

# Süddeutsche Zeitung Wohlfühlen

Nr. 1/März 2011

## Blühen und Werden

### Alabaster

Was die Haut  
wirklich braucht

### Gold

Jugend ist relativ, sagen  
nicht nur „Silver Ager“

### Edelmänner

Echte Kerle  
entdecken Yoga

# Ein Kräutchen gewachsen

## „Traditionelle Deutsche Medizin“, Teil 1:

Ihre wichtigsten Vertreter – wegweisende Heilkundige von Strabo und Paracelsus bis Hahnemann und Kneipp

**A**uch Deutschland hat eine traditionelle Medizin. Das vergessen viele, die ihr Heil in Fernost suchen – bei der Traditionellen Chinesischen Medizin, kurz TCM, Ayurveda & Co. Sie sehen dabei oft nicht, dass jede traditionelle Medizin auf jenem Klima, jenen Pflanzen, jenen Menschen aufbaut, die in der Region ihres Entstehens beheimatet sind. Um als Alternative einmal einen Überblick zu geben, welche medizinischen Ansätze hierzulande „gewachsen“ sind, hat Hans Lauber erstmals die gesamte Bandbreite der klassischen Medizin unserer Breitengrade in einem Buch zusammengefasst. Es trägt den – in manchen Augen sicherlich provokanten – Titel „Macht und Magie heimischer Heilpflanzen: TDM – Traditionelle Deutsche Medizin“. Darin berichtet Lauber beispielsweise aus der Kloster-Medizin, stellt wegweisende Heilkundige ebenso vor wie verschiedene historische Therapieansätze und führt durch 40 deutsche Heilpflanzengärten. In den folgenden vier Ausgaben von *Wohlfühlen* stellt Lauber einige Aspekte der TDM vor.

## DIE VISIONÄRIN

**Hildegard von Bingen** zählt zu den Menschen, die in ihrem Leben mehrere Leben leben. Die 1098 in Bingen geborene Ordensgründerin und Mystikerin wurde früh mit ihren „Visionen“ berühmt, malte, komponierte und war eine geschätzte Diplomatin. Bahnbrechend bis heute ist aber ihre Kunst, das damalige Heilwissen aus dem Mittelmeerraum mit den Erfahrungsschätzen der Kräuterfrauen zu verschmelzen – und sie wusste schon vor über 900 Jahren, wie wichtig die Ernährung für die Gesundheit ist, welche Lebensmittel dem Körper am besten frommen. So empfahl die Heilige Hildegard den auch heute wieder hochgeschätzten Dinkel – und sie empfahl Bier als Schönstoff mit den Worten: „Macht das Fleisch stark und gibt dem Gesicht eine schöne Farbe.“



## DER POET

**Walahfrid Strabo** trat als junger Mönch um 820 in das „Kloster der Jungfrau Maria“ auf der Reichenau ein. Damals war die Bodenseeeinsel mit 24 Kirchen und Klöstern ein einzigartiges spirituelles Kraftzentrum für Europa. Einzigartig ist auch das von dem Benediktinermönch Strabo verfasste Gartengedicht „Hortulus“ – eine Eloge auf 23 Pflanzen von Salbei bis zur Rose, wobei neben der Heilwirkung auch die mythologische Bedeutung geschildert wurde. Über Jahrhunderte wurde dieses Gedicht in ganz Europa immer wieder aufgelegt – und es diente als Grundlage für die Anlage von Klostergärten.



## DER HOMÖOPATH

**Samuel Hahnemann** legte die Grundlagen der Homöopathie, eines medizinischen Welterfolges aus Deutschland.

So einfach wie genial ist das zugrundeliegende Prinzip, das der Mediziner um 1800 formulierte: „Ähnliches mit Ähnlichem heilen“, zu studieren etwa bei der Brennnessel, die bei Gesunden brennende Quaddeln auslöst und dafür bei Nesselsucht in akuten Fällen helfen kann. Wohl auch, weil viele seiner pflanzlichen Heilmittel hochgiftig sind (etwa der Blaue Eisenhut), finden sich in den berühmten Globuli kaum mehr nachweisbare Wirkstoffe, weshalb die Homöopathie von vielen Schulmedizinern attackiert wird. Dennoch behauptet sie ihren Rang als sanfte Medizin.



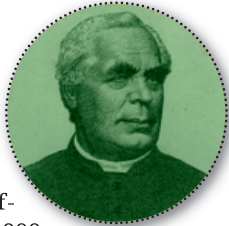
## DER ALCHEMIST

**Paracelsus** nannte sich der Sohn eines württembergischen Landarztes, der um 1500 in der Schweiz aufwuchs. Als Erster integrierte er die geheimnisvolle Signaturreihe der Kräuterheiler, welche von der Beschaffenheit der Pflanzen auf ihre Heilwirkung (etwa das „Herzblatt“ der Melisse als Herzmittel) schließen lassen, in die „offizielle“ Medizin. Auch erkannte er, dass Männer und Frauen unterschiedliche Medizinen brauchen, ja dass jeder Mensch ein ganz persönliches Medikament benötigt – was derzeit der aktuellste Forschungsgegenstand der „modernen“ Medizin ist.



## DER WASSERPABST

**Sebastian Kneipp** ist der deutsche Heilsgelahrte mit der weltweit größten Bekanntheit und Popularität – obwohl er kein Arzt war. Doch der Pfarrer schaffte es, dass um 1850 jährlich über 100 000 Menschen nach Bad Wörishofen im Allgäu kamen – und sein 1886 erschienenes Buch „Meine Wasserkur“ wurde ein weltweiter Millionenerfolg, dessen Inhalt bis heute aktuell ist. Allerdings erkannte der kluge Geistliche bald, dass seine Schäfchen eine natürliche Scheu vor dem Wasser hatten, weshalb er seine „Wasserkur“ um einen umfangreichen Pflanzenteil erweiterte. So mutierte er zu einem populären „Pflanzen-Pfarrer“ – und wurde zum Vorbild für den Schweizer Kräuter-Pfarrer Johann Künzle, dessen Buch „Chrut und Uchrut“ (Kraut und Unkraut) um 1910 gerade auch in Süddeutschland millionenfach gekauft wurde.



*Am 24. März spricht Hans Lauber um 19 Uhr in der Münchner Klösterl-Apotheke (Waltherstraße 32, beim Goetheplatz) zusammen mit dem Apotheker Dr. Siegfried Schlett über die Wurzeln der Heilkunde im deutschen Sprachraum.*  
[www.lauber-methode.de](http://www.lauber-methode.de)

## LIEBESZAUBERIN BRENNNESSEL

*Ein Beispiel für ein heimisches Kraut, das in der Traditionellen Deutschen Medizin eine wichtige Rolle spielt, ist die Brennnessel. Sie entsäuert, reinigt die Haut und wirkt gerade jetzt wie eine verschönern-de Frühjahrskur – weil sie ganz viel von dem wichtigsten Schönheits-mineral, dem Silizium, birgt. Auch enthält die „Urtica dioica“ sowohl Stoffe, die gegen den gefürchteten Heuschnupfen wirken, wie auch Substanzen, die Entzündungen eindämmen – und so preiswert bei Rheuma und Arthrose helfen.*

*Als „bestes Aphrodisiakum der Welt“ lobte schon vor 2000 Jahren der römische Dichter Ovid in seiner „Ars Amandi“ die Brennnessel – eine Einschätzung, die von der modernen Medizin bestätigt wird. Wer's nachprüfen will, püriert junge Brennnessel-Spitzen in Quellwasser, lässt sie drei Stunden ziehen, gießt dann ab und verfeinert den Krafttrunk mit Petersilie und gewürfeltem Apfel.*  
Hans Lauber