

Vorwort

Als ich vor mehr als 15 Jahren anfang, die westlichen Kräuter in das System der Chinesischen Medizin zu integrieren, gab es kaum deutschsprachige Literatur dazu. Das hat sich zum Glück geändert, und es beschäftigen sich immer mehr Autoren mit dieser Thematik. Dieser Bereich ist im Entstehen und wächst und verändert sich mit den praktischen Erfahrungen. Mit dem vorliegenden Werk versuche ich, einen Leitfaden für die Praxis zu schaffen. Seit vielen Jahren erleichtert mir eine „Basisversion“ dieses Skriptes ein zügiges Ausarbeiten der Rezepturen. Die Chinesische Medizin mit ihrer Musterdiagnostik ermöglicht uns eine große Individualität in der Arbeit mit den Patienten, ja sogar innerhalb der Behandlung in einzelnen Abschnitten.

Für mich kommen dann die sogenannten westlichen oder eigentlich heimischen Heilpflanzen zum Zug, die mir vertraut sind, deren Wachsen ich unmittelbar beobachten kann, mit denen, anhand der Musterdiagnose, eine Rezeptur kreiert werden kann. Besonders berührt hat mich für meine Arbeit ein Satz von Matthew Wood:

- » Die Aufgabe des wahren Arztes besteht nicht darin, eine Ideologie zu verbreiten, sondern der kranken Person dort zu begegnen, wo sie sich gerade befindet, ohne dabei ein Urteil zu fällen, dann nach der heilenden Lösung zu greifen, wohin diese auch immer führen mag, und schließlich beiseite zu treten und der Natur die Heilung zu überlassen. (Wood 2012, S. 91)

Da dies ein Erfahrungsleitfaden für die Praxis ist, habe ich die Patienten-Fälle nicht verändert, um zu zeigen, wie die westlichen Kräuter in der praktischen Anwendung wirklich funktionieren oder nicht.

Als ich bei der Arbeit an diesem Buch die Rezepturen nochmals ausführlich beschrieben habe, wurde mir oft fast „schwindlig“, dass ich manchmal so viele Kräuter in eine Rezeptur gepackt habe. Die Rezepturen in diesen Fällen sind jedoch nicht in erster Linie zur Nachahmung gedacht (kann man natürlich machen, wenn man will), sondern dienen neben der Veranschaulichung, wie man vorgehen kann, nachdem man eine Diagnose gestellt hat, vor allem auch als Inspiration und zum „Kennenlernen“ der Kräuter.

Jeder Praktiker hat seine Vorlieben für bestimmte Pflanzen, mit denen die meisten Erfahrungen gemacht werden. In diesem Buch wird der/die Einzelne mit der Zeit auch seine eigenen „Favoriten“ finden. Ich habe versucht, die Pflanzen einzusortieren in die einzelnen Handlungsphasen, um einen Eindruck zu bekommen über das hauptsächliche Wirkungsprofil. Natürlich hat jede Pflanze oft 2–3 Hauptindikationsbereiche. So habe ich z. B. den Beifuß in das Nieren-Kapitel geordnet, er hat aber auch großen Einfluss auf die Leber und die Milz.

Dieses Werk dient als Praxisleitfaden bzw. Handbuch und ersetzt nicht die großen Nachschlagewerke. Dennoch wollte ich mit den Heilpflanzenporträts und Fotos die einzelnen Kräuter vorstellen und durch das Erzählen von nicht so alltäglichen Geschichten es dem Leser erleichtern, sich an die Pflanzen zu erinnern und auch das Buch gerne zum „Schmökern“ in die Hand zu nehmen.

Wenn wir mit kranken Menschen arbeiten, haben wir es in der Regel mit unschönen Dingen zu tun. Die Pflanzenheilkunde ermöglicht uns, Kreativität, Schönheit und Lebendigkeit in unsere Arbeit mit einfließen zu lassen. Das habe ich auch versucht, in den Fotografien einzufangen.

Natürlich ist dieses Buch, auch was mich betrifft, eine Momentaufnahme, da sich mein persönliches Interesse für einzelne Pflanzen stetig verändert und erweitert. Jedes Jahr gibt es neue „Favoriten“, auf die ich aufmerksam werde und mit Neugierde in meine Behandlungen einbaue. Auch wurde ich mit der Zeit mutiger, auch Pflanzen in die Rezepturen zu integrieren, die in ihrer Anwendung stärker, toxischer wirken (z. B. Schöllkraut).

Glücklicherweise, denn sonst wäre diese Arbeit nicht möglich, hat sich der Apotheker an meinem Wohn- und Praxisort ganz auf meine Arbeit eingestellt und vertraut mir auch völlig, wenn es um den Einsatz von nicht alltäglichen Kräutern (z. B. Alant, Thuja) geht, wo andere Apotheken sich weigern, diese in die Rezepturen zu mischen. Eine gute persönliche Kommunikation mit der Apotheke ist unerlässlich für eine gute Zusammenarbeit, das spüren auch die Patienten, was wiederum deren Compliance positiv beeinflusst.

Ich wollte nie die Chinesische Kräutermedizin imitieren, sondern vor allem integrativ vorgehen. Deshalb verwende ich in meinen Rezepturen auch nicht das Kaiser-, Minister- oder Botenkraut-System. In jeder Rezeptur verordne ich „ana partes“, zu gleichen Teilen.

Die Einnahmeform variiert je nach Vorliebe des Patienten. Am einfachsten, vor allem bei längerfristiger Einnahme, gestaltet sich die Applikation in Form von Kapseln, dabei wird die Kräutermischung vermahlen und anschließend in Gelatinekapseln abgefüllt (sicherlich existieren Alternativen für Vegetarier und Veganer). Die Patienten nehmen in der Regel 5 Kapseln am Tag, eine Kapsel enthält 250 mg Kräuter. Bei erhöhter Empfindlichkeit reduziert sich die Dosis. Wer Schwierigkeiten beim Schlucken hat oder auf die Kapseln verzichten möchte, kann das Kräuterpulver auch mit ins Essen mischen oder in etwas Wasser einrühren. Bei der Verordnung als Tee empfehle ich folgende Dosierung: 2 Essl./500 ml kochendes Wasser, 5–10 min zugedeckt ziehen lassen, 1- bis 2-mal täglich. Für Kinder: 2 Teel./125 ml, mit Saft verdünnt oder ins Essen gemischt.

In der Regel haben die Patienten eine sehr gute Compliance und setzen sich, wenn die Rezeptur noch „passt“, selbst mit der Apotheke in Verbindung, um Kapseln oder Tee wiederaufzufüllen. Wiedervorstellung in der Praxis bzw. telefonische Kontakte werden individuell vereinbart. Patienten mit einer chronischen Erkrankung erscheinen in der Regel einmal im Monat.

Manche Fälle sind sehr ausführlich beschrieben, auch mit der Vorgeschichte, viele Details habe ich jedoch weggelassen, um die Privatsphäre der PatientInnen zu wahren. Manchmal jedoch, vor allem in akuten Fällen, reicht es aus, eine Zungen- und Pulsdiagnose durchzuführen. Man bekommt dann einen ausreichenden energetischen Eindruck des Patienten, um eine Rezeptur zu verordnen. Ich beginne die Untersuchung immer mit diesen beiden diagnostischen Hilfsmitteln, und es ist erstaunlich, dass in der Regel daran anschließend eine Diagnose bereits möglich ist, die dann ggf. noch ergänzt werden kann durch anamnestische Angaben.

Die „Treffsicherheit“ der Zungendiagnose ist ja nichts Neues, ich versuche durch die Integration der Zungenbilder zu zeigen, wie hilfreich die Zungendiagnose auch im Verlauf ist. Die Patienten waren beeindruckt, wenn wir gemeinsam die Bilder im Verlauf vergleichen konnten.

Bei der Pulsdiagnose würde ich mich als „blutigen“ Anfänger bezeichnen und verwende sie mehr als groben Anhaltspunkt, wobei sie im Verlauf doch deutliche Hinweise gibt, etwa wenn ein Puls, der vorher nicht oder nur ganz schwach tastbar war, sich plötzlich erholt.

In der Regel erhalten die meisten Patienten in meiner Praxis auch Akupunktur, und viele kommen zunächst nur deswegen und sind am Anfang erstaunt, dass ich auch eine Kräuterverordnung machen möchte. Allerdings zeigt sich in vielen Fällen, dass eine tiefere Muster-Wurzelbehandlung notwendig ist.

Generell halte ich die Behandlung durch Kräuter und Akupunktur geeignet, um eine tiefere Auseinandersetzung mit sich selbst zu beginnen, die auch folgen muss, wenn man wirklich gesund werden und bleiben möchte. Die Chinesische Medizin stellt ja ebenfalls ein komplexes System dar, in dem neben den oben genannten Therapiemethoden auch Ernährung, Bewegung und Meditation (Qi Gong/Tai Qi) sowie eine generelle Lebenspflege integriert sind.

Birgit Baur-Müller

Großaitingen im Juli 2015

Westliche Heilpflanzen in der chinesischen Medizin

Von der Musterdiagnose zur Rezeptur

Baur-Müller, B.

2016, XVII, 422 S. 126 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-662-48761-7