

RATGEBER

Traditionelle Schweizer Klostermedizin

Jahrhundertlang war das Wissen um die Medizin in den Klöstern auf dem höchsten Stand. Heute sind es die Universitätsspitäler, die an der Spitze des Medizinstandards stehen. Daneben bietet das Medizinische Zentrum in Bad Ragaz mit seinem Bereich Komplementärmedizin die traditionelle Schweizer Klostermedizin auf höchstem Niveau an. Dort wird das stetig wachsende Universitätswissen mit der ganzheitlichen Medizin vereint.

Klosterleben

ab dem 4. Jahrhundert nach Christus

Mönche und Nonnen verpflichteten sich, von der eigenen Handarbeit zu leben. Ordensregeln, Askese und Studium bestimmten das Leben. Zum Beispiel: «Die Sorge für die Kranken sollte vor und über allem stehen.» In jedem Kloster wurde ein Infirmarium eingerichtet, das ein Badehaus für Kranke, eine Küche, einen Heilkräutergarten, ein Wohnhaus für den Infirmarius sowie einen Raum zum Aderlass enthielt. Ein Mönch war als Klosterarzt für die medizinische Behandlung

der Kranken verantwortlich, während andere Mönche und Nonnen die Kranken pflegten und die Heilkräuter anbauten.

Das Wissen über die Nutzung von Heilpflanzen stammte aus Überlieferungen und wurde in den Klöstern durch Übersetzung der medizinischen Schriften der Ägypter, Griechen, Römer und Araber und dem Hinzufügen der eigenen Beobachtungen ständig erweitert. Das älteste deutschsprachige Arzneibuch stammt aus dem Jahr 795. Karl der Grosse erkannte die Bedeutung dieser Rezeptsammlung und erliess ein Gesetz zum



■ LEHRBUCH «MACER FLORIDUS» (A)

Im «Macer floridus» wurde die Heilkräuterlehre mit der Viersäftelehre Galens vereint. Die Gesundheit des Menschen hing vom ausgewogenen Verhältnis seiner vier Körpersäfte Blut, Schleim, gelbe Galle und schwarze Galle ab. Diese Säfte regelten den Stoffwechsel, das Gleichgewicht von Kälte und Wärme bzw. Trockenheit und Feuchtigkeit und prägten den Gemütszustand. Mit speziellen Diäten, durch Schwitzen, Aderlass oder Purgieren mit Abführmitteln wurde der Körper gereinigt, um alle ungesunden Säfte zu entfernen.

■ TINKTUREN – ESSENZEN (B)

In Deutschland sind Tinkturen nur in Apotheken erhältlich. Diese sog. offiziellen Tinkturen müssen entsprechend des deutschen Arzneibuchs hergestellt sein. Dazu werden frische oder getrocknete Pflanzenteile in bis zu 95-prozentigem Alkohol angesetzt. Im Allgemeinen gilt, je höher der Alkoholgehalt, umso stärker wirksam ist die Tinktur. Doch hängt die Wirkstärke der Tinktur auch vom Wirkstoffgehalt der Pflanzenteile ab. Nicht definierte Alkoholauszüge von Kräutern werden als Kräuteressenz bezeichnet.



Sigrun Chrubasik, Ärztin für Allgemeinmedizin, Medizinisches Zentrum Bad Ragaz.

Anbau von Heilkräutern, wie Anis, Brunnenkresse, Petersilie, Sellerie, Mohn, Malve, Zwiebel, Dill, Knoblauch, Minze, Liebstöckel, Fenchel und Rosmarin.

Mönch Odo Magdunensis erstellte im 11. Jahrhundert das Lehrbuch «Macer floridus», das lange Zeit das Standardwerk der Medizin war (Kasten A). Hildegard von Bingen hat im 12. Jahrhundert das Wissen im ganzheitlichen Kontext überarbeitet. Das Standardwerk «Physica» (Naturkunde) enthält etwa 300 Pflanzenbeschreibungen und das zweite «Causae et Curae» den neusten Stand zu Ursachen und Behandlungen von Krankheiten. Noch heute gibt es viele Anhänger der sogenannten Hildegard-Medizin als Alternative zur modernen Medizin. Doch würde die Äbtissin heute leben, würde sie sicher nicht mehr diese Medizin empfehlen. Denn sie war eine moderne Frau ihrer Zeit und hätte ganz sicher die Erkenntnisse der heutigen Zeit in ihren medizinischen Empfehlungen berücksichtigt – so wie dies in der Komplementärmedizin des Medizinischen Zentrums in Bad Ragaz angeboten wird.

Ab dem 10. Jahrhundert führten die Araber das Medizinstudium an Universitäten ein. Im 12. und 13. Jahrhundert wurde deshalb den Mönchsärzten die ärztliche Tätigkeit von der Kirche untersagt. Der Infirmarius durfte sich nur noch um die Krankenpflege der erkrank-

■ URTINKTUREN UND KOMPLEXMITTEL (C)

Die ganzheitliche Wirkung beruht auf dem Gleichgewicht zwischen Wirkstoff, Information und Energie. Mithilfe von 43- bis 57-prozentigem Alkohol wird ein optimales Wirkstoffspektrum aus der Heilpflanze herausgeholt. Durch Verwendung einer speziellen Mörsermühle wird dieses Wirkprinzip von den Pflanzen auf das Lösungsmittel übertragen. Diese stoffliche Qualität ist Voraussetzung für die Gegenwart der Energie als unstoffliche Dimension. Sie kommt in Geruch, Geschmack und in der psychischen Wirkung zum Ausdruck. Für weitere Auskunft wenden Sie sich an mich.

■ VERSCHIEDENE URTINKTUREN MIT IHREN INDIKATIONEN (D)

Blase, Niere, Rheuma

Bärlauch (*Allium ursinum*)
 Birke (*Betula Folium*)
 Schachtelhalm (*Equisetum arvense*)
 Esche (*Fraxinus excelsior*)
 Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*)
 Goldrute (*Solidago*)
 Löwenzahn (*Taraxacum*)
 Brennnessel (*Urtica dioica*)

Labiler Bluthochdruck

Bärlauch (*Allium ursinum*)
 Birke (*Betula Folium*)
 Goldrute (*Solidago*)
 Mistel (*Viscum album*)

Niedriger Blutdruck

Weissdorn (*Crataegus*)
 Rosmarin (*Rosmarinus*)

Leichte Depressionen

Lavendel (*Lavandula*)
 Enzian (*Gentiana lutea*)

Durchblutungsstörungen

Ginkgo

Ekzeme und andere Hauterkrankungen

Veilchen (*Viola tricolor*)

ten Brüder kümmern. Die Behandlung bestand aus Bettruhe, besonderer Verpflegung, Aderlass und Heilkräutern. Ab dem 13. Jahrhundert wurde die Ausübung des ärztlichen Berufs per Gesetz an einen Hochschulabschluss gebunden. Im 16. Jahrhundert trennte sich die Medikamentenkunde von der Medizin ab und wurde zum unabhängigen Berufsstand, dem der Apotheker.

Pflanzliche Medizin

Um Pflanz Zubereitungen haltbarer zu machen, wurden Alkohol, Essig, Öl und Honig verwendet. Tinkturen sind oft stärker wirksam als Tees oder Pulver, da sich die fettlöslichen Wirkstoffe im Alkohol konzentrieren.

■ SINNVOLLE KOMBINATIONSPRÄPARATE MIT IHREN INDIKATIONEN (E)

- **Hedera comp.** aus Efeu, Thymian, Adorn, Süssholz bei Bronchialkatarrh
- **Solidago comp.** aus Goldrute, Schachtelhalm, Brennnessel, Birke und Holunder bei leichter Blasenentzündung
- **Taraxacum comp.** aus Löwenzahn, Mariendistel und Schöllkraut bei Leberleiden
- **Valeriana comp.** aus Baldrian, Hopfen, Melisse und Pestwurz bei Schlafstörungen

Entzündungen

Ringelblume (*Calendula*)
 Kamille (*Chamomilla*)
 Esche (*Fraxinus excelsior*)
 Scharfgarbe (*Millefolium*)
 Goldrute (*Solidago*)

Erhöhte Blutfettwerte

Bärlauch (*Allium ursinum*)
 Mariendistel (*Carduus marianus*)
 Artischocke (*Cynara scolymus*)

Grippale Infekte

Zwiebel (*Allium cepa*)
 Sonnenhut (*Echinacea*)
 Esche (*Fraxinus excelsior*)
 Holunder (*Sambucus nigra*)
 Brunnenkresse (*Tropaeolum majus*)

• mit Husten:

Efeu (*Hedera helix*)
 Thymian (*Thymus vulgaris*)
 Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)

Herzbeschwerden

Weissdorn (*Crataegus*)

Leberleiden

Mariendistel (*Carduus marianus*)

Tinkturen werden tropfenweise unverdünnt oder verdünnt zur innerlichen oder äusserlichen Anwendung verordnet. Je nach der Stabilität der Inhaltsstoffe nimmt die Wirksamkeit eines Alkoholauszugs mit der Zeit ab, weshalb Urtinkturen heute mit einem Verfallsdatum versehen sind (Kasten B).

Tinkturen

Zur Herstellung einer Tinktur werden meist frische Heilkräuter verwendet. Der von den Mönchen in Tonkrügen angesetzte Alkoholauszug wurde immer wieder gerührt, um den Wirkstoff aus dem Pflanzenmaterial herauszuholen. Heute werden Urtinkturen häufig in Metallgefässen hergestellt. Metalle können aber manche der Inhaltsstoffe oxidieren, was den Wirkstoffgehalt der Tinktur wesentlich reduzieren kann. Dies ist in Geruch und Geschmack erkennbar. In Tongefässen bzw. Gefässen mit keramisierten Oberflächen treten solche Veränderungen nicht auf. Jeder Pflanzenteil hat seine optimale Auszugszeit, darüber erhöht ein längeres Verweilen der Heilkräuter in der Alkohollösung die Wirkstoffkonzentration nicht. Eine weitere Konzentrierung ist dann nur durch Verdunsten des Alkohols zu erzielen, wodurch der Wirkstoff in Tabletten eingebracht werden kann. Urtinkturen nach traditionell hergestellter Art riechen und schmecken klar nach ihrem Ursprung (Kasten C, D und E). Es ist behördlich geregelt, dass Urtinkturen ohne Dosierung und ohne

Artischocke (*Cynara scolymus*)
 Löwenzahn (*Taraxacum*)

Magen- und Darmbeschwerden

Wermut (*Asinthium*)
 Koriander (*Coriandrum sativum*)
 Meisterwurz (*Imperatoria*)
 Pfefferminze (*Mentha piperita*)
 Löwenzahn (*Taraxacum*)

Frauenleiden

Frauenmantel (*Alchemilla*)
 Schafgarbe (*Millefolium*)

Schlafstörungen und nervösen Störungen

Hafer (*Avena sativa*)
 Lavendel (*Lavandula*)
 Hopfen (*Lupulus*)
 Melisse (*Melissa officinalis*)
 Passionsblume (*Passiflora*)
 Baldrian (*Valeriana*)

Venenleiden

Roskastanie (*Aesculus*)

Vermehrte Schweissproduktion

Salbei (*Salvia*)
 (nicht länger als vier Wochen)

Indikationsangabe versehen sind. Empfohlen ist die Einnahme von dreimal drei bis fünf Tropfen pro Tag (in Ausnahmefällen und nach Rücksprache mit Ihrem Therapeuten sind auch mal dreimal acht Tropfen erforderlich). Sollte nach vier bis maximal sechs Wochen keine Besserung der Beschwerden eingetreten sein, besprechen Sie Ihre Beschwerden bitte mit Ihrem Hausarzt.

ANZEIGE.....

Herrrengasse 4, 7000 Chur
 Telefon 081 252 10 02
 www.coiffurebytony.ch

GOLDWELL

KS

VON HAARSTRÄUBEND ZU FABELHAFT