

Traditionelle Europäische Medizin – Heilsystem der Heimat

Traditionelle europäische Medizin ist ein neuer Name für ein uraltes Heilsystem, das es in Europa schon immer gab und hier, auf unserem Kontinent, praktiziert wurde. Immer mehr Menschen wird bewusst, dass auch wir auf ein Medizinsystem zurückgreifen können, das es seit Jahrtausenden in unserer Heimat gibt. Viel Wissen ist im Laufe der Zeit verloren gegangen.

Aber heute erlebt die traditionelle europäische Medizin wieder eine Renaissance. Während die Schulmedizin immer spezialisierter wird, immer mehr ins Detail geht, dabei aber den Blick für die großen Zusammenhänge verliert, ist die traditionelle europäische Medizin ein ganzheitlich wirkendes Heilsystem, in dem Körper, Psyche und Geist gemeinsam berücksichtigt werden.

Wesentlich populärer ist bei uns eigentlich die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), die allerdings auf die Bedürfnisse und Gepflogenheiten von Ostasien zugeschnitten ist. Der aktuelle Boom kann durchaus als Modeerscheinung der diesen Sektor bedienenden Industrie gesehen werden. Während es hervorragende Bestandteile dieses Heilsystems gibt, wie etwa die Schmerzbehandlung mit Akupunktur, erfährt die Traditionell Chinesische Medizin auch immer wieder scharfe Kritik. Etwa weil auch geschützte und seltene Pflanzen und Tiere zu Heilmitteln verarbeitet werden wie der Schneeleopard, der Tiger, das Nashorn und auch einige Schuppentierarten. Der Verkauf findet schon immer ohne jede Kontrolle auf Strassenmärkten statt, wie etwa dem Wet Market von Wuhan, der seit dem Ausbruch von Covid-19 als mögliche Ursache im Gespräch ist. Löblicherweise distanzieren sich die TCM Gesellschaften hierzulande von der Verwendung geschützter Arten.

In der traditionellen europäischen Medizin haben schon immer zwei Systeme nebeneinander existiert: die Volksmedizin und die Gelehrtenmedizin.

In der **Volksmedizin** waren die Wissenden hauptsächlich **Frauen**. Dies hatte eine logische und einfache Begründung. Früher gab es viele Kriege, die Männer waren oft lange Zeit nicht zu Hause. Männer hatten auch im alltäglichen Leben andere Aufgaben als Frauen. Sie gingen zur Jagd und waren viel flexibler. Die Frauen waren zu Hause bei der Familie und den Kindern. Damals gab es noch Großfamilien, die alle gemeinsam am Hof oder im Dorf wohnten. Die Frauen halfen einander. Sie waren verantwortlich für die Ernährung und die Gesundheit von Mensch und Tier am Hof. Die Frauen wussten, wenn einmal ein Familienmitglied oder ein Tier krank war, welche Kräuter sie verwenden mussten, wo die Kräuter zu finden waren und wie man sie zubereitete, um daraus ein Heilmittel herzustellen und richtig zu dosieren. Auch sehr stark wirksame Kräuter wie Tollkirsche, Bilsenkraut oder Schöllkraut wurden angewandt. Sie wussten wo die besten Kräuter wuchsen und gaben das an den weiblichen Nachwuchs mündlich weiter. Lesen und Schreiben war damals noch nicht gang und gäbe.

In der **Gelehrtenmedizin** waren die Wissenden hauptsächlich **Männer**. Männer bekamen eher die Chance, schreiben und lesen zu lernen. Hippokrates, Galen, Avicenna, Dioskurides, Paracelsus waren nur einige der berühmten Gelehrten, die sich in der Medizin einen Namen machten. Hildegard von Bingen war als Frau eine große Ausnahme. Ihr ist es zu verdanken, dass auch Wissen aus der Volksmedizin aufgeschrieben wurde.

In den folgenden Artikeln will ich keine lückenlose Aufstellung aller verfügbaren Heilmittel machen, sondern mich auf die beschränken, die möglichst praktikabel und beschaffbar sind. Manches davon mag auch dazu inspirieren einen Kräutergarten anzulegen (und wenn es nur ein paar Töpfe auf einem Fensterbrett sind oder saisonal einige der Elixiere, Tinkturen, Tees oder Salben auf Vorrat herzustellen) oder eine Kräuterwanderung zu machen. Anderes ist einfacher in Apotheken erhältlich, und so mancher Apotheker läuft zur Höchstform auf, wenn er nicht nur Verkäufer für die Pharmaindustrie ist, sondern der heimlichen Leidenschaft Kräuterheilkunde frönen kann.

Neben den anderen Säulen der Gesundheit (Ernährung, Bewegung, Bewusstsein,

Entspannung und Umwelt) sind pflanzliche Heilmittel eine ausgezeichnete Ergänzung zur Stärkung des Immunsystems. Aber auch zur Gesundung der Atemwege, die bei einer Infektion mit dem Coronavirus besonders in Mitleidenschaft gezogen werden, sind sie hervorragend geeignet.

Literaturempfehlungen:

