin der Mönche und Ordensfrauen, ist ebenfalls Teil der TEM. Ihre Blüte war im 8. bis Mitte des 12. Jahrhunderts. Ihre Anfänge jedoch liegen bei Benedikt von Nursia, der das erste Kloster 527 auf dem Monte Cassino gründete und in den Ordensregeln festlegte, dass Krankenpflege die vornehmste Aufgabe der Mönche sei. Die ersten Kloster-Hospitäler entstanden.

Nach einer Zeit der Unruhen nach dem Ende des römischen Reichs und dem Niedergang der antiken Medizin erblühte die Kräuterheilkunde der Ordensleute. Teile antiker Schriften konnten gerettet und übersetzt werden. So baute die Klostermedizin auf dem Wissen der Antike und auf Erfahrungswissen auf. Die Humoralmedizin spielte eine große Rolle. Die Klostermedizin konnte so neben der Kräuterheilkunde der weisen Frauen und Hebammen bestehen bleiben. Bader und Scherer gehörten zu den sogenannten „Handwerksärzten“ und waren in der Regel nicht besonders gut bzw. sehr begrenzt ausgebildet.

Auch meditative Elemente wurden Teil der europäischen Heilkunde, besonders fassbar bei Hildegard von Bingen. Aber auch der Rosenkranz stammt aus dieser Zeit.

Übung 1.1:

Fallen Ihnen noch weitere meditative Elemente ein?



Zurückkehrende Kreuzritter und Händler brachten arabisches und persisches Heilwissen mit, das in die Klostermedizin integriert wurde. Das Konzil von Clermont untersagte 1130 Ordensleuten jegliche Ausübung ärztlicher Tätigkeit. Aber so leicht ließen sich die Klöster nicht beeindrucken. Die Klostermedizin bestand bis zur Säkularisation im Jahr 1803, auch wenn sie ihren Höhepunkt im Mittelalter hatte.

Übrigens existiert seit einiger Zeit eine Forschergruppe Klostermedizin am Institut für Geschichte der Medizin der Universität Würzburg. Sie besteht aus Ärzten, Biologen, Botanikern, Chemikern, Pharmazeuten und Historikern. Sie erfassen das Wissen der Klostermedizin, erforschen die Wirksamkeit der Pflanzen und machen sie der modernen Medizin zugänglich.

Übung 1.2:

Schauen Sie sich bitte auf der Website www.klostermedizin.de um und verschaffen Sie sich einen Überblick über die Arbeit der oben genannten Forschergruppe.



Die **medizinische Schule von Salerno** (Höhepunkt 10.–13. Jh.) in Süditalien war weltberühmt und genoss höchstes Ansehen. Sie brachte hervorragende Ärzte und Pathologen hervor und bildete auch Frauen zu Ärzten aus. Sie war medizinischer Anlaufpunkt der zurückkehrenden kranken Kreuzfahrer. Griechische und arabische Medizintexte wurden hier ins Lateinische übersetzt. Die Schule stand unter der Schirmherrschaft des weltoffenen Königs Roger II und des hochgebildeten, toleranten Stauferkaisers Friedrich II. 1240 erließ der Kaiser eine Verordnung, die das medizinische Studium regelte.

Während der Schwerpunkt der Klostermedizin auf der Heilpflanzenkunde lag, entwickelte die Äbtissin **Hildegard von Bingen** im 12. Jahrhundert die Klostermedizin und die mittelalterliche Heilkunde weiter. Sie beschreibt in ihren medizinischen Schriften Heilkräuter, aber zeigt auch auf, dass viele Edelsteine, Tiere und Metalle ebenfalls äußerst heilsam sein können. Auch die Psychosomatik ist Teil ihres Heilsystems. Der Klostermedizin tief verbunden, integrierte sie aber auch keltisch-germanisches Wissen in ihr Gedankengut. Hildegard-Medizin steht als System neben der Klostermedizin als eine ganz eigene Heilkunde, auch wenn sie sich in vielerlei Hinsicht ähneln.

Während sich die Klostermedizin vor allem aus der antiken Heilkunde entwickelte, war auch die Volksmedizin, Erbin germanischer und keltischer Heiltraditionen, noch lebendig. Heilkundige Frauen und Männer, Hebammen und „Kräuterhexen“ griffen die Tradition der alten Völker auf und bewahrten sie trotz vieler Widerstände. Viel von diesem Wissen ging über die Jahrhunderte verloren, der Rest ist Teil der TEM.

Neben den heilkundigen Ordensleuten und den weisen Frauen und Männern gab es seit dem Spätmittelalter und der frühen Neuzeit Ärzte, und manchmal auch Ärztinnen, die in der Tradition der Antike und der Volksmedizin heilten. Im 13. Jahrhundert begann man mit dem Bau zahlreicher Hospitäler auch außerhalb der Klöster.

Die Universitäten, die im Mittelalter entstanden (z.B. Neapel, Bologna, Montpellier, Paris, Oxford), lehrten vor allem eine scholastische Medizin, die nur selten gute Praktiker hervorbrachte. Auch dauerte die Ausbildung der Ärzte rund zehn Jahre, sodass sich nur wenige dieses Studium leisten konnten. Chirurgie war nicht Teil der Hochschulausbildung.

Besonders im Spätmittelalter und der Frühen Neuzeit waren viele Quacksalber unterwegs, die in den meisten Fällen kaum heilkundig waren. Nachdem es den Ordensleuten verboten worden war, weiterhin ihre Medizin auszuüben, machte die Heilkunde einen Rückschritt. Auch durch die Pest im 14. Jahrhundert (und später) geriet die europäische Medizin in eine Krise.



Übung 1.3:

Können Sie sich vorstellen, was der Schwarze Tod mit der Krise zu tun hatte?

Aber es existierten auch weiterhin gut ausgebildete Ärzte. Dazu gehörte zum Beispiel der noch heute sehr bekannte Arzt **Paracelsus**. Er war nicht nur Arzt, sondern auch Philosoph, Astronom und Alchemist. Paracelsus war offen für alle Aspekte der Medizin. Auch das Wissen der alten Volks- und Hexenmedizin war Teil seines Heilsystems. Die Signaturenlehre, also die Ansicht, dass Heilpflanzen bestimmte Kennzeichen tragen, die Rückschlüsse auf ihre Heilwirkung erlauben, wurde von Paracelsus weiterentwickelt. Sie ist Teil der Traditionellen Europäischen Medizin.

Neuzeit

In der Neuzeit bauten nicht wenige Heilkundige auf den Erfahrungen und der Tradition der europäischen Medizin auf. Zum Beispiel sind hier die Wasserärzte Hahn und Prießnitz zu nennen. Pfarrer **Kneipp** mit seinen fünf Säulen der Gesundheit, seiner berühmten Wasserkur und der Ordnungstherapie muten sehr modern an und stehen doch in antiker Tradition. Auch die Homöopathie Samuel **Hahnemanns** war nicht etwas ganz Neues, aber eine bemerkenswerte Weiterentwicklung. Edward **Bach** mit seiner Bachblütentherapie und Rudolf **Steiners** anthroposophische Medizin sind ebenfalls Teil der TEM. 1918 entwickelte Dr. Pol **Henry** die Gemmotherapie (Therapie mit Knospen), Ansätze finden sich schon bei Hildegard von Bingen.

Und heute? Die Mind-Body-Medizin und das Bochumer Gesundheitstraining haben ihre Wurzeln in der Gesundheitslehre der Antike und der Ordnungstherapie Kneipps. Viele Imaginationsverfahren und die Hypnose bauen letztendlich auf der Schlafmedizin in den antiken Heiltempeln auf. Die moderne Phytotherapie fußt auf einer noch älteren Basis und ist gerade erst dabei, die Wirksamkeit der Rezepte aus Antike und Mittelalter zu erforschen. Und diese Liste ließe sich sehr lang fortsetzen.

Übung 1.4:

Fallen Ihnen noch weitere Beispiele ein?



Die Traditionelle Europäische Medizin ist ein Konglomerat aus traditioneller Erfahrungsmedizin und eher wissenschaftlich geprägter Medizin, deren Wurzeln in der Antike liegen. Dazu kommen Einflüsse vor allem aus Arabien und Persien. Viele begnadete Heilkundige gaben im Laufe der Jahrtausende ihren Teil hinzu. Die TEM ist ein komplexes Heilsystem mit vielen Armen, vielen Ideen und Ansichten, eine Bereicherung für die alternative und komplementäre Heilkunde. Die Humoralmedizin gehört dazu, aber auch die Volksheilkunde, die eine etwas andere Sichtweise auf die Dinge hat. Es ist eine Heilkunde, die durchaus neben den großen traditionellen Heilsystemen Asiens bestehen kann und den Vorteil hat, uns und unseren Genen nicht fremd zu sein, wie es asiatische Heilmethoden in der Regel sind. Sie ist es wert, bewahrt und weiterentwickelt zu werden.

Zusammenfassung

Die TEM ist uralt, ihre Wurzeln liegen bei den Jäger- und Sammler-Gemeinschaften der europäischen Altsteinzeit. Daraus entwickelte sich die Heilkunde der Kelten und Germanen, die später vor allem in der Volksmedizin aufgeht. Im antiken Griechenland blüht mit Hippokrates die eher wissenschaftlich geprägte Heilkunde auf. Sie findet ihren vorläufigen Höhepunkt in der römischen Antike. Die Klostermedizin des Mittelalters und auch die neuzeitlichen Ärzte stehen vor allem in dieser Tradition. Die Volksmedizin existiert jedoch gleichzeitig weiter und beide Heilsysteme vermischen sich. Die großen Heilkundigen wie Hildegard von Bingen und Paracelsus schöpfen aus beiden Quellen. In der Nachfolge der TEM stehen auch die Heiltheorien Kneipps, Hahnemanns, Bachs und Steiners, um nur einige zu nennen. Die TEM ist wie ein Baum mit vielen Ästen, die sich wieder zu einer Krone vereinigen. Und im Folgenden werden Sie nun die Sichtweisen und Methoden dieser verschiedenen Äste und ihr Zusammenwirken kennenlernen.

Aufgaben zur Selbstüberprüfung

Überprüfen Sie nun bitte Ihr neu erworbenes Wissen. Lösen Sie die Aufgaben zunächst selbstständig und vergleichen Sie anschließend Ihre Lösungen mit den Angaben im Anhang.

- 1.1 Bitte nennen Sie die Wurzeln der TEM und fünf „Äste“.

- 1.2 Bitte nennen Sie einen bedeutenden Arzt der Frühen Neuzeit.

- 1.3 Welche bekannte Heilkundige des Mittelalters kennen Sie?

- 1.4 Worauf beruft sich die Klostermedizin?

- 1.5 Die Heilkunde welcher Länder beeinflusst die europäische Medizin insbesondere?

2 Medizin in der Ur- und Frühgeschichte

Die frühesten Wurzeln der TEM reichen weit zurück. Schriftliche Quellen dazu gibt es nicht. Dennoch können wir einiges ableiten, da sich Traditionen bewahrt haben. Wie die Heilkunde der frühen europäischen Völker aussah, werden Sie in diesem Kapitel erfahren.

2.1 Urgeschichte

Die Pflanzenheilkunde ist vermutlich so alt wie die Menschheit selbst. Durch Ausprobieren und Beobachten erkannten die Menschen, welche Pflanzen ihnen bei Erkrankungen helfen konnten und welche sie aufgrund ihrer Giftigkeit meiden sollten. Viele Wildtiere nutzen Heilpflanzen und man kann davon ausgehen, dass die frühen Jäger, die auf ihre ausgeprägte Beobachtungsgabe angewiesen waren, Zusammenhänge erkannten und die Tiere nachahmten. Das Wissen wurde von Generation zu Generation weitergegeben und irgendwann waren es talentierte Männer und Frauen, vielleicht auch „Schamanen“, die zu den Heilkundigen ihres Volkes wurden.

Aus Europa sind Heilpflanzenfunde des sogenannten **Cro-Magnon-Menschen** (ca. 40 000–12 000 Jahre v. Chr., er ist ein Homo sapiens wie wir auch) bekannt. Sicher wurde die Heilkunde jedoch bereits bei früheren Menschentypen praktiziert, so ist dies beispielsweise von den **Neandertalern** bekannt. In Shanidar (Irak) wurden in einem 60 000 Jahre alten Neandertalergab sieben verschiedene Heilpflanzen gefunden. Da es aber erst nach und nach üblich wurde, Tote zu beerdigen, lassen sich Grabfunde zur Interpretation nicht unbedingt heranziehen. Auch hält sich organisches Material im Boden im Allgemeinen nur schlecht.

Schamanen heilen mithilfe von Heilpflanzen, rufen aber auch in Trance die Geister zur Unterstützung an, holen Seelen aus der Anderswelt zurück und begleiten die Seelen der Verstorbenen zu ihren Ahnen. Ocker spielte bei diesen Ritualen eine große Rolle und findet sich auch oft samt Verarbeitungswerkzeug in diesen besonderen Gräbern.

Interessant sind die sogenannten „**Schamanengräber**“ wie zum Beispiel das Grab der „Schamanin“ von Bad Dürrenberg in Sachsen-Anhalt. Diese Gräber stammen in der Regel aus der jüngeren Altsteinzeit (Paläolithikum/Cro-Magnon-Mensch) oder der daran anschließenden Mittelsteinzeit (Mesolithikum). In diesen Gräbern findet sich Zeremonialornat, das dem sibirischer Schamanen gleicht, wie z.B. Geweihmasken und aufwändiger Brustschmuck aus Tierzähnen.

Auch die jungpaläolithischen Funde aus der Schwäbischen Alb wie die „Venus“ und der „Löwenmensch“ sowie Höhlenmalereien in Frankreich und Spanien deuten darauf hin, dass in ferner Vergangenheit ähnliche Vorstellungen und Techniken bestanden wie heute in noch schamanisch geprägten Kulturen.

Auch aus der Jungsteinzeit (Neolithikum) sind Heilpflanzenfunde bekannt. Sie kennen vielleicht „Ötzi“, den Mann aus der späten Jungsteinzeit, der ebenfalls Heilkräuter bei sich trug, als er hoch oben in den Bergen den Tod fand. Die Menschen waren nun sesshaft geworden, was für die Gesundheit aus vielerlei Gründen abträglich war. Immer mehr Forscher sehen den Übergang vom Nomadenleben der Jäger- und Sammler-Gesellschaften zur Sesshaftigkeit als die Vertreibung aus dem Paradies an, die in der Bibel beschrieben wird.

Diese „Schamanen“ behandelten Kranke also nicht nur mit Pflanzen und vielleicht auch mit mineralischen und tierischen Elementen. Rituale, magische Praktiken und Trancezustände gehörten ebenfalls zu ihrem Repertoire.



Abb. 2.1: Schamane

Benötigt ein **Schamane** Unterstützung, so versetzt er sich in einen Trancezustand, evtl. sogar in einen Zustand der Ekstase, um Visionen zu erhalten oder eine Anderswelt-Reise zu unternehmen. In der Regel hilft ihm die Trommel oder eine Rassel, um einen tiefen Trancezustand zu erreichen. Andere Techniken sind Gesang und Tanzen, psychogene Drogen, Fasten und Isolation (z.B. Visionsuche in der Wildnis).

Die Helfer in der Anderswelt werden als sehr real wahrgenommen. Es kann sich um Krafttiere handeln (siehe auch weiter unten), um Naturkräfte (z.B. Wasser, Wind, Pflanzen), um die Seelenkräfte Verstorbener oder auch um Lehrer und Geister. Die moderne Neurophysiologie geht davon aus, dass es sich bei den spirituellen Helfern um unbewusste, neuronale Netzwerke handelt, die in archetypische Bilder übersetzt werden.

Ein Schamane ist also ein Mensch, der sich willentlich und kontrolliert in einen anderen Bewusstseinszustand versetzen kann, um Informationen zu bekommen, die dem Verstand, dem Wachbewusstsein, nicht zugänglich sind. Diese Technik der aktiven Bewusstseinsveränderung verbindet alle Schamanen dieser Welt und ist ihnen sicher auch mit den Schamanen der Steinzeit gemein.

Die Heilung durch einen Schamanen ist einerseits, wie bereits erwähnt, handfest und greifbar wie die Kräuterkunde, zu einem großen Teil aber spirituell ausgerichtet. Der Schamane baut Brücken zwischen Körper und Geist, um das Gleichgewicht im einzelnen Menschen und in der Gemeinschaft zu erhalten oder zu erlangen. Denn fällt der Mensch aus seinem natürlichen Gleichgewicht, so wird er krank.

In der eigenen Tradition zu leben, sehen Schamanen als äußerst wichtig an, da wir uns mit unseren Wurzeln verbinden, um auf genetische Erinnerungen zurückgreifen zu können. Auch eine tiefe Verbundenheit mit der Natur und allem Leben zu spüren, ist für die Heilung von großer Bedeutung.

Moderne westliche Schamanen sehen sich vor allem als Helfer, um den kranken Menschen auf seinen Weg und zu seiner Lebensaufgabe zurückzuführen, denn nur so ist Heilung möglich. Je nach Kultur sind Schamanen aber nicht nur Heiler, sondern auch Lehrer, Problemlöser, Berater, Dichter, Musiker und Historiker.

Neben dem modernen Schamanismus, der aufgrund seiner Wirksamkeit auch in Europa an Bedeutung gewinnt, haben Techniken wie Hypnose und Imaginationsverfahren (siehe weiter unten) und auch die Phytotherapie Hochkonjunktur. Ihre Wurzeln liegen in der Steinzeit.

Neben der Behandlung mit Heilpflanzen nahmen Heilkundige auch Operationen vor. Sie richteten nicht nur gebrochene Gliedmaßen, sondern führten auch Schädeloperationen (die sogenannten Trepanationen) durch, die die Patienten trotz der uns primitiv erscheinenden Mittel erstaunlich häufig überlebten. Da sie recht oft durchgeführt wurden, kann man davon ausgehen, dass die Trepanationen den meisten Patienten Heilung oder zumindest Linderung brachten. Besonders bei Schädelverletzungen und Hirnblutungen werden sie nicht selten geholfen haben.

Übung 2.1:

Können Sie sich Gründe vorstellen, warum das sesshafte Leben der Gesundheit in vielerlei Hinsicht nicht zuträglich war?



Verletzungen nahmen zu, seien sie zugezogen bei der täglichen harten Arbeit oder durch kriegerische Auseinandersetzungen, denn nun galt es ja, Ressourcen zu verteidigen oder zu erobern. Gleichzeitig wuchs die Rolle der Heilpflanzen, die man ebenfalls lernte anzubauen.

2.2 Kelten und Germanen

Leider gaben sowohl die umfassend gebildeten Druidenärzte und -ärztinnen, als auch die germanischen (Priester-)Heiler und Heilerinnen ihr Wissen nur in mündlicher Form weiter, sodass wir vor allem indirekt aus römischen Quellen etwas über die Heilkunde dieser Völker wissen.

Die **Kelten** hatten weitgefächerte Kontakte in alle Welt. Die Etrusker beeinflussten die frühen Kelten, später kamen Einflüsse der Griechen und Römer hinzu. Auch Verbindungen ins ferne Asien sind nachweisbar. Neben Handelsgütern wurde Wissen importiert, auch Heilwissen. Beeinflussungen gab es natürlich in beide Richtungen, nicht nur die Kelten profitierten von neuem Wissen.

Neben den schriftlichen römischen Quellen geben uns bei Kelten und Germanen vor allem Grabfunde Aufschluss über den Gebrauch von Heilpflanzen. Bei den **Germanen** kommt noch der Mageninhalt der zahlreichen Moorleichen hinzu.

Aus schriftlichen Quellen können wir nur indirekt etwas über die Heilkunde der Kelten und Germanen erfahren, da wie gesagt kein keltisches und germanisches Schriftgut existiert. Aber gerade aus der Spätantike gibt es Schriften römischer Heilkundiger, deren Heimat in Gallien liegt. Zu nennen ist hier zum Beispiel der aus Gallien stammende Marcellus Empiricus (4./5. Jh.), der in seinen medizinischen Schriften auch Rezepte aus seiner Heimat beschreibt.

Auch in nordischen Götter- und Heldensagen wie der Edda werden medizinische Behandlungen beschrieben.

Beides zusammen – archäologische und schriftliche Quellen – lassen einige Rückschlüsse auf die medizinische Versorgung bei Kelten und Germanen zu. Sie stützte sich vor allem auf die Heilpflanzenkunde und war weniger weit gefächert als die der Griechen und Römer, wie Sie im nächsten Kapitel sehen werden.



Abb. 2.2: Mistel

Natürlich darf sie hier nicht fehlen: die Mistel – die Druidenpflanze.



Mistel (*Viscum album* u. a., *Loranthus europaeus*)

Es existieren verschiedene Mistelarten. Die einen stammen aus der *Viscum*-Familie, die echte Eichenmistel, die vor allem in wärmeren Gefilden wächst. Andere stammen aus der Familie der *Loranthaceae*, der Riemenblumen. Vermutlich wendeten die Druidenärzte beide Mistelarten an. Sie war eine Art „Allheilmittel“ und wurde höchst geachtet und geschätzt. Vielleicht erinnern Sie sich an *Miraculix*, den Druiden aus den *Asterix*-Heften. Er schnitt die Misteln auf Eichen mit einer goldenen Sichel. Die vergoldeten Sichel sind belegt, auch, dass die Misteln nicht zu Boden fallen durften.

Heute kommt vor allem *Viscum album* zur Anwendung. Die Verwendung in der alternativen und komplementären Krebstherapie geht auf Rudolf Steiner zurück. Die *Viscotoxine* in der Pflanze besitzen eine zellwachstumshemmende Wirkung. Auch ist die immunstärkende Wirkung wissenschaftlich belegt.

Die **Druiden** und später auch die Volksmedizin kennen jedoch noch sehr viel mehr Behandlungsmöglichkeiten. Zu nennen sind vor allem Kreislaufschwäche, hoher Blutdruck, Arteriosklerose, Schwindel, Schwerhörigkeit, Ohrgeräusche, Frostbeulen und unerfüllter Kinderwunsch. Es gibt zahlreiche nebenwirkungsfreie Produkte in der Apotheke. Die Mistel ist also auf jeden Fall einen Versuch wert. Möchten Sie eine

der eher ungewöhnlichen Mistelanwendung einmal ausprobieren? Bei dieser Pflanze bieten sich vor allem folgende Darreichungsformen an:

- Aufguss: 2 TL auf eine große Tasse siedendes Wasser (2–3 x tgl. 1 Tasse)
- Kaltauszug: 2 TL auf 0,25 l Wasser, 8–12 Stunden ziehen lassen (2 x tgl. 1 Tasse)
- Pulver: (1–3 x tgl. 1 g)
- Presssaft: (2 x tgl.)

Beispiele:

- Kreislaufschwäche: 1–2 x tgl. 1 Tasse des Kaltauszuges
- Frostbeulen, Erfrierungen: Salbe aus lauwarmem Schweinefett/Vaseline und zerstoßenen Mistelbeeren
- Neuralgien und Ischias: Umschläge aus 30 g Mistelkraut und 1 l siedendem Wasser (zu Umschlägen und Wickel siehe auch weiter unten)
- unerfüllter Kinderwunsch: 20 Tropfen des Presssafts aus der frischen Pflanze 2 x tgl. (vor dem Frühstück und vor dem Schlafengehen) in einem Glas Wasser

Zusammenfassung

Am Anfang steht die Heilpflanzentherapie. Die frühen Menschen waren von Pflanzen umgeben und erkannten nach und nach durch Beobachten und Ausprobieren, welche sich zu Heilzwecken eigneten. Nach und nach übernahmen besonders heilkundige Menschen die Versorgung ihres Clans. Schamanen waren nicht nur als Mittler zwischen den Welten tätig, sondern auch für die medizinische Versorgung ihrer Mitmenschen zuständig. Dabei spielten Heilpflanzen, manuelle Verfahren und Operationen, aber auch Trance und magische Rituale eine große Rolle.

Über die Heilkunde der Kelten und Germanen wissen wir vor allem aus archäologischen Fundzusammenhängen, indirekt aber auch aus schriftlichen Quellen. Besonders die keltische Heilkunst erfährt Beeinflussungen von Etruskern, Griechen, Römern und Asiaten, beeinflusst aber auch selbst deren Heilsysteme.

Aufgaben zur Selbstüberprüfung

2.1 Bitte nennen Sie fünf Aufgaben von Schamanen in Hinsicht auf Heilkunde.

2.2 Warum ist die Heilkunde von Kelten und Germanen nur schwer zu erfassen?

2.3 Aus welchen Quellen erfahren wir etwas über die Heilkunde der steinzeitlichen Menschen?

2.4 Bei welchen beiden steinzeitlichen Menschentypen können wir die Verwendung von Heilkräutern nachweisen?

3 Antike Medizin

In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit der Medizin der Antike. Vor allem auf die Phytotherapie und die Schlafmedizin gehen wir detailliert ein. Von ihren eher einfachen Anfängen entwickelte sich die antike Medizin zu einem ausgeklügelten Heilsystem, das bereits sehr spezialisiert ist.

3.1 Phytotherapie

Bereits **Homer** erwähnt die von Ärzten ausgeübte Heilkunde in seinem „Trojanischen Krieg“. Die Ärzte im Lager der Griechen entfernten Pfeilspitzen aus Wunden, stillten das Blut, legten Verbände an und linderten den Schmerz. Vor allem Wundärzte wurden gebraucht. Ob es auch Ärzte für innere Erkrankungen gab, ist nicht sicher belegt.

In der nach-homerischen Zeit blieb die Heilpflanzentherapie weiterhin die vorherrschende Behandlungsmethode, auch wenn es nun Ärzte für alle Belange von Krankheit gab. Getrocknete Kräuter (= Drogen, von niederdeutsch „droege“) wurden in Wasser, öfter in Wein, Honig oder Essig verabreicht. Auch sogenannte „Schlürfsuppen“, mit Heilpflanzen versetzt, waren üblich. Äußerlich kamen vor allem Kataplasmen, also Umschläge aus zähem Pflanzenbrei, in Anwendung.

Auch Zäpfchen für die rektale oder vaginale Anwendung wurden häufig verordnet. Sie bestanden in der Regel aus Honig, Myron (einer fertigen Salbenzubereitung), Harzen, Myrrhe und Galbanum (Mutterharz) mit Wachs, Fetten (Schweinefett, Gänsefett oder Öl) und oft auch Wein.

Die Feldzüge **Alexander des Großen** brachten Einflüsse asiatischer Medizin und das Wissen um neue Pflanzen, die zur Heilkunde verwendet werden konnten. Die Phytotherapie boomte.

Das in phytotherapeutischer Hinsicht wichtigste Werk der Antike dürfte die *Materia Medica* des Militärarztes **Dioscurides** aus dem 1. Jh. n. Chr. sein. Dieses Werk war bis ins 16. Jahrhundert an europäischen und arabischen Universitäten das Standardlehrbuch für Phytotherapie. Dioscurides beschreibt in seiner *Materia Medica* sehr präzise und detailliert über 800 **Heilpflanzen** samt ihrer Wirkung und Anwendung.

Wie Sie hier am Beispiel der Weide sehen, kannte Dioscurides sehr viel mehr Anwendungsmöglichkeiten für diesen Baum als wir heute. Sicher würden wir sie nicht bei Grauem Star anwenden oder als Verhütungsmittel nutzen, aber warum keinen Versuch bei Schwielen machen oder bei einer leichteren Obstipation (Verstopfung)?

„Die Weide ist ein Baum, seine Frucht, Blätter, Rinde und der Saft haben adstringierende Kraft. Die fein geriebenen Blätter mit etwas Pfeffer und Wein genommen, sind bei Darmverschlingungen angebracht, für sich mit Wasser genommen, verhindern sie die Empfängnis. Die Frucht genossen, hilft bei Blutspeien, aber auch die Rinde leistet dasselbe. Gebrannt und mit Essig vermischt, vertreibt sie als Umschlag Hautverhärtungen und Schwielen, der Saft aber von Blättern und Rinde in einem Granatbecher erwärmt, heilt mit Rosenöl zusammen Ohrenleiden. Ihre Abkochung ist das beste Bähmittel (Umschlag) bei Podagra (Gicht), sie vertreibt aber auch Kleingrind. Es wird auch Saft aus ihr gewonnen, indem die Rinde zur Blütezeit angeschnitten wird, denn im Innern findet er sich zusammengelaufen. Er hat die Kraft das zu vertreiben, was die Pupille verdunkelt.“

(Quelle: http://www.pharmawiki.ch/materiamedica/index.php?page=Buch_I#135. Weide.)



Weide (*Salix alba*)

Möchten Sie Anwendungen der Weide einmal ausprobieren? Sie eignet sich besonders bei Erkrankungen des Bewegungsapparats und der Atemwege sowie bei fieberhaften Erkrankungen.

- Tee: 1 TL grob gepulverte oder sehr fein geschnittene Droge mit einem Viertelliter Wasser kalt ansetzen und langsam zum Sieden bringen, 5 Min. ziehen lassen (3–5 Tassen tgl.)
- Tee: 1 TL fein geschnittene Droge mit 1 Tasse heißem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen (3–5 Tassen tgl.)
- Pulver: 8–10 g bei jeder Mahlzeit mit Wasser einnehmen (3–4 x tgl.)

Sehr aufwändige und komplizierte Rezepturen finden sich bei dem berühmten Arzt Galenos von Pergamon, kurz auch oft Galen genannt, aus dem 2. Jh. n. Chr. Nach ihm ist die Galenik benannt, die Lehre von der Arzneimittelherstellung.

Die antiken Ärzte verwendeten neben Heilpflanzen gerne **Harze** als Heilmittel. Vor allem Myrrhe, Weihrauch, Mastix und Balsam kamen häufig zur Anwendung. Diese Harze besitzen eine stark antibakterielle, entzündungshemmende und beruhigende Wirkung und sind zudem noch schmerzlindernd. Da die Harze ausgesprochen teuer waren, kam es hier besonders häufig zu Arzneimittelfälschungen. Der Arzt musste also über ein großes botanisches Wissen verfügen, um die oftmals geschickten Fälschungen zu erkennen.



Abb. 3.1: Myrrhe

Myrrhe

Myrrhe gehörte schon in der Antike zu den teuersten Heilmitteln, die sich nur die Reichen leisten konnten. Das Harz wurde aus Arabien eingeführt. Dioscurides beschreibt die Heilkraft als erwärmend, betäubend, verklebend und austrocknend. Sie helfe zuverlässig bei chronischem Husten und Brustschmerzen, starkem Durchfall und Fieber.

Weiter beschreibt er, dass das Harz auch hilfreich sei bei eiternden, entzündeten Ohren und schlimmen Wunden, die bis auf den Knochen bloßgelegt sind, und bei verklebten, blutenden Kopfwunden angewandt werden kann. Auch soll es bei Wurmbefall helfen.

Dioscurides empfiehlt die Myrrhe außerdem für die Mundpflege, da sie Zähne und Zahnfleisch festmache und den Atem verbessere. Noch heute verwenden viele Menschen Myrrhetinktur bei Zahnfleischentzündungen. Diese Tradition der Anwendung hat sich also erhalten.

Die Myrrhe ist aufgrund ihrer Heilkraft Bestandteil vieler antiker Rezepte.

- Vielleicht möchten Sie Myrrhe anwenden? Myrrhentinktur zum Spülen und Gurgeln bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich: 5–10 Tropfen in ein Glas Wasser oder mit unverdünnter Tinktur betupfen (2–3 x tgl.)
- Salbe bzw. Öl für Wunden: 10 Tropfen ätherisches Öl auf 100 ml fettes Öl (z. B. Mandelöl)
- Brustöl bei zähem Husten: 10–12 Tropfen auf 50 ml fettes Öl (Erwachsene), am besten in Kombination mit Cajeput-Öl, Lavendel-Öl und einem Nadel-Öl
- bei Halsschmerzen lutschen: halben Tropfen des ätherischen Öls oder 1–3 Tropfen der Tinktur auf einer Soletablette (Sole siehe auch weiter unten) oder auf Zucker
- Umschlag bei Hämorrhoiden: 5 Tropfen ätherisches Öl mit 2 TL Honig mischen (oder 8–10 Tropfen in 25 ml Wasser), auf ein Mullläppchen streichen und auflegen





Bitte beachten Sie die Kontraindikationen der Myrrhe: Sie eignet sich nicht zur inneren Anwendung bei Schwangeren, Säuglingen und Kleinkindern.



Übung 3.1:

Bitte recherchieren Sie weitere Anwendungsmöglichkeiten der Myrrhe.

Räuchern

Zur Pflanzenheilkunde gehörte auch das **Räuchern**. Gerne wurde in der Antike bei Ritualen, aber auch zu Heilzwecken geräuchert. Sehr empfohlen wurde die Beräucherung von Patientinnen mit Gebärmuttererkrankungen. Auch bei Augenleiden und Halsschmerzen wurden Räucherungen mit verschiedenen passenden Heilkräutern angewandt.

Haus und Stall wurden beräuchert, um Mensch und Tier gesund zu halten. Räucherungen am Abend sollten den Menschen Ruhe und einen gesunden Schlaf bringen. Auch bei um sich greifenden Seuchen wurde zum Schutz und zur Reinigung der Luft geräuchert. Gerade der Aspekt der Luftreinigung führte diese Methode im Mittelalter und der frühen Neuzeit mit ihren schrecklichen, todbringenden Seuchen wie der Pest zu einem Höhepunkt. Wenn wir diese Zeit besprechen, werden Sie die Räucherungen noch einmal genauer kennenlernen.



Energetische Hausreinigung

Bewährt hat sich folgende Mischung:

- 2 Teile Salbei
- 1 Teil Lavendel
- 1 Teil Wacholderspitzen
- 1 Teil Thymian
- 1 Teil Beifuß
- 2 Teile zermahlene bzw. zerstoßene Fichtenharz

Für das Räucherritual benötigen Sie eine feuerfeste Räucherschale (gefüllt mit Sand), Räucherkohle, eine Feder oder einen Fächer und die Kräutermischung.

Sobald die Kohle glüht, geben Sie sie in die Schale. Darauf kommen drei Fingerspitzen der Kräuter. Mit Feder oder Fächer verteilen Sie den Rauch im Raum. Nach einigen Minuten sind die Kräuter verkohlt und neue müssen aufgelegt werden.

Beginnen Sie im Keller und arbeiten Sie sich Stockwerk um Stockwerk nach oben. Besonders die Ecken sind wichtig. Öffnen Sie nach der Räucherung die Fenster. Nach der Reinigung der Innenräume beräuchern Sie auch Garten und Hof.

Hippokrates von Kos (ca. 460 bis 377 v. Chr.) wird meist als der „Vater der Medizin“ bezeichnet, obwohl es Medizin und Heilbestrebungen natürlich auch vor ihm schon gegeben hat. Er entstammte einer Familie, die auf Nachfahren des Heilgottes Asklepios zurückging; nur diesen Nachkommen war damals die Ausübung des Heilberufes gestattet. Hippokrates war jedoch der erste derjenige, der nach langen Studien den ersten Versuch unternommen hat, eine rationale Systematisierung der Medizin vorzunehmen.

Aus seinen Beobachtungen und praktischen Erfahrungen heraus entwickelte er sein naturphilosophisches Konzept, das radikal mit den magisch-religiösen Vorstellungen der damaligen Zeit brach. Er ging den Schritt weg von dem bisherigen Glauben, Krankheit sei ein Strafe der Götter, hin zu einer ursächlichen Betrachtung, bei der vor allem der Einfluss physikalischer Reize wie Licht, Luft, Wärme, Kälte, Bewegung, Ruhe, Entspannung, Ernährung und auch das seelische Befinden beachtet wurden, und hat sein Heilsystem auf Basis der Säftelehre aufgebaut. Die humoralpathologischen (lat. humore = Säfte) Grundlagen werden Sie ausführlich in den nächsten Heften kennenlernen.

Zu Zeiten von Hippokrates waren die Haupttherapien

- die Hydro-Thermotherapie (Wasser- und Temperaturreize), die wir Ihnen in diesem Heft ausführlich vorstellen, ebenso wie die
- innere und äußerliche Behandlung mit Pflanzen und Pflanzenextrakten.

Des Weiteren die

- Ernährungstherapie, Fasten (Diätetik);
- Bewegungstherapie und Massageformen;
- Lebens-, Ordnungstherapie und Entspannungsmethoden
- und natürlich die alten humoralpathologischen Ausleitungsverfahren wie der Aderlass, das Schröpfen, das Abführen, kurz: die Methoden, die zur Ausleitung, Entgiftung und Entschlackung des Körpers eingesetzt werden. Auch diese Therapien werden wir ausführlich behandeln.

Aufgaben zur Selbstüberprüfung

- 3.1 Welches Ereignis ließ die Phytotherapie in der griechischen Antike boomen?
-
- 3.2 Nennen Sie den „Kräuterpapst“ der römischen Antike.
-
- 3.3 Viele Harze waren sehr teuer. Worauf mussten antike Ärzte besonders achten?
-
- 3.4 Was ist ein Kataplasma?
-
- 3.5 Bei welchem berühmten Arzt finden sich ausgesprochen komplizierte Rezepturen?
-

3.2 Schlafmedizin

Der **Tempelschlaf** (Inkubation) war bereits den Babyloniern, Ägyptern und Juden bekannt. Im 6. Jh. v. Chr. breitete sich der Kult um den griechischen Heilgott Asklepios immer weiter aus. Ein zentraler Bestandteil des Asklepios-Kults war der Tempelschlaf, bei dem den Patienten der Gott im Traum erschien und Heilung brachte.



Abb. 3.2: Asklepios

Asklepios

Asklepios, den die Römer später Aesculapius (Äskulap) nannten, war der bedeutendste Heilgott der Antike. Asklepios ist ein Sohn des Apollon und einer Sterblichen. Der Kentaur Chiron führte den jungen Mann in die Heilkunst ein. Er war so erfolgreich, dass er sogar Todgeweihte zurück ins Leben holte. Das erzürnte Zeus, der den Arzt mit einem Blitz tötete. Asklepios wurde jedoch nach seinem Tod in den Götterhimmel aufgenommen. Auf vielen Abbildungen sehen wir ihn als bärtigen Gott, der sich auf den Schlangenstab stützt. Der Stab, der von einer Asklepios-Schlange umwunden wird, ist eines der wichtigsten Attribute des Heilgottes und heute das Symbol des ärztlichen Standes.

Die Reste des berühmtesten **Heiltempels** der griechisch-römischen Antike können wir heute noch in Epidauros bewundern. Doch es gab zahlreiche weitere Tempel, die Kranke zur „Schlaftherapie“ aufsuchen konnten.



Abb. 3.3: Epidauros

Die Heiltempel standen jedem Heilungsuchenden offen, ganz gleich wie schwer seine Krankheit war. Lediglich Sterbende und Gebärende durften sich dem Tempel nicht nähern, da sie als unrein galten. In den Tempeln gab es in der Regel keine Ärzte, sondern vor allem heilkundige Priester des Gottes.

Die Heiltempel standen an Orten, die als besonders gesund galten. Besonders wichtig waren Quellen mit frischem und heilsamem Wasser. Auch frische Luft sollte den Patienten umwehen. Daher befanden sich die Heiligtümer häufig auf Anhöhen und mieden größere menschliche Ansiedlungen oder gar Städte.

Manche der Kranken blieben nur kurz, andere Wochen oder sogar Monate. Daher gab es nahe den Heiligtümern Gasthäuser, die zum Teil außerordentlich groß waren, um den Ansturm der Kranken und ihrer Familien Herr zu werden. Wie in einem Kurbetrieb fanden sich in den Tempelbezirken Bibliotheken, Sportplätze und Thermenanlagen, manchmal sogar Theater.

Wie kann man sich nun den Weg eines Heilungsuchenden in den Tempel vorstellen? Nun, der Weg zur Heilung war stark ritualisiert.

1. **Mehrtägiges Fasten:** Das Fasten scheint nicht immer obligatorisch gewesen zu sein.
2. **Rituelle Reinigung vor Betreten des Heiligtums:** Speziell angelegte Brunnenbauten ermöglichten die Waschung. Manchmal war auch eine heilige Quelle Ort der Reinigung. Später konnte man auch aufwendigere Badegebäude. Inschriften ermahnten die Heilungsuchenden, dass nicht nur der Körper, sondern auch die Gedanken rein sein sollten, bevor man den Tempel betrat.
3. **Opferdarbringung:** Zunächst wurde auf einem heiligen Tisch oder einem Altar ein Kuchen dargebracht.
4. **Hauptopfer:** Dem Gott wurden vor allem heilige Hähne geopfert, aber auch andere Tiere.
5. **Verspeisung des Fleisches vom Opfertier:** Direkt in Altarnähe gab es spezielle Räumlichkeiten mit Speisebetten. Hier wurden die Opfertiere gemeinsam verspeist, denn das Fleisch dieser Tiere durfte nicht weggetragen oder gar verkauft werden. Der Heilungsuchende selbst durfte jedoch in der Regel vor der Begegnung mit dem Gott nicht essen, sondern erst danach.
6. **Führung zur Schlafstätte im Allerheiligsten:** Nach den rituellen Gebeten, Waschungen und Opfern legten sich die Heilungsuchenden im Tempel schlafen.

Priester führten die Patienten am Abend zu ihren Schlafstätten im Abaton, das sich im Zentrum des Heiltempels befand. Meist war dies eine schlichte, selten prächtige Halle. Hier legte der Heilungsuchende Schmuck, Gürtel und Schuhe ab und zog ein weißes Gewand an. Auf dem offenen Haar trug er einen Ölbaumkranz. Anschließend legte er sich auf die Schlafstätte aus Zweigen oder Tierhaut. Sehr wahrscheinlich wendeten die Priester Trancetechniken an, um den Patienten auf den Besuch des Gottes vorzubereiten. Vielleicht wurden zusätzlich auch psychoaktive Pflanzen verräuchert. Dann löschten die Priester die Lichter und ließen die Patienten allein.

Im besten Fall erschien dem Kranken der Gott bereits in der ersten Nacht im Traum. Asklepios wurde oft von einer seiner Töchter (Hygieia oder Panakeia) begleitet, nicht selten auch von einer Schlange. Auch konnte der Gott selbst Schlangengestalt annehmen. Der Gott ging von Lager zu Lager und fragte nach dem Leiden.

Manchmal führte Asklepios sofort die Heilung herbei, dann konnte der Patient den Tempel am nächsten Tag gesund verlassen. Die nächtliche Heilung erfolgte durch Handauflegen, Arzneien oder gar (schmerzlose) Operation. Der Gesundete opferte am Morgen dem Gott und bezahlte die Priester. Die Höhe des Honorars und in welcher Form es gezahlt wurde, das überließ Asklepios dem Patienten selbst. Auch die Art des Opfers variierte. Manche opferten ein Tier, andere Wertgegenstände, und viele gaben einen nachgeformten geheilten Körperteil, z.B. ein Bein oder einen Arm, als Weihegabe.

Meistens nannte der Gott im Traum jedoch die Maßnahmen, die ergriffen werden mussten, um geheilt zu werden. Dann schloss sich an den Tempelschlaf eine Art Kur bzw. „Sanatoriumsaufenthalt“ an. Die Priester deuteten die Worte des Gottes und die Träume und begannen mit individuellen Behandlungen wie Einnahme bestimmter Heilpflanzen, heiße und kalte Bäder sowie Bewegungsprogramme.

Die Heilerfolge in den Tempeln waren bemerkenswert. Die Kombination von rituellen Handlungen und „antiker Standardmedizin“ brachte vielen Menschen Gesundheit, wie wir aus einer Vielzahl von Heilungsberichten aus dieser Zeit wissen. Selbst von Wunderheilungen wird nicht selten berichtet.

Diese Heilungsberichte wurden auf kleine Täfelchen geschrieben oder gar an die Wand des Abatons gemeißelt. Hier ein Beispiel:

Heilungsbericht

„Ich, Marcus Iulius Apellas, aus Mylasa in Karien, wurde vom Gott hergeholt, weil ich oft krank wurde und an Verdauungsstörungen litt. ... Als ich ins Heiligtum kam, befahl er mir, für zwei Tage, während welcher Regen fiel, den Kopf zu verhüllen, Käse und Brot zu essen, Sellerie mit Salat, allein ohne fremde Hilfe zu baden, mich im Schnellauf zu trainieren, von einer Zitrone die Schale, in Wasser eingeweicht, einzunehmen, im Bad bei den Akoai mich an der Wand zu reiben, im oberen Umgang zu spazieren, die Schaukel zu benutzen, mich mit Sandbrei einzuschmieren, barfuß zu gehen, bevor ich im Bad ins warme Wasser steige, mich mit Wein zu übergießen, mich allein zu waschen und eine attische Drachme dem Bademeister zu geben, dem Asklepios, der Epione und den Eleusinischen Göttinnen zusammen zu opfern, Milch mit Honig einzunehmen, als ich eines Tages nur Milch trank, sagte er: „Füge Honig zur Milch, damit es durchzuschlagen vermag!“... Er befahl mir auch, dies aufzuzeichnen. Dankerfüllt und gesund reise ich ab.“

(Quelle: Florian Steger, Asklepiosmedizin (2004))

Sie sehen: Die Anweisungen des Gottes waren nicht selten sehr detailliert. Auch geht aus den Schriften hervor, dass manche Patienten mehrmals im Tempel schliefen, bevor sie Heilung erfuhren.

Sehen wir uns einige der Anordnungen näher an:

Apellas bekommt den Befehl, zwei Tage den Kopf zu verhüllen. Vermutlich ist dies eine rituelle Anweisung, um dem Gott zu huldigen. Waschungen, auch mit Wein, das Barfußgehen und die Einreibungen sind ebenfalls Teil des Heilkultes, aber auch medizinisch zu betrachten. Warme Bäder und das Einreiben mit (warmem?) Sandbrei lindern Verdauungsbeschwerden. Dazu kommt die ballaststoffreiche Nahrung zusammen mit viel Milch und Honig. Unterschiedliche Käsesorten werden in der antiken Medizin bei verschiedensten Verdauungsstörungen eingesetzt, gern bei Koliken in Kombination mit Wein (Verhältnis 1:3). Die Mischung von Milch und Honig regt die Verdauung an, Sellerie wirkt appetitsteigernd. Auch der genannte Zitronenextrakt ist verdauungsanregend, besonders in Verbindung mit Honig. Die körperliche Aktivität und das Schaukeln sollen Apellas ebenfalls von seiner Obstipation befreien. Wie man lesen kann, hatten diese Maßnahmen Erfolg.

Manchmal heilte der Gott auch direkt in der Nacht:

Heilungsbericht

„Gorgias aus Herakleia, Eiterung. Dieser war in einer Schlacht durch einen Pfeil in der Lunge verwundet worden und war während anderthalb Jahren so voll Eiter, dass er 67 Becken mit dem Eiter füllen konnte. Als er drin schlief, hatte er ein Gesicht: Ihm träumte, der Gott nehme ihm die Pfeilspitze aus der Lunge. Als der Tag anbrach, kam er gesund heraus und trug die Pfeilspitze in seinen Händen.“

(Quelle: Florian Steger, Asklepiosmedizin (2004))

Viele antike Ärzte sahen den Traum selbst als eine Möglichkeit an, auf krankhafte Störungen aufmerksam zu werden und auch auf dazu passende Behandlungen. Traumoffenbarungen galten als etwas, das jedem Menschen möglich war. Ob ein solcher Traum nun göttlichen Ursprungs war, darüber stritten auch schon damals die Geister.

Doch zurück zum Tempelschlaf. Man kann drei Phasen ausmachen, die von Bedeutung sind.

1. **Trennungsphase:** Der Patient wird durch die rituellen Handlungen aus seinem normalen Alltagsleben herausgelöst. Die Erwartungshaltung des Kranken ist sehr hoch.
2. **Transformationsphase:** Der Patient begegnet im Schlaf dem Gott. Dieser persönliche Kontakt, in dem er Heilung erfährt, Rat erhält oder Anweisungen bekommt, kann sehr bereichernd, durchaus aber auch erschreckend sein. Durch dieses Ereignis verändert sich der Mensch.
3. **Wiedereingliederungsphase:** Der Patient schließt sich wieder seinen Mitmenschen an und befindet sich in seiner gewohnten Umwelt.

Heilritus, eine Art Trance, der Glaube des Patienten und „normale“ ganzheitliche und individuelle Medizin – vermutlich war der Tempelschlaf aufgrund dieser Kombination so erfolgreich. Diese Verschmelzung brachte sehr vielen Menschen Heilung.

Leider fehlt heute den meisten Menschen der Glaube, dass sie ein Gott im Traum gesund machen könnte. Daher wird heute der Tempelschlaf durch die hypnotische Trance ersetzt, die ebenfalls auf die ureigenen Heilungsressourcen des Patienten zugreift.

Zusammenfassung

In diesem Kapitel haben Sie sich mit der Medizin der Antike beschäftigt. Sie wissen nun, wie die Phytotherapie, also die Pflanzenheilkunde, angewandt wurde und dass speziell das Räuchern eine wichtige Rolle spielte. Außerdem haben Sie die Schlafmedizin in den heiligen Askulaptempeln der Antike kennengelernt. Die Visualisierung des Heilgottes brachte den Kranken Heilung.

Aufgaben zur Selbstüberprüfung

- 3.6 Bitte beschreiben Sie, was einen Kranken erwartete, der sich für den Heilschlaf bereit machte (samt Vorbereitungen).

- 3.7 Welche drei Phasen waren beim Tempelschlaf von Bedeutung?

- 3.8 Wie ist das Erfolgsprinzip des Tempelschlafs zu erklären?
