

- Grundlagen zur Lehre der Elemente, Temperamente und Qualitäten
- Temperament und Lebensweise

Uta Anna Weese

Ernährung und Temperament

Einführung in die traditionelle Naturheilkunde



Ernährung und Temperament

Einführung in die traditionelle Naturheilkunde

Uta Anna Weese



Gewidmet
meinem verehrten Lehrer
Herrn Joachim Broy 1921 – 2003

1. Auflage 2020

© 2020 ML Verlag in der
Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische
Systeme ist unzulässig und strafbar.

Titelbild: © Alexander Potapov – stock.adobe.com (Feuer); © Andrey Armyagov – stock.adobe.com (Wasser);
© Anneleven – stock.adobe.com (Erde); © klagyvivik – stock.adobe.com (Luft); Grafik: Kathrin Jachmann

www.ml-buchverlag.de

ISBN: 978-3-96474-324-4

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
1. Anfang – Was ist traditionelle Naturheilkunde	7
1.1 Elementenlehre	7
1.2 Das Denkmodell	8
1.3 Historische Wurzeln in der antiken Naturphilosophie	10
1.4 Traditionelle Naturheilkunde und traditionelle chinesische Medizin	12
2. Das Paradigma der Naturheilkunde	15
2.1 Das Prinzip der Ganzheit	16
2.2 Die Lebenskraft	18
3. Die Lehre von den Polaritäten	19
3.1 Geschichte und Philosophie	19
3.2 Yin und Yan	21
3.3 Die Polaritätenlehre in der traditionellen Naturheilkunde	21
4. Die Qualitäten	23
4.1 Qualität und Quantität	26
4.2 Zusammenfassung	26
4.3 Die Wirkweisen der Qualitäten	27
4.4 Beziehungen der Qualitäten zueinander	28
4.5 Qualitäten und Krankheiten – qualitative Therapie	29
5. Die Elemente	30
5.1 Die Beschreibung der Wirkprinzipien (Elemente)	30
5.2 Das Zusammenspiel der Elemente	33
5.3 Bewegungsrichtung und Funktion	34
6. Die Elemente im Menschen	35
6.1 Gesundheit und Krankheit	36
7. Die Lehre von den Temperamenten	38
7.1 Temperament und Persönlichkeit – die Darstellung der Temperamentenlehre	38
7.2 Geschichtliches von der Temperamentenlehre – nach Vorgaben von Joachim Broy	41
8. Von Hippokrates bis Galen	44
9. Hippokrates und die Lehre von den vier Temperamenten (J. Broy)	46
9.1 Abweichungen vom Idealtyp	48
9.2 Die feuchte und warme Konstitution	49
9.3 Die warme und trockene Konstitution	49
9.4 Die kalte und feuchte Konstitution	50
9.5 Die kalte und trockene Konstitution	50
9.6 Die Altersstufen	51

9.7	Der Einfluss der Ortslage und Luft/Winde auf die Konstitution (Mischung) des Menschen	52
9.8	Die Winde	52
10.	Temperamentenlehre	55
10.1	Der Begriff der Mischung und der Temperierung	55
10.2	Der Begriff des Mischtemperamentes	56
11.	Temperamentenlehre: Vernunft und Unvernunft – von Joachim Broy . . .	57
11.1	Auswirkung von vermindertem Feuerelement auf die geistigen Fähigkeiten .	58
11.2	Auswirkung eines erhöhten Feuerelementes auf die geistigen Fähigkeiten .	59
12.	Die zusammenfassende Darstellung der Temperamente	61
12.1	Das sanguinische Temperament – zusammenfassende Darstellung	61
12.2	Das cholerische Temperament – zusammenfassende Darstellung	63
12.3	Das phlegmatische Temperament – zusammenfassende Darstellung	68
12.4	Das melancholische Temperament – zusammenfassende Darstellung . . .	71
13.	Modifikationen der Temperamente	77
13.1	Typische Varianten der Verteilung der Kardinalsäfte in Bezug auf Sanguis oder Gelbgalle	77
13.2	Typische Varianten der Verteilung der Kardinalsäfte in Bezug auf das Phlegma	78
13.3	Der Umgang mit dem Phlegmatismus	79
13.4	Kurzzeitige Varianten der Kardinalsäfte	79
13.5	Die Komplexion	80
14.	Der Rutilismus – die rothaarige Komplexion	82
14.1	Die rote Haarfarbe	82
14.2	Elementare Aspekte	84
15.	Die praktische Anwendung der Qualitäten- und Temperamentenlehre – die Diätetik	86
15.1	Temperament und Lebensweise	87
15.2	Geschlecht, Lebensalter und Lebensweise	91
15.3	Aktivitäten, Ruhephasen und Schlaf	92
15.4	Kleidung und Hautpflege	94
16.	Ernährung	97
16.1	Allgemeines	97
16.2	Gasförmige Ernährung	98
16.3	Flüssige Ernährung	99
16.4	Zubereitung der Nahrung	101
16.5	Die Qualitäten der festen Nahrungsmittel	101
Anhang		117
Danksagung		120
Literaturverzeichnis		121

Vorwort

Der Weg der Naturheilkunde ist eine breite Straße mit vielen Einmündungen und Abzweigungen. Diese Straße hat aber einen Anfang, einen Ursprung, die antike Naturphilosophie.

Vor vielen Jahren durfte ich mich gemeinsam mit Uta Anna Weese und Anderen auf diesen Weg machen. Anfangs noch geführt durch unsere Lehrer, namentlich Joachim Broy und seinen Schüler Werner Hemm. Bei ihnen durften wir über Jahre hinweg das Wissen um das Fundament der naturheilkundlichen Tradition lernen und vertiefen, denn Uta und ich besuchten gemeinsam die Josef Angerer Fachschule in München, wo die beiden unterrichteten. Und wir besuchten über viele Jahre die Tagungen für traditionelle Naturheilkunde, die Joachim Broy und Werner Hemm in St. Gilgen hielten und haben sie zusammen nachbesprochen.

Über die Jahre hat jeder seinen Weg finden dürfen, immer aber auf ebendiesem Fundament.

Heute kennen wir einen schier unendlichen Variantenreichtum der naturheilkundlichen Richtungen und Therapien. Aus dieser Vielfalt den naturheilkundlichen Urgrund erkennen zu können, ist eine wichtige Orientierung. Denn nur wer seine Wurzeln kennt und pflegt kann sich weiterentwickeln.

Uta A. Weese gibt im vorliegenden Buch einen tiefen Einblick in diese, unsere Historie und das Selbstverständnis der traditionellen Naturheilkunde. Sie schlägt aber auch den Bogen hin zur täglichen Praxis mit unmittelbar anwendbarer Therapie der Person. Profund zeigt sie das Werden in der Natur, von der Idee, über das Prinzip bis hin zur körperlichen Tatsache. So lässt sich erkennen, weshalb Dinge in der Natur sind wie sie sind. So lassen sich aber auch selbstständige und individuelle Therapien entwickeln und begründen.

Dabei muss man kein „Humoralpathologe“ sein oder werden. Man muss lediglich die Vorgaben der Natur kennen, beachten und umsetzen. Einerlei ob als Physiotherapeut, Homöopathin oder in der Psychotherapie tätiger Therapeut, die Grundlage, die Natur, bleibt immer dieselbe.

Möge das Buch große Verbreitung und eine geneigte Leserschaft finden zum Wohle aller, Patienten und Therapeuten.

Nürnberg im Dezember 2019

Michael Schünemann

1. Anfang – Was ist traditionelle Naturheilkunde

1.1 Elementenlehre

Die traditionelle Naturheilkunde, die auch klassische Naturheilkunde genannt wird, die traditionelle chinesische Medizin (TCM) und der Ayurveda sind die drei bekanntesten, traditionellen, naturheilkundlichen Medizinsysteme, die parallel zur heutigen Schulmedizin noch angewendet werden. Diese drei Medizinsysteme haben eine Gemeinsamkeit, die für ihr Verständnis von großer Bedeutung ist: ihnen liegt eine Elementenlehre zugrunde.

Eine Elementenlehre geht davon aus, dass die gesamte Welt (Makrokosmos) von elementaren Kräften beherrscht wird und dass das Wirken dieser elementaren Kräfte im Makrokosmos Gesetzmäßigkeiten unterliegt, die auch im Mikrokosmos Lebewesen/Mensch wirken. Diese Betrachtungsweise ist ein wesentliches Charakteristikum der Naturheilkunde.

Ein solches Verfahren, über Gesetzmäßigkeiten vom Allgemeinen (Makrokosmos) auf das Individuelle (Mikrokosmos) zu schließen, wird als Deduktion¹ bezeichnet. Die Schulmedizin impliziert dagegen ein induktives Verfahren; eine wissenschaftliche Methode bei der vom besonderen, untersuchten Einzelfall auf das Allgemeine, Gesetzmäßige geschlossen wird.

In naturwissenschaftlich begründeten Studien findet die Schulmedizin ihr Wissen durch immer genauere Kenntnis der Materie aus der der Mensch besteht. Es kommt zu einer immer feiner werdenden Analyse des Stofflichen in seine kleinsten Bestandteile, die gemessen, gewogen (Quantitäten) und in ihren chemischen und physikalischen Reaktionen beschrieben werden. Da es um Kenntnisse von Materie geht, ist ihr Wissen immer nachweisbar und Reaktionen sind wiederholbar, um das Kriterium von Wissenschaftlichkeit zu erfüllen. Die Errungenschaften dieser Medizin für die Menschheit sind unbestreitbar: vor allem die Entdeckung und Bekämpfung von Erregern, Anästhesie und Schmerzbekämpfung, sowie immer weniger belastende Operationstechniken haben in den letzten einhundert Jahren zu einer verlängerten Lebenszeit geführt und die Lebensqualität verbessert.

¹ Laut Duden: Deduktion, lat deducere, das Abführen, Ableiten. Ableitung des Besonderen und Einzelnen vom Allgemeinen; Erkenntnis des Einzelfalls durch ein allgemeines Gesetz.

Trotzdem existieren viele Beschwerden, funktionelle Störungen und Erkrankungen, für die es keine schulmedizinische, wissenschaftlich begründbare Therapie gibt. Oder die mögliche Therapie hat so viele Nebenwirkungen, dass sie von den Patienten abgelehnt wird. Hier können die traditionellen Medizinsysteme helfen.

Diese Disziplinen führen ebenso wie die Schulmedizin zu Wissen über den Menschen, jedoch von einem anderen Standort und Blickwinkel ausgehend.

Verschiedene Sichtweisen haben ihre Grenzen, aber sie könnten sich idealerweise ergänzen. Doch das können sie nur sinnvoll, solange nicht eine von beiden – quasi monotheistisch – den Anspruch hat, die alleingültige Sichtweise auf die Wahrheit zu sein.

So ist es notwendig, dass eine naturheilkundliche Behandlung Wissen der Schulmedizin einschließt und berücksichtigt. Und es wäre wünschenswert, dass in der Schulmedizin die Naturheilkunde mit ihren nebenwirkungsfreien Behandlungsmöglichkeiten ernst genommen wird, statt ihre Erfolge als z. B. Placeboeffekt ab zu tun.

Das vorliegende Buch versteht sich auch als Einführung in die Grundlagen der traditionellen naturheilkundlichen Betrachtungsweise und ihrer Elementenlehre.

1.2 Das Denkmodell

Das naturheilkundliche Denkmodell hat also zur Grundlage, von abgeschauten Prinzipien in der Natur (Makrokosmos) auf Vorgänge im Menschen (Mikrokosmos) zu schließen, so dass der Mensch als Teil der Natur gesehen wird. Aber um hier Prinzipien zu begreifen, braucht es ein Denkmodell.

Denn eine zusammenfassende Darstellung der Strukturen, die wir „Natur“ nennen, ist nicht möglich.

Im menschlichen Körper zum Beispiel laufen so viele Reaktionen gleichzeitig und hochkomplex vernetzt ab, dass ein Mensch sie nicht in allen Zusammenhängen gleichzeitig erfassen kann. Menschliches Denken ist linear, denn wir können nur einen Denkvorgang nach dem anderen nachvollziehen. Allein durch diese Beschränkung bräuchten wir Stunden, um bloß eine Minute des komplexen Körpergesamts geschehens annähernd vollständig nach zu vollziehen.

Deshalb ist eine zusammenfassende Darstellung hochkomplexer Vorgänge nur mittels Vereinfachung für den Menschen vorstellbar.

Eine vereinfachte Darstellung, die Erforschung erleichtert und ermöglicht, wird als Modell bezeichnet. Der Begriff Modell leitet sich aus dem lateinischen Wort „modellus“ ab und wird mit Muster, Vorbild oder Entwurf übersetzt.

Ein Modell als vereinfachte Darstellung wird auf der Grundlage von Struktur-, Verhaltens- und Funktionsanalogien geschaffen. Es muss den beschriebenen Gegenstand so darstellen, dass der Wahrheitswert vom beschriebenen Gegenstand und Modell übereinstimmen.

So ist ein Modell eine Abstraktion und auch immer eine Interpretation der Strukturen, die es repräsentiert.

Joachim Broy schrieb zu dem Thema Denkmodell²:

„Noch einmal sei darauf hingewiesen, dass der Kapazität des menschlichen Denksystems Grenzen gesetzt sind. Und dass die Verwendung von Modellen eine unvermeidbare Methode ist, um – mit dem menschlich beschränktem Bewusstseinsumfang – hochkomplexe Sachverhalte erfassen zu können. Das impliziert, dass Modelle vereinfachte Repräsentanten der Wirklichkeit sind, und somit zwangsläufig von der Wirklichkeit des Lebens mehr oder weniger weit entfernt. Diesem Umstand waren sich die griechischen Naturphilosophen und Ärzte sehr wohl bewusst. Die antiken Ärzte verstanden den Weg zur Erkenntnis des Menschen als die Suche nach den Prinzipien, nach denen seine Natur funktioniert.“

Dass ein Modell bzw. eine Theorie nicht in allen Einzelheiten die Wirklichkeit abbilden kann, muss also dabei in Kauf genommen werden. In der Antike bestand kein Zweifel darüber, dass die Theorien von den Elementen, Kardinalsäften usw. nur im Sinne von Symbolen und Metaphern zu verstehen sind.

Theoretische Denkmodelle dienen der Komplexitätsreduktion und besitzen in der Biologie und Medizin einen wichtigen Stellenwert, um bei Erklärungen zu helfen. Dazu zwei bekannte Beispiele:

- *Das Herz ist eine Pumpe und die Gefäße sind Röhren.*

Zwar pumpt das Herz tatsächlich Blut, aber mit einer der üblichen Pumpen hat es nur wenig Ähnlichkeit. Denn sonst wäre die Konstruktion eines künstlichen Herzens kein sonderlich schwieriges Problem. Das Herz ist mit seinen kontraktile und elastischen Fasern, der Oberflächenverkleinerung während der Systole, seinem Klappenmechanismus und der autonomen, kybernetischen³ Regelung ein hochkomplexes Organ. Die am Herzen ansetzenden Blutgefäße sind auch keine simplen Röhren: die kontraktile und elastische Querdynamik der Arterien, die Längsdynamik der Venen mit ihrem Transportsystem sind alles andere als einfache Schläuche; vom Endstromgebiet, wo die Gefäße in das Gewebe übergehen ganz abgesehen.

- *Die Nieren sind ein Filter.*

Die Nieren werden gerne als Blutfilter bezeichnet, aber es besteht keinerlei Ähnlichkeit mit einem herkömmlichen Filter, wie z.B. einem Kaffee-Filter. Diesem fehlt zweierlei im Vergleich zu den Nieren: einmal die Fähigkeit gleichzeitig auch in umge-

² Broy, Joachim, Gedanken zur Naturheilkunde, 2001

³ Die Kybernetik wurde 1947 von dem amerikanischen Mathematiker Norbert Wiener geprägt. Darunter versteht sich eine Forschungsrichtung, die Gesetzmäßigkeiten im Ablauf von Regel- und Steuerungsvorgängen in Technik, Biologie und Soziologie untersucht und vergleichend betrachtet.

kehrter Richtung zu arbeiten und – vor allem – die Funktionalität, das jeweils Richtige zu tun.

Dennoch kommt man in der Praxis mit einem vereinfachten Denkmodell ganz gut zurecht – solange die Grenzen des Denkmodells bekannt sind und keine abenteuerlichen Schlussfolgerungen gezogen werden, z. B., dass das Herz einfach durch eine künstliche Pumpe zu ersetzen sei.

Bei dem Thema Naturheilkunde steht für viele Menschen im Vordergrund, dass mit „natürlichen Mitteln“ behandelt wird, die auch umweltverträglich sind. Doch „natürliche Mittel“ kann jeder auch nach Empfehlung oder Werbeversprechungen anwenden, ohne dabei Naturheilkunde auszuüben. Modell und Theorie sind notwendig, denn sie geben Wege und Regeln vor, um Diagnose und Behandlungskonzept zu erstellen. Ohne die zugehörigen theoretischen Kenntnisse, auf deren Grundlage und mit deren Hilfe der Behandelnde die Therapie individuell für jeden Patienten entwickelt, ist eine praktische Ausübung der traditionellen Naturheilkunde nicht möglich.

Dann kann man zwar naturheilkundliche Verfahren anwenden, nach dem Schema: meist hat bei Krankheit XY das Mittel, die Diät, die Akupunkturnadelung XY geholfen. Diese linearen Zuordnungen sind einfach zu lernen und von daher effizient, aber solche Anwendungen sind eigentlich ein Ausprobieren. Man wendet dann „Erfahrungsmedizin“ an. Das hat natürlich auch seine Berechtigung, bleibt aber weit hinter den Möglichkeiten der klassischen bzw. traditionellen Naturheilkunde zurück.

1.3 Historische Wurzeln in der antiken Naturphilosophie

Das Gedankenmodell der traditionellen Naturheilkunde entwickelte sich aus der Naturphilosophie der griechischen Antike. Vor dieser Zeit und bis zur Ausbreitung des Christentums war der Äskulap-Kult sehr verbreitet⁴. In seinen Kultstätten wurde die Behandlung von Priesterärzten ausgeübt, denn Krankheit wurde als eine Aufgabe gesehen, die die Götter dem Menschen zum Zweck seiner Entwicklung auferlegt hatten. So war es für die Heilung nötig den Sinn der Krankheit zu erfahren, den hinter der Krankheit liegenden Willen der Götter. Wenn dieser nicht durch Deutung des Standes der Sterne, Vogelflug und andere Weissagungsmöglichkeiten in Erfahrung zu bringen war, konnte man auch ein Heiligtum des Äskulap besuchen. Dort unterzog man sich Fasten- und anderen Reinigungsritualen, um dann in einem besonderen Raum zu schlafen. Während des Schlafes sollte sich der Wille der Götter über Träume offenbaren und die Erfüllung des göttlichen Willens konnte dann von der Krankheit befreien.

⁴ Äskulap ist die römische Bezeichnung für Asklepios, den griechischen Gott der Heilkunde. Er wurde ursprünglich in Schlangengestalt verehrt; daher sein Schlangensab, der Äskulapstab. Seine Tochter ist die Gesundheitsgöttin Hygieia.

Die Existenz des Menschen war damit von Göttern fremdbestimmt.

Allerdings waren die Götter Griechenlands keine allmächtigen Götter. Auch über sie herrschte das Schicksal. Luciano de Crescenzo schreibt dazu:

„Die Religion in Griechenland war nicht sehr religiös. Die Götter hatten fast alle Laster der Sterblichen; sie stritten sich, tranken, logen, setzten sich gegenseitig Hörner auf usw. Man darf sich also nicht wundern, wenn sich der Respekt des Volkes vor diesen Göttern in Grenzen hielt; sie ehrten sie, gut, aber doch ohne zu übertreiben. (...) Der religiöse Aspekt im antiken Griechenland ist meiner Meinung nach deshalb so wichtig, weil die Geburtsstunde der Philosophie gerade im Übergang von der abergläubischen Welt der (...) Riten zu jener wissenschaftlichen der ersten Naturbeobachter liegt.“⁵

Es herrschte also in Griechenland eine Religion, die das Nachdenken über die Natur und auch das Stellen der Frage „Warum ist das so?“ erlaubte. Keine Selbstverständlichkeit, wenn man bedenkt in welchem Ausmaß eine Glaubensvorstellung, eine Religion dem Denken „Scheuklappen anlegen“ kann.

Die Welt neugierig erleben, selbst nachzudenken und das Universum zu deuten – nicht mehr alles Unerklärliche den Göttern zuzuschreiben, das wird in der Philosophie als Anfang des abendländischen Denkens gesehen.

Die „wichtigsten“ Naturphilosophen in diesem Kontext waren: Thales von Milet, Anaximander, Pythagoras, Heraklit und Empedokles. Aus ihren philosophischen Naturbetrachtungen entwickelte sich das Denkmodell, das dann das „Corpus Hippocraticum“ möglich machte. Das Corpus H.⁶ ist das erste überlieferte Werk einer rationalen Medizin in Europa:

Der Makrokosmos „Welt“ erscheint im Mikrokosmos „Mensch“ über eine Qualitäten- und Elementenlehre abstrakt erfassbar.

Das dabei angewendete deduktive Verfahren gliedert den Menschen, gesehen als ein halboffenes System⁷, bescheiden in die Schöpfung ein.

5 de Crescenzo, Luciano „Die Geschichte der griechischen Philosophie, Band I“

6 Das Corpus Hippocraticum (genannt auch hippokratische Schriften) ist eine Sammlung von mehr als 60 antiken medizinischen Texten, die zwischen dem 6. Jahrhundert v. Chr. und 2. Jahrhundert n. Chr. entstanden sind und ab dem 3. Jahrhundert v. Chr. vor allem in Alexandrien zu einem Gesamtkorpus zusammengetragen wurden.

7 Unter einem System versteht man laut Duden ein „aus mehreren Teilen zusammengesetztes und gegliedertes Ganzes“. Zwischen den verschiedenen Teilen herrschen bestimmte Beziehungen und Regeln. Da der Mensch mit seiner Umgebung verbunden ist, sie sich als feste und gasförmige Nahrung sogar einverleibt, kann er nicht als ein geschlossenes System betrachtet werden – deshalb die Bezeichnung: halboffenes System.

1.4 Traditionelle Naturheilkunde und traditionelle chinesische Medizin

Ich möchte hier kurz auf die traditionelle chinesische Medizin (TCM) eingehen, weil beide Systeme Gemeinsamkeiten haben. Auch weil das Verständnis der Einen das Verständnis der Anderen fördert und vertieft.

Während sich aber die TCM als ein relativ klar umrissenes traditionelles Medizinsystem darstellt, dessen Studium heute noch, auch an Hand übersetzter, antiker Texte möglich ist, gilt das nicht für die klassische Naturheilkunde. Denn es gibt für die klassische Naturheilkunde keine vollständigen Lehrbücher. Zwar ist das Corpus H. ein Grundlagenwerk, aber es ist nicht leicht zu lesen und zu verstehen. Zur klassischen Naturheilkunde gehören auch noch viele spätere Autoren wie Galen, Dioskurides, Hildegard v. Bingen, Rademacher, Aschner und vor allem Hufeland. Doch auch diese Autoren sind teilweise nicht leicht zu lesen und zu begreifen. Das liegt zum einen an der Ausdrucksweise und Sprache, die für uns heute zum Teil nur schwer verständlich ist, zum anderen an Änderungen der Sichtweise im Laufe der Jahrhunderte. So ist zum Beispiel das Verständnis des Elementes „Erde“ in der Antike ein anderes als bei Hildegard v. Bingen im Mittelalter:

In der Antike verstand man darunter Stoffe, die Unbelebbares enthalten und die der Körper zum größten Teil ausscheiden muss. Hildegard v. Bingen bezeichnet mit „Erde“ auch ein Lebenskraft vermittelndes Prinzip, welches sie als „Grünkraft“ bezeichnet.

So ist die klassische Naturheilkunde das über knapp zwei Jahrtausende gewachsene Medizinsystem, das bis zur Industrialisierung angewendet wurde.

Es gibt also nicht „die klassische Naturheilkunde“, sondern es gibt klassische Naturheilkunde vor dem jeweiligen geschichtlichen Hintergrund. Und damit ist die klassische Naturheilkunde auch ein Spiegel der wechselnden Geschichte Europas.

Sie wurde durch Zeitgeist, Moden, Entdeckungen – und entsprechende Irrtümer bzw. Sackgassen beeinflusst. Dabei hat sie sich, auch durch Vereinfachungen und Schematisierungen oft so weit von ihrem Grundlagenwerk entfernt, dass es zu falschen Anwendungen kam. Vor allem wenn sie aus lukrativen Zwecken für Laien anwendbar gemacht werden sollte. Eine Problematik mit der wir heute konfrontiert sind, wenn wir uns mit standardisierten „De-Tox“ Kuren und „De-Tox Präparaten“ beschäftigen.

Über Simplifizierung kann Wissen so verflachen, dass aus Wahrheiten Lügen werden. Denkfaul oder in Unkenntnis der Materie sucht man einfache, „effiziente“ Zuordnungen zwischen Mitteln und Symptomen und bringt damit letztendlich eine Methode in Verruf. Im Mittelalter galt das zum Beispiel für die oft wahllos durchgeführten Aderlässe; zum Teil mit tödlichem Ausgang.

Nun könnte man meinen, nur was auf die Dauer verstanden und gelehrt werden konnte und was der Gesundheit half wurde weiter überliefert. Leider ist dem aber nicht immer so. Der Wunsch an Wunder glauben zu wollen, ist so alt wie die Menschheit – so gibt es

Überliefertes, das eher zum Bereich der Folklore gehört, wie z. B. Liebestränke oder Pillen zur Gewichtsabnahme, die keine Nebenwirkungen haben.

Ganz im Gegensatz steht dazu die Entwicklung der TCM wie Professor Dr. Paul U. Unschuld sie eindrucksvoll und spannend in seinem Grundlagenwerk „Traditionelle Chinesische Medizin“⁸ beschrieben hat. Das Denkmodell der TCM wurde vor allem von einer politischen Epoche geprägt:

Demnach ist das noch immer gültige Lehrbuch der TCM auf das 1. oder 2. Jh. v. Chr. datiert. Entsprechend der Stabilität des politischen Systems konnte auch die medizinische Tradition weiter gegeben werden. Ich zitiere im Folgenden aus seinem oben genannten Buch:

„Nach mehreren Jahrhunderten kriegerischer Auseinandersetzung unter zahlreichen Kleinstaaten, gelangte der König von Qin 221 v. Chr. zur Herrschaft und einte „das Reich der Mitte“. (...) Die neuen politischen Strukturen, die er nach nicht einmal zwei Jahrzehnten an der Spitze des geeinten Chinas hinterließ, prägten sich derart nachhaltig in das Bewusstsein eines Teiles der damaligen chinesischen Elite ein, dass sie für eine lange Zeit auch die Sicht auf die Strukturen des menschlichen Organismus beeinflussten – der Körper glich dem Staat. Das Bemühen, den Körper in Gesundheit zu halten und aus Krankheit wieder in Gesundheit zu führen, sollte denselben Gesetzen folgen wie die Befriedung der Gesellschaft. Die damaligen Beobachter von Staat und Körper sahen in diesen beiden Bereichen keine Unterschiede. Für Regieren und für das Therapieren verwendeten sie ein und dasselbe Wort: zhi, neutral zu übersetzen als ordnen.“

Die TCM ist bis heute durchaus als eine „Ordnungstherapie“ zu verstehen. Krankheit als Zustand der Unordnung, der durch entsprechende Ordnungsmaßnahmen wieder zur Gesundheit gebracht wird.

In diesem Sinne ist aber auch die traditionelle Naturheilkunde eine Ordnungstherapie.

8 Professor Unschuld, Paul Ulrich „Traditionelle Chinesische Medizin“, Verlag C.H. Beck, 2014. Professor Unschuld bespricht in seinem oben genannten Buch auch eine mögliche Beziehung zwischen dem Corpus Hippokrates und dem ältesten bekannten Text der chinesischen Medizin: Den „Reinen Fragen des Inneren Klassikers des Gelben Gottesherrschers“. Dieses Buch wurde im ersten oder zweiten Jahrhundert v. Chr. aus Texten mehrerer unbekannter Autoren zusammengestellt. Es konstruiert in weiten Teilen einen Dialog zwischen dem Gelben Gotteskaiser und einem fiktiven Gesprächspartner Qi Bo, wobei der Gotteskaiser der Fragende und Qi Bo der Antwortende ist. Der Name Qi Bo mag ein fernes Echo des Namens des Hippokrates sein, dem damals möglicherweise bereits über die Grenzen des östlichen Mittelmeerraumes und Vorderasiens hinaus legendären Begründer der antiken griechischen Medizin.

Was die beiden traditionellen Medizinsysteme unterscheidet ist vor allem die Bedeutung der Elemente:

In der traditionellen chinesischen Medizin spricht man von den Wandlungsphasen (einer Funktion), die durch fünf Elemente dargestellt sind:

- Das Element Holz steht für den Beginn einer Handlung – mit allem was es an Planung und Vorspannung dazu gibt.
- Das Element Feuer steht für den Höhepunkt der Aktion einer Handlung.
- Das Element Erde ist dann der Umschlagspunkt, wenn aus der Handlung etwas Konkretes hervorgeht.
- Das Element Metall ist der Beginn der Konkretisierung.
- Das Element Wasser ist schließlich das Ergebnis des Prozesses: das konkret Geschaffene.

Die Elemente in der traditionellen chinesischen Medizin beziehen sich also auf funktionelle Zustände.

In der traditionellen Naturheilkunde repräsentieren die Elemente dagegen das Zusammenspiel von Materie und Energie. (Ayurveda, Elemente s. Anhang)

2. Das Paradigma der Naturheilkunde

Ich werde im folgenden Kapitel Joachim Broy zitieren⁹ und wiedergeben, weil er in einzigartiger Weise die Weltsicht des Paradigma der traditionellen Naturheilkunde vermitteln konnte.

„Leben und Individuum sind beide als Modifikation einer gemeinsamen, ursprünglichen Idee aufzufassen. (Aristoteles).

Im Menschen manifestiert sich die Natur.

Dabei werden zwei entgegengesetzte Tendenzen deutlich: Zum einen die Erschaffung eines endlichen, vergänglichen Substrates, zum anderen das Postulat eines organisatorischen Prinzips aus dem Organismus und das Leben hervorgehen. Die Organisation, wichtigster Grundbegriff der traditionellen Medizin, stellt sich dar als Transmitter zwischen Naturkraft und Produktion des Stofflichen.

Gesundheit und Krankheit sind im Wesentlichen Resultate des Verhaltens sich selbst organisierender Systeme.

Im Gegensatz zum Zustand der Leblosigkeit, welcher gekennzeichnet ist durch die Beharrung und Unveränderlichkeit, manifestiert sich die lebende Natur durch unaufhörliche Veränderung im Raum-Zeit-Modell. Der Komplex von Bedingungen (der zu diesen Veränderungen führt) beeinflusst weder ausschließlich eine Substanz oder ein Organ, als vielmehr den Organismus als Ganzes, auch wenn sich diese Einwirkungen scheinbar nur auf einen Teil richten.“¹⁰

Mit diesen Sätzen ist Grundlegendes über die Weltsicht der traditionellen Naturheilkunde ausgesagt.

Heraklit schrieb, dass die Seele ein Organ sei wie jedes andere, man könnte sie nur nicht sehen und dass die Seele sich ihre Organe schaffe, wobei der Begriff Organ mit Werkzeug übersetzt werden sollte.

Ob man als Ursprung der Welt nun Gott und Göttin sieht, die Leben und Natur geschaffen haben, oder ein schöpferisches Prinzip, spielt für das Verständnis der traditionellen Naturheilkunde¹¹ keine Rolle.

⁹ Broy, Joachim, „Gedanken zur Naturheilkunde“, 2001

¹⁰ dto.

¹¹ Allerdings bekennt sich die traditionelle Naturheilkunde zu der Auffassung, „dass in der materiellen Welt die Ausbildung höherer Qualitäten nur durch übermechanische, nicht materielle Einflüsse möglich sei.“ Während die moderne Wissenschaftstheorie postuliert, dass sich das biologische Substrat grundsätzlich autonom zu selbstoptimierenden Systemen vereinigen und ordnen kann.

Aber grundlegend für das Verständnis ist, dass der Mensch:

- Ausdruck der Natur ist
- mit einer individuellen Lebenskraft ausgestattet ist
- es im Menschen ein Organisationsprinzip gibt, was sich unter anderem in der Gerichtetheit der Selbstheilungskräfte zeigt
- in seiner Ganzheit reagiert
- als ein halboffenes System gesehen wird, das komplex mit seiner Umwelt interagiert. Dabei ist der Mensch aus vielen Subsystemen mit unterschiedlichen Hierarchien zusammengesetzt

2.1 Das Prinzip der Ganzheit

Von Heraklit bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts galt allgemein die Auffassung, dass es das Leben selbst ist, das sich seine Organe (griech. Organon = Werkzeug) schafft. Diese Sichtweise ist von besonderer Bedeutung, denn sie ist das wesentliche Unterscheidungsmerkmal zwischen dem Organverständnis der klassischen Naturheilkunde und dem der Schulmedizin.

Vor dem Hintergrund, dass das Phänomen des Lebens die „Ursache“ für die Existenz des menschlichen Körpers ist, wird der Mensch als eine Ganzheit gesehen.

Dazu noch einmal Joachim Broy:

„Eine Ganzheit ist ein System, dessen Eigenschaften und Verhalten sich nicht aus den Eigenschaften und Verhaltensweisen seiner Einzelteile erklären lässt ... (...)

Ein ganzheitliches System besitzt grundsätzlich Funktionseigenschaften, die keines seiner Teile besitzt und nur durch das Beziehungsnetz seiner Elemente bzw. Elementarprozesse zustande kommt. (...) Keines seiner Teile repräsentiert das Ganze, denn keines der Teile besitzt die Eigenschaften des Ganzen.

Die Ganzheitsbetrachtung muss daher auf ein Denkmodell verzichten, das seine Struktur aus der Analyse der Einzelteile herleitet. Damit steht dieses Denkmodell der traditionellen Naturheilkunde (mit dieser ganzheitlichen und systemischen Sicht) in diametralem Gegensatz zur universitären Formulierung der modernen Schulmedizin.

Eine biologische Ganzheit ist so konzipiert, dass eine oder mehrere Störungen ihrer Integrität mittels spezifischer Strategien des körperlichen und seelischen Verhaltens unwirksam gemacht werden.

Eine Ursache allein dürfte demnach kaum imstande sein, die Stabilität eines integren Systems in Frage zu stellen. In der Naturheilkunde wird darum mehr von verursachenden Bedingungen als von Einzelursachen gesprochen. Erst ein gewisser Komplex störender Bedingungen, der von der Ganzheit nicht mehr toleriert werden kann, führt zu Störungen der Gesundheit zur Krankheit¹².

Nach Beseitigung einiger dieser Bedingungen vermag die Selbstorganisation, die Gesundheit wieder herzustellen. Naturheiltherapie ist zu einem großen Teil ätiologische Therapie und grundsätzlich bestrebt, die Integrität des Organismus wieder herzustellen. Sie muss darum auf die dem Menschen eingeborenen Kräfte des Selbstheilungsvermögens vertrauen.¹³

Die Anregung der Selbstheilungskräfte ist deshalb das oberste Gebot einer ganzheitlichen Therapie.

„Ein Organismus ist nicht die Summe seiner Teile, sondern alle Teile sind in ihrem Sein und ihren Funktionen gegenseitig bedingt und abhängig. (E. Fischer)“¹⁴

Entsprechend definiert Otto Koehler die biologische Ganzheit danach, dass es in ihr eine (lineare) Verkettung von Ursache und Wirkung nicht geben kann.

Das bedeutet für die naturheilkundliche Praxis, dass Krankheit XY nicht grundsätzlich mit Mittel XY behandelbar ist.

Dazu ein Beispiel: Zwar zeigt die Erfahrung, dass Ohrenschmerzen sich häufig erfolgreich mit dem homöopathischen Mittel Pulsatilla behandeln lassen, aber in vielen Fällen versagt das „Erfahrungsmittel“ vor dem spezifischen Einzelfall, denn wir behandeln einen Menschen – in seiner individuellen Ganzheit und nicht isoliert seine Krankheit oder seine Symptome.

Hingegen ist die Zuordnung von Krankheit und Mittel in der Schulmedizin eher üblich, denn es wird „gegen“ die Erkrankung vorgegangen, wenn bakterielle Erreger mit Antibiotika bekämpft werden oder Entzündungen mit Cortison behandelt werden. Da so steuernd in die Funktionen des Körpers eingegriffen wird, kann es auch zu Nebenwirkungen kommen. Wenn aber eine Erkrankung das Vermögen der Selbstheilungskräfte übersteigt und so eine Gefährdung des Lebens möglich wäre, muss man Nebenwirkungen in Kauf nehmen und akzeptieren. Denn dann ist das Steuern „gegen die Erkrankung“ und nicht das regulierende Vorgehen „mit den Selbstheilungskräften“ notwendig.

Unter dem Aspekt der Anregung der Selbstheilungskräfte erklärt sich auch, warum chronische Erkrankungen und Funktionsstörungen eine Domäne der Naturheilkunde sind.

Die Stärke der Selbstheilungskräfte und damit das Vermögen eine Krankheit zu überwinden sind auch abhängig von der Lebenskraft.

¹² Krankheit ist ein Zustand am Rande der Anpassung.

¹³ Broy, Joachim, Gedanken zur Naturheilkunde

¹⁴ Broy, Joachim, Gedanken zur Naturheilkunde

2.2 Die Lebenskraft

Die Lehre von der Lebenskraft (Vitalitätslehre) ist ein weiteres, wesentliches Fundament der Naturheilkunde. Sie entscheidet unter anderem über die Intensität der Therapie, denn ein geschwächter Mensch braucht andere therapeutische Reize als ein Mensch, der in seiner normalen Kraft ist.

Ohne diese Lebenskraft ist in der traditionellen Naturheilkunde kein Leben denkbar. Sie lehnt „eine ausschließlich nur mechanistisch-physikalische oder chemische Deutung des organischen Lebens ab.“¹⁵ Danach sind die Grundkräfte des Lebens außerhalb von Stoff und Mechanik zu suchen. Jedes lebende Wesen besitzt diesen „übermechanischen Faktor“, der über Gesundheit, Krankheit und in letzter Instanz den Tod entscheidet.

Einige der wichtigsten Leitsätze der Vitalitätslehre lauten:

„Durch die Lebenskraft wird der Körper aus der mechanistischen und chemischen Welt in eine neue, organisch belebte versetzt. Dadurch sind für biologische Organisationen Naturgesetze nur mit Einschränkung gültig. Alle Eindrücke im belebten Körper werden anders modifiziert und reflektiert als im Unbelebten.“¹⁶

Was als krankmachend zu gelten hat ist darum nur in Relation zur Person zu sehen; es ist nicht allgemein gültig.

Allenfalls können statistische Angaben gemacht werden.

Die Heilkraft der Natur liegt in der Lebenskraft des Individuums; sie schützt, unterdrückt, heilt. Die Heilkraft der Natur ist aber keine „besondere Kraft“; vielmehr begründet sie sich in der Einheit und Organisation des Körpers.

An einer Heilung nimmt daher der ganze Körper teil. Jeder Teil kann dazu beitragen. Für Hufeland diente der normale Krankheitsverlauf der Wiederherstellung der Integrität. Die Lebenskraft äußert sich:

- Durch den allgemeinen Zusammenhang des Körpers (Kohäsion der Organe);
- Durch die verhältnismäßige Festigkeit des Körpers (Tonus¹⁷ und Turgor¹⁸; kontraktile Grundfunktion);
- Durch die Energiegewinnung und Regeneration im Körper mit allen zugehörigen Stoffwechselvorgängen;
- Durch die Äußerungen des Organismus während der Krankheit (Symptome)

¹⁵ Broy, Joachim, Gedanken zur Naturheilkunde, 2001

¹⁶ dto

¹⁷ die elastischen und kontraktile Eigenschaften von Geweben vermitteln die Gewebespannung, die man Tonus nennt.

¹⁸ die Flüssigkeitsmenge der Gewebe vermittelt die entsprechende Spannung durch Flüssigkeit, den Turgor.



Hiermit bestelle ich

___ Expl. **Ernährung und Temperament**

24,00 Euro*

(1. Auflage 2020, Hardcover, 124 Seiten, ISBN 978-3-96474-324-4)

___ Expl. **PDF – Ernährung und Temperament**

20,00 Euro*

(1. Auflage 2020, 124 Seiten, ISBN 978-3-96474-325-1)

* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei, ausgenommen Poster

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift

mg^o fach
verlage

Mediengruppe Oberfranken –
Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5
95326 Kulmbach

Tel. 09221/949-389
Fax 09221/949-377
kundenservice@mgo-fachverlage.de
www.ml-buchverlag.de



Uta Anna Weese

absolvierte die dreijährige Heilpraktikerausbildung an der Fachschule Josef Angerer in München. Nach der Prüfung qualifizierte sie sich in weiteren drei Jahren zur examinierten Krankenschwester am Universitätsklinikum Großhadern. Seit 1994 ist Uta Anna Weese in eigener Praxis tätig. Nebenher engagierte sie sich in der Fachfortbildung ihres Heilpraktiker Verbandes Bayern e.V. Ihre persönliche Fort- und Weiterbildung erfolgte in traditioneller Naturheilkunde, Physioenergetik nach Raphael van Assche, bindungs-basierter Therapie sowie in systemischer Betrachtung.

Eine Einführung zum Verständnis der traditionellen Naturheilkunde

Bis zur Entdeckung von Erregern und dem Entstehen der heutigen Schulmedizin galt fast zweitausend Jahre lang ein Medizinverständnis, das sich aus der griechischen Naturphilosophie entwickelt hat. Dieses Buch will in die Denkweise dieser Medizin einführen; denn es ist die Denkweise der traditionellen Naturheilkunde. Anhand der Temperamentenlehre zeigt die Autorin den praktischen Nutzen, den diese Denkweise auch heute noch bietet.

Der erste Teil führt in die Grundlagen ein, indem die Qualitäten und Elemente erklärt werden. Der zweite Teil erklärt die Temperamentenlehre und die Auswirkung der Elemente und Qualitäten im Menschen. Danach folgen die praktischen Anwendungen für die Lebensweise und die Ernährung. Abschließend werden die humoralpathologischen Qualitäten und besonderen Heilwirkungen von Nahrungsmitteln gelistet.

Das Buch richtet sich an alle, die sich für Naturheilkunde (auch TCM und vedische Medizin) interessieren, sie anwenden oder erlernen möchten.

Die Kritik an naturheilkundlichen Therapieverfahren ist in den letzten Jahren lauter geworden. Doch auf die Frage „Was ist denn eigentlich Naturheilkunde und wie grenzt sie sich zur Schulmedizin ab?“ kann kaum jemand eine Antwort formulieren. Dieses Buch führt in das Selbstverständnis der Naturheilkunde ein und erlaubt dann auch eine selbstbewusste Antwort auf obige Frage.