

Vorwort

Warum Klostermedizin?

Dieses Buch beschäftigt sich mit Heilpflanzen und Behandlungsmethoden für den Magen-Darm-Trakt, deren Anwendungen in Europa seit gut 2000 Jahren tradiert wurden, wie wir aus den Schriften der Klostermedizin schließen können. Die Epoche der Klostermedizin im frühen und hohen Mittelalter war eine Brücke, über die medizinisches Wissen der Antike in die beginnende Neuzeit hinein transportiert und für uns gerettet wurde. Während der Jahrhunderte, in denen die Mönche in den Klöstern die alten Quellen immer wieder abgeschrieben und neu zusammengestellt haben, nahmen sie auch Kenntnisse der arabischen Medizin und das Heilkräuterwissen aus der lokalen Volksheilkunde in ihren Literaturbestand auf. Das so angesammelte theoretische Wissen musste sich aber auch in der **medizinischen Praxis** bewähren, denn den Klöstern oblag die gesundheitliche Versorgung der Bevölkerung. So wurde unsere **„Traditionelle Europäische Medizin“** gleichzeitig dokumentiert und weiterentwickelt.

Die theoretische Basis der Traditionellen Europäischen Medizin war die **galenische Qualitäten- und Humoralpathologie**, die erst ab dem 19. Jahrhundert an Bedeutung verlor. Im Gegensatz zu anderen Kulturkreisen, z. B. in China oder Indien, wo die Traditionelle Chinesische Medizin respektive das Ayurveda ihre Bedeutung und Wertschätzung behielten, kam es in Europa zu einem Bruch mit der traditionellen Medizin und ihren therapeutischen Verfahren. Erkenntnisse der Zellulärpathologie und moderne diagnostische Methoden lenkten in Europa die Aufmerksamkeit der Mediziner auf erkrankte Organe,

Gewebe und Zellen und weg vom Menschen als Einheit von Körper, Psyche und Geist.

Heute lassen Neuerscheinungen von Büchern zur TEM, der Traditionellen Europäischen Medizin, den Eindruck entstehen, dass die Humoralpathologie eine Renaissance erlebt. Moderne Therapeuten interessiert ihr **ganzheitlicher Heilungsansatz**, der die Beschwerden des Patienten im Zusammenhang mit seiner Konstitution und seinen Lebensumständen sieht. Dazu zählen Alter und soziales Umfeld, weiterhin Arbeitsbedingungen, Umwelt- und Klimafaktoren und – ausgesprochen modern – die zentrale Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit. Auf der Seite heutiger Patienten wiederum findet sich der Wunsch, vom Therapeuten stärker als Person wahrgenommen zu werden. Viele suchen nach „sanfteren“ Behandlungsmethoden als Ergänzung zur modernen Medizin, deren Grundlagen und Methoden für viele nicht mehr verständlich und nachvollziehbar sind und deshalb auch diffuse Ängste hervorrufen können.

Die **Pflanzenheilkunde** war immer eine tragende Säule der Traditionellen Europäischen Medizin, und das gilt ganz besonders für die Zeit der Klostermedizin, in der das Wissen der Antike über die menschliche Anatomie und chirurgische Verfahren großenteils verlorengegangen war. Man war zur Behandlung von Erkrankungen vorrangig auf diätetische Maßnahmen und auf pflanzliche Arzneimittel angewiesen: Hier liegen die Wurzeln unserer modernen Phytotherapie. Das Repertoire der in der Klostermedizin dokumentierten Heilpflanzen mit ihren Verwendungen bei verschiedensten Indikationen ist so groß, dass wir beschlossen haben, uns im vor-

liegenden Buch auf ein Teilgebiet zu beschränken.

Es gibt verschiedene Gründe dafür, die **Behandlung des Mund-Magen-Darm-Trakts** in den Vordergrund zu stellen, wenn man das Wissen der Klostermedizin für den heutigen Praxisalltag nutzbar machen möchte. Zunächst einmal verzeichnen die historischen medizinischen Werke für dieses Indikationsgebiet zahlenmäßig die meisten Einträge (gefolgt meistens von den Rezepturen zur Behandlung von Wunden und Frauenleiden). Zweitens können wir feststellen, dass unsere heutige, moderne Phytotherapie zur Behandlung von Beschwerden des Magen-Darm-Trakts überwiegend die gleichen Arzneipflanzen einsetzt, die die Klostermedizin bereits als bewährt dokumentiert. Man kann sagen, dass wir hier Heilmittel zur Verfügung haben, für die es eine mehr als zweitausendjährige **Anwendererfahrung** gibt. Wir haben für die Rezepturen und Therapieempfehlungen in diesem Buch ausschließlich Arzneipflanzen gewählt, für die eine **HMPC-Monografie**, eine Monografie des **Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC)**, des Ausschusses für pflanzliche Arzneimittel innerhalb der europäischen Arzneimittelagentur (EMA), sowohl die Wirksamkeit als auch die Unbedenklichkeit bestätigt.

Es ist nur auf den ersten Blick erstaunlich, dass die traditionelle Humoralpathologie für Beschwerden des Magen-Darm-Trakts Arzneipflanzen fand, deren Wirksamkeit wir heute mit modernen wissenschaftlichen Methoden bestätigen können. Die genaue Beobachtung der Wirkung eines Arzneimittels auf den menschlichen Organismus war die einzige Methode, die dem Humoralmediziner zur Evaluierung zur Verfügung stand. Gerade die Reaktionen des Verdauungstrakts auf bestimmte Arzneimittel teilen sich dem Patienten spürbar und unmittelbar mit, sodass dem Therapeuten rasch konkrete Rückmeldungen gegeben werden können. Arzneipflanzen, denen damals eine „erwärmende Qualität“ zugesprochen wurde, enthalten nach unserem heutigen Wissen oft ätherische Öle, die gegen ein breites Spektrum von Keimen wirken. „Erwärmende“ Pflanzen enthalten häufig Bitterstoffe, die nach heutigen Erkenntnissen sekreti-

onsfördernd und allgemein tonisierend wirken. „Befeuchtende“ Mittel halfen nachweislich gegen Verstopfung, „trocknende“ (gerbstoffhaltige) Mittel gegen Durchfall oder Verletzungen. Es ist plausibel, dass die Klostermediziner mit ihren Heilpflanzen gute Heilerfolge erzielen konnten. Das bedeutet auch, dass es für uns lohnend sein kann, die Klostermedizin-Literatur weiterhin auf verlorengegangenes und vergessenes Heilpflanzenwissen zu durchforsten.

Das neu erwachte Interesse an der Klostermedizin und ihren Heilpflanzen ist wesentlich der Arbeit der **Forscherguppe Klostermedizin** zu verdanken, die 1999 am Institut für Geschichte der Medizin der Universität Würzburg gegründet wurde. Ihr Anliegen war, die mittelalterliche Heilpflanzenliteratur systematisch auf Hinweise zu untersuchen, die für die moderne Phytotherapie nutzbar gemacht werden könnten. **Dr. phil. Johannes Gottfried Mayer** machte die Forschergruppe in der Öffentlichkeit bekannt, und dies nicht nur durch die Veröffentlichung von Büchern und Fachartikeln zum Thema Klostermedizin. Durch sein Charisma und seine Fähigkeit, zu begeistern, konnte er über Fernseh- und Radiosendungen, Veröffentlichungen in Zeitschriften und Illustrierten sowie bei seinen zahlreichen Vorträgen bei vielen Menschen das Interesse für die Klosterheilkunde und ihre Pflanzen wecken. Dazu gehörten nicht nur Ärzte und Heilpraktiker, die für ihre Praxen nach einer sinnvollen Erweiterung ihres naturheilkundlichen Therapiespektrums suchen (wie es auch bei mir selbst der Fall war). Viele Patienten erhoffen sich durch die traditionelle Klosterheilkunde eine Besserung ihrer Beschwerden. Dies hat nicht nur mit klangvollen Namen wie dem Hildegard von Bingen zu tun. In unserer globalisierten Welt ist das Interesse an den eigenen Traditionen, so auch der traditionellen Heilmethoden, gewachsen. Hierbei spielen die Heilpflanzen, als sinnlich wahrnehmbare und erlebbare Heilmittel, eine ganz besondere Rolle.

Von 2015 bis 2019 betreute ich als Heilpraktikerin in Kooperation mit der Forschergruppe Klostermedizin Patienten, die eine phytotherapeutische Behandlung suchten; Erfahrungen daraus fließen in dieses Buch ein. Zwei Aspekte

traten für mich in dieser Zeit in den Vordergrund. Zunächst zeigte sich, dass das Konzept der Klosterheilkunde bei **Patienten mit langwierigen Krankheitsverläufen** auf positive Resonanz stößt. Meist eignen sich die „Klostermedizin-Pflanzen“ sehr gut für eine **begleitende Therapie** zur modernen ärztlichen Behandlung, wenn chronische Beschwerden vorliegen. Dazu gehören z. B. Dyspepsien, Reizmagen oder Reizdarm, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, psychovegetative Störungen, Burnout und depressive Verstimmungen oder auch die **Nachsorge** bei Krebserkrankungen. „Klosterheilkunde“ bedeutet immer, den Einsatz der Heilpflanzen mit weiteren Maßnahmen (z. B. Ernährungsberatung, ordnungstherapeutische Hinweise, Psychotherapie) zu kombinieren. Dies entspricht der Behandlungstradition der antiken Mediziner und der Mönchsärzte. Unverzichtbar ist dafür eine fortgesetzte, beratende Begleitung der Patienten, zu der die **Patientenmerkblätter** im Praxisteil dieses Buches beitragen sollen. Ziel ist, die **Selbstverantwortlichkeit des Patienten** für seine Gesundheit zu stärken und zu einer bewussten und gesunden Lebensführung anzuleiten.

Der zweite Aspekt ist die Eignung der Klostermedizin-Pflanzen für eine **Selbstmedikation** des Patienten – unter **Anleitung des Therapeuten**. Praktische Hinweise dazu finden sich in diesem Buch in Teil 3 „Praktisches Wissen für den Alltag“. Die meisten traditionellen Heilpflanzen haben eine große therapeutische Breite (abgesehen, zum Beispiel, von den Laxanzien). Eine bestimmte Patientengruppe profitiert sehr von der Möglichkeit, Heilmittel **selbst herstellen** zu können. Die Pflanzen eventuell sogar selbst zu sammeln, zu fühlen, zu riechen und zu schmecken, und dann arzneiliche Tees, Tinkturen und Ölauszüge daraus herzustellen, erhöht die Compliance bei der Einnahme wesentlich. Das kann den Nachteil ausgleichen, dass auf diese Weise häufig die tatsächlich therapeutisch wirksame Tagesdosis der Arzneipflanzen nicht erreicht wird. Letzteres garantieren die **phytotherapeutischen Fertigarzneimittel**, die in Teil 2 bei der Behandlung der einzelnen Beschwerden immer als Alternative aufgeführt werden. Es liegt im Er-

messen des Therapeuten, für seinen jeweiligen Patienten das Passende auszusuchen – im Übrigen schließt das eine das andere nicht aus. Phytotherapeutika sind meist gut kombinierbar, sodass Patienten sich beispielsweise in Ergänzung zu den verordneten Tabletten oder Kapseln selbst Kräutertees zusammenstellen können.

Dr. Johannes Gottfried Mayer verstarb leider plötzlich und unerwartet im März 2019. Seine Arbeit an dem ihm zugedachten Part dieses Buches musste unvollendet bleiben. Der größte Teil der Pflanzenmonografien im lexikalischen Teil dieses Buches stammt aus seiner Feder, den Grundlagenteil über die Medizin- und Pharmaziegeschichte konnte er aber nicht mehr verfassen. Für den Abschnitt „Eine kurze Darstellung der Humoralpathologie“ wurden Textpassagen aus seinem Vortrag „Klostermedizin als Teil der TEM“ vor der Wiener internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin (GAMED), der 2019 im 28. Tagungsband der Schriftenreihe der GAMED [9] veröffentlicht wurde, übernommen; wir danken der GAMED für die Abdruckgenehmigung. Für die **Illustration des lexikalischen Teils** dieses Buches hatten wir uns noch gemeinsam für die Abbildungen aus *Köhler's Medizinalpflanzen* entschieden, einer Sammlung von Arzneipflanzenmonografien aus dem späten 19. Jahrhundert. Da uns aus dem frühen und hohen Mittelalter keine umfangreich illustrierten Pflanzenbücher überliefert sind, fiel unsere Wahl auf Köhlers Abbildungen wegen der vorhandenen Vielzahl an Pflanzenporträts, ihrer botanischen Genauigkeit und nicht zuletzt wegen ihrer ästhetischen Schönheit.

Ein berühmtes medizinisches Handbuch des 11. Jahrhunderts war das *Tacuinum sanitatis*, das von dem arabischen Arzt Ibn Butlan geschrieben wurde [31]. In dessen Einleitung spricht er sich für eine kurze und übersichtliche Darstellungsweise der medizinischen Fakten aus, da „das viele Gerede der Weisen und die Vielfalt vieler einander entgegengesetzten Buchweisheiten oft genug die Zuhörer nur verwirren“ würden. Und weiter: „Denn die Menschen wollen von den Wissenschaften nichts anderes als wirksame Hilfe, nicht aber Beweise oder Definitionen. Daher ist es unsere Absicht in diesem

Buche, umständliches Gerede abzukürzen und verschiedene Redeweisen übereinzustimmen [...]“

Ganz in diesem Sinne haben auch wir uns bemüht, mit diesem kompakten Buch interessierten Therapeuten die Möglichkeit zu geben, sich mit wenig Zeitaufwand einen Überblick über die Geschichte der Klostermedizin zu verschaffen. Die Auswahl der Rezepturen und Arzneimittel in Teil 2 „Beschwerden in Mund, Magen- und Darmbereich“ ist naturgemäß subjektiv und soll nicht die Konsultation von Standardwerken der Phytotherapie ersetzen. Sie ist bewusst eingeschränkt auf diejenigen Präparate und Anwendungen, die sich in meiner Naturheilpraxis bei der Behandlung von Patienten mit Beschwerden des Mund-Magen-Darm-Trakts bewährt haben. Die Heilpflanzenporträts in Teil 4 können dazu herangezogen werden, für einzelne Patienten nach Bedarf Heilpflanzenkombinationen zusammenzustellen. Teil 3 mit dem „Praktischen Wissen für den Alltag“ soll dabei helfen, diejenigen Patienten anzuleiten, die sich pflanzliche Heilmittel selbst herstellen möchten.

An dieser Stelle möchte ich Herrn Christian Böser vom Haug Verlag für sein stets offenes Ohr und die unzähligen ausführlichen Gespräche

danken, die grundlegend waren für die Konzeption dieses Buches. Auch Frau Eva Wallstein und Frau Ute Haßfeld vom Haug Verlag gebührt mein herzlicher Dank für die vielen Anregungen und die immer angenehme und konstruktive Zusammenarbeit.

Es ist mir eine Ehre, dass Herr Benedikt Felsinger O.Praem., der bekannte Kräuterpfarrer aus dem Stift Geras in Niederösterreich, ein so berührendes Geleitwort für dieses Buch verfasst hat, herzlichen Dank dafür!

Für ihre geduldige und liebevolle Unterstützung bei technischen Problemen danke ich meiner Tochter Beeke Tappe, und meiner ganzen Familie dafür, dass sie mir während der Arbeit an diesem Buch immer den Rücken sowohl freigehalten als auch gestärkt hat.

Ich darf sicher auch im Namen von Dr. Johannes Gottfried Mayer sagen, dass wir hoffen, mit diesem Buch unsere Leser anzustecken mit der Faszination für die Klostermedizin. Denn es war eine Epoche, von deren Wissen wir bis heute profitieren.

Im Dezember 2020

Dr. Iris Eisenmann-Tappe