



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Wartezeit hat ein Ende, denn wir dürfen Ihnen in diesem Newsletter unsere neue raum&zeit Ausgabe 207 vorstellen.

Darin finden Sie wie gewohnt informative und spannende Beiträge zu unseren Rubriken Gesundheit, Ökologie, Naturwissenschaft, Gesellschaft und Bewusstsein.

Die Titelthemen lauten dieses Mal:

- [Mit innovativer Wirbeltechnik naturgemäß recyceln](#)
- [Effektive Therapie: Von der Angst ins Vertrauen](#)
- [Ökologische Alternativen: Pilze statt Plastik](#)
- [Herz-Resonanz-Coaching: Belastende Emotionen systemisch auflösen](#)

Ab sofort erhältlich auf www.raum-und-zeit.com
oder direkt beim Ehlers Verlag
(Tel.: 08171/4184-60) und ab 26. April im
Handel.



Wir wünschen Ihnen bei der Lektüre dieser und vieler weiterer Artikel viel Freude!

Ihr raum&zeit-Team

raum&zeit Gratis-Artikel

Seit den frühesten Anfängen der Menschheit spielte die Natur bei der Suche nach Heilmitteln gegen Krankheiten eine zentrale Rolle. Besonders in der Volksmedizin Asiens ist diese enge Verbundenheit mit der Natur bis heute erhalten geblieben.

Unsere Autorin Dr. Gabriele Feyerer stellt in ihrem Artikel [Alte Heiltraditionen in einer modernen Welt](#) das Heilwissen unserer Ahnen vor und erklärt, wie wir es noch heute nutzen können.

Heilung für die Seele (raum&zeit thema Ausgabe 17)

Wissenschaftliche Konzepte konnten die Seele bisher nicht erfassen.

Herkömmliche Methoden wie Psychoanalyse, Verhaltenstherapie und Psychopharmaka erweisen sich immer wieder als nicht effektiv oder nicht nachhaltig genug. Im Zeitalter postmoderner Offenheit für Verknüpfungen verschiedener Wissensgebiete haben sich aber einige sehr tiefgreifende und wirkungsvolle Ansätze herauskristallisiert, mit deren Hilfe die Seele wirklich heilen und sich entfalten kann.

Hinter verbreiteten psychischen Störungen unserer Zeit wie Depressionen, Ängsten, Essstörungen oder Hyperaktivität stehen oft Traumata, Verstrickungen im Familiensystem oder auch unbewusst übernommene Schuld.

Hypnotherapie, Gestalttherapie, Familienaufstellungen, Kreative Methoden wie Kunst-, Tanz- oder Musiktherapie oder auch spirituelle Konzepte können da genau an den richtigen Stellen ansetzen. Sie dringen sanft aber schnell und zielsicher ins Zentrum der Blockade oder der traumatischen Situation vor und lösen Dunkles auf, so dass die Liebe wieder fließen kann. Sie heilen das Innere Kind und führen den Menschen zu seinen Potenzialen, zum Erkennen seiner Lebensaufgabe und des höheren Sinns von allem. Dann wird alles wieder



seiner Lebensaufgabe und des höheren Sinns von allem. Denn wir alle sind ja unterwegs, um ein bisschen ganzer und heiler zu werden, um jenseits der Dualität wieder eine Einheit von Körper, Geist und Seele zu erlangen und die Verbindung mit unserem höheren Selbst und spirituellen Ebenen zu spüren.

Das neue Themenheft **Heilung für die Seele** betrachtet psychische Störungen aus ganzheitlicher Sicht und gibt einen Überblick über bewährte Methoden, die tiefe Heilung bewirken können. Lesen Sie, wie Ihrer Seele Flügel wachsen können.

Ab sofort erhältlich auf www.raum-und-zeit.com oder direkt beim Ehlers Verlag (Tel.: 08171/4184-60) und ab 26. April im Handel.

**Sie möchten die raum&zeit Themenhefte gerne als E-Book beziehen?
Nähere Informationen [finden Sie hier](#)**

raum&zeit-Kolumne: Die Bildungskatastrophe

Haben Sie mittlerweile auch die Nase voll von unserem Bildungssystem? Seit Jahren springen unsere zuständigen Politiker zwischen hirnlosem Aktionismus und fataler Untätigkeit hin und her.

Unser Autor Manfred Jelinski sieht das genauso und hat diese katastrophalen Zustände in gewohnt bissiger Weise „zu Papier“ gebracht.

[Die Kolumne lesen Sie hier](#)

Olivenöl – Grünes Gold in Gefahr



Seit Jahrhunderten ist die Heilkraft des Olivenöls bekannt. Doch wer weiß heute schon, ob sein Öl nicht mit giftigen Chemikalien

[weiter lesen](#)

Krankmacher Handy



Immer mehr Handys, immer mehr WLAN-Netze: Elektromog ist überall. Die meisten Menschen empfinden das nicht als Belastung. Doch manche sind davon

[weiter lesen](#)

Online Fasten mit Dr. Ruediger Dahlke

Wer schon einmal das wunderbare Gefühl nach einem Frühjahrsputz genossen hat oder sich nach langer Zeit dazu aufrufen konnte, sein Arbeitszimmer oder nur den Schreibtisch aufzuräumen, der weiß ungefähr, wie man sich nach einer Fastenzeit fühlt.

Wenn die Ordnung wieder hergestellt ist, steigt der Lebensmut und die Energien fließen in nicht gekannter Weise. Schon während des Fastens, des inneren Ordnungschaffens, kann sich ein Hochgefühl einstellen. Fastentherapeuten sprechen in diesem Zusammenhang von einer Fasteneuphorie.

Fasten ist weit mehr als ein therapeutischer Weg zur Bewältigung gesundheitlicher Probleme: Es ist eine wundervolle Methode, die Lebensstimmung insgesamt zu heben. Oft versetzt es einen sogar in die Lage, in bereits bedrohlichen Situationen dem Leben eine neue Richtung zu geben.

[Mehr zum Online Fastenkurs erfahren Sie hier](#)

Aktuelle Veranstaltungen

Do, 20.04.17 ab 13:00 Uhr

Heilung von Räumen & Landschaften - effektiv und dauerhaft

Du erhältst die Fähigkeit, alle Störungen in Gebäuden, Grundstücken & Landschaften hellsehtig wahrzunehmen + in kürzester Zeit dauerhaft zu transformieren + zu heilen.

[mehr erfahren](#)



Fr, 21.04.17 ab 17:00 Uhr

Workshop: Lernen wie ein Genie

Nutzen Sie Ihr volles Lernpotenzial

[mehr erfahren](#)



Sa, 29.04.17 ab 12:00 Uhr

Spirituelle Tage Caux

Die Schule des Goldenen Rosenkreuzes lädt ein zu erleben, woraus die Arbeit der Schule und ihrer Schüler besteht. Das Thema an diesem Wochenende: Der Mensch -- Gestalter seiner Wirklichkeit.

[mehr erfahren](#)



Fr, 05.05.17 ab 13:00 Uhr

Fach-Ausbildung als "Seelenplan-BeraterIn" mit Zertifikat

Starten Sie eine neuartige berufliche Karriere, die es so bisher noch nicht gab.

[mehr erfahren](#)



Fr, 05.05.17 ab 19:30 Uhr

Vortrag: Russische Informationsmedizin

Vortrag über Russische Informationsmedizin



mehr erfahren

Sa, 06.05.17 ab 09:00 Uhr

Workshop: Russische Informationsmedizin

Werden Sie zum bewussten Gestalter Ihrer Realität

mehr erfahren



Do, 11.05.17 ab 13:00 Uhr

Ausbildung: Erlernen von Hellsichtigkeit

Du erlernst die Fähigkeit unterschiedlicher Hellwahrnehmungen und des Hellwissens inkl. der Fähigkeit Tarnungen und Täuschungen auf diesen Ebenen zu erkennen und aufzulösen.

mehr erfahren



Sa, 13.05.17 ab 10:00 Uhr

Medizin zum Aufmalen

Einführung in die Neue Homöopathie & Heilen mit Symbolen 1-tägiger Kompaktkurs Neue Homöopathie Mit Autorin Petra Neumayer

mehr erfahren



Do, 18.05.17 ab 18:00 Uhr

Lebensplan - Plan der Seele

Lernen Sie an diesem Einführungs-Abend verschiedene Methoden und Techniken kennen, mit denen Sie Abstand zu Problemen gewinnen können, um dann den eigenen Seelenweg zu erkennen und zu gehen.

mehr erfahren



Fr, 19.05.17 ab 11:00 Uhr

Persönliche Beratungen im eigenen Seelenplan

Einzelsitzung im eigenen Seelenplan für Gesundheit, Partnerschaft und Beruf - um im materiellen Leben alles richtig verstehen zu können.



[mehr erfahren](#)

Sa, 20.05.17 ab 09:00 Uhr

Mentaltraining Basis Modul B1 Gedanken Gefühle Gehirn

Mentaltraining Basis Modul B1 - Die Kraft der Gedanken, die Macht der Gefühle!



[mehr erfahren](#)

Sa, 20.05.17 ab 09:00 Uhr

Workshop: Heilen mit Zeichen (in Mogersdorf)

Selbsthilfe im Alltag durch Neue Homöopathie



[mehr erfahren](#)

Sa, 20.05.17 ab 11:00 Uhr

Russisches Heilwissen / Grabovoi® - inkl. Erfolg & Finanzen

Mit diesen Methoden bist du sofort in der Lage, geometrische Figuren und Zahlen gezielt für Gesundheit, Partnerschaft, Finanzen und Beruf einzusetzen.



[mehr erfahren](#)

Sa, 20.05.17 ab 11:00 Uhr

Reduzierter Preis! RÖNTGFENRI ICK & GRABOVOI® Sa. & So.

Neue Studien der Röntgenblick-Methode belegen, dass 80 - 90 % der Diagnosen falsch sind. Wollen Sie mehr Klarheit? Dann sind wir die besten Trainer für Sie!



[mehr erfahren](#)

Do, 25.05.17 ab 13:00 Uhr

Ausbildung: spirituelle(n) Lehrer/in und Heiler/in

Wenn es dein Herz dir sagt, dann gilt es deine Fähigkeiten und deine Aufgabe als spiritueller Lehrer bzw. Lehrerin und als Heiler bzw. Heilerin freizulegen, denn es ist bereits in dir.



[mehr erfahren](#)

Do, 25.05.17 ab 18:00 Uhr

Lebensplan - Plan der Seele

Lernen Sie an diesem Einführungs-Abend verschiedene Methoden und Techniken kennen, mit denen Sie Abstand zu Problemen gewinnen können, um dann den eigenen Seelenweg zu erkennen und zu gehen.



[mehr erfahren](#)

Fr, 26.05.17 ab 11:00 Uhr

Persönliche Beratungen im eigenen Seelenplan.

Einzelsitzungen im eigenen Seelenplan für Gesundheit, Partnerschaft und Beruf - um im materiellen Leben alles richtig verstehen zu können.



[mehr erfahren](#)

Sa, 27.05.17 ab 10:50 Uhr

Russisches Heilwissen / Grabovoi® - inkl. Erfolge & Finanzen

Mit diesen Methoden bist du sofort in der Lage, geometrische Figuren und Zahlen gezielt für Gesundheit, Partnerschaft, Finanzen und Beruf einzusetzen.



[mehr erfahren](#)

Sa, 27.05.17 ab 11:00 Uhr

Reduzierter Preis! RÖNTGENBLICK & GRABOVI® Sa. & So.

Studien der Röntgenblick-Methode belegen, dass 80 - 90 % der Diagnosen falsch sind. Wollen Sie mehr Klarheit? Dann sind wir die besten Trainer für Sie!



[mehr erfahren](#)

ehlers verlag gmbh

Geltinger Str. 14e
82515 Wolfratshausen

Tel.: [+49 8171 4184 60](tel:+498171418460)

Fax: [+49 8171 4184 66](tel:+498171418466)

online@ehlersverlag.de

Probleme mit der Darstellung?

[Klicken Sie hier um die Seite im Browser anzusehen](#)

Klicken Sie auf folgenden Link um den Newsletter abzubestellen:
[\[mailto:unsubscribe@ehlersverlag.de\]](#)

Alte Heiltraditionen in einer modernen Welt

Tibetische Juwelen und der gute rote Weg

Seit Jahrtausenden suchen die Menschen in der Natur, vor allem bei den Pflanzen, Hilfe gegen Krankheit und Leiden. Diese „Volksmedizin“ hat sich auf allen Kontinenten selbständig entwickelt.

Vor allem den asiatischen Systemen ist jedoch gemeinsam, dass es nie zu einer derart scharfen Trennung von „Schulmedizin“ und Volksheilkunde kam, wie in Europa.

Von Gabriele Feyerer, bei Graz, Österreich

Im Vergleich zur europäischen Entwicklung mit ihrer vorwiegend klösterlichen Tradition konnten die Medizinsysteme Asiens ihr altes Wissen vollständig in das heutige Gesundheitssystem integrieren. In allen traditionellen Lehren rund um den Erdball suchte man einen holistischen (ganzheitlichen) Zugang zum kranken Menschen und war bemüht, naturgemäße Behand-

lungen anzuwenden. Die wichtigsten Mittel entstammten hier stets der heimischen Pflanzenheilkunde. Vorrangiges Bestreben war und ist es, Körper und Geist zu heilen. Krankheitssymptome werden nicht bloß unterdrückt, sondern man will den Patienten helfen, ihr natürliches Gleichgewicht – die Harmonie mit dem großen Ganzen – wiederzufinden: durch richtige Lebensweise, heilsame

Ernährung und ein Vermeiden schädlicher Emotionen. Meist kamen „Wanderärzte“ ins Haus (wie noch heute in Tibet üblich) und die östliche Medizin blieb zu allen Zeiten eine echte „Medizin des Volkes für das Volk“. Im Vordergrund stand die Erhaltung der Gesundheit mit allen Mitteln, die eine natürliche Umwelt zu bieten hatte. Die Pflanzenwelt zu studieren und zu beobachten, war hier eine Hauptaufgabe jedes Heilers und jeder Heilerin. Ihre Erfahrungen setzten sie in direkte Beziehung zu den Leiden der Menschen. So entstanden hochwirksame, natürliche Rezepturen, die sicher in der Anwendung und, jedenfalls im asiatischen Raum, auch sorgsam aufzeichnet und damit für die Nachwelt bewahrt wurden.

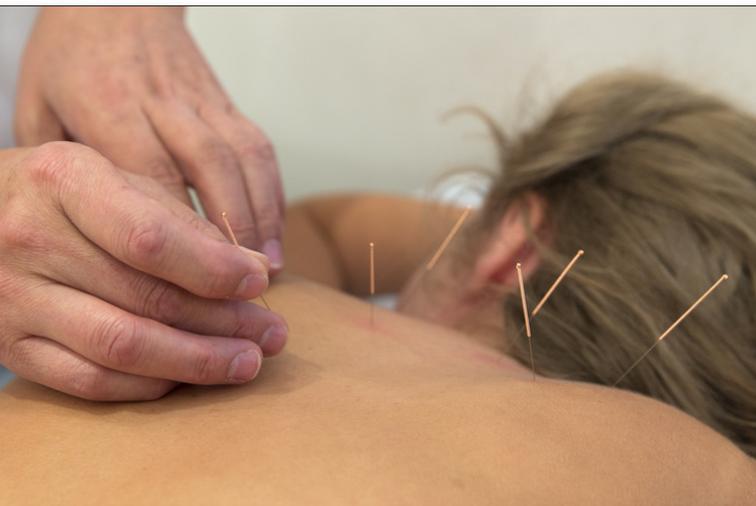
China: Yin und Yang bestimmen das Universum

Die „Barfußärzte“ der in Europa am besten bekannten Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bezahlte man nur, solange ein Patient gesund blieb. Wurde etwa der Kaiser krank, mussten seine Berater um ihr Leben fürchten, dann hatten sie nämlich versagt. Traditionelle

das Universum und alle Organismen. Gesundheit bedeutet vor allem ein freies Fließen der Lebensenergie „Qi“. Die alte „Lehre von Wind und Wasser“ (Feng Shui) bot zudem Regeln für eine gesunde Wohnsituation, auch sie war unerlässlich für ein gesundes Leben. Im Westen etablierte sich Feng Shui als esoterische Lifestyle-Novität, doch sie hat ernst zu nehmende Hintergründe.

Ayurveda wird weltweit praktiziert

Das indische System des Ayurveda wird bei uns ebenfalls noch vorwiegend als Wohlfühlrend angeboten, doch es handelt sich um eines der ältesten Medizinsysteme der Welt (bis zu 5 000 Jahre). Der Ayurveda („Das Wissen vom Leben“) wird heute an indischen Universitäten gelehrt und als anerkannte Volksmedizin in Indien, aber auch weltweit auf seriöse Art praktiziert. Die britische Kolonialmacht versuchte sie abzuschaffen, was nicht gelang. Gesundheit beruht im Ayurveda auf einer Balance der drei Körpersäfte, der so genannten Doshas. Es sind dies drei bildlich zu verstehende Energien: Vata („Wind“), Pitta („Galle“) und Kapha („Schleim“). Im Zentrum der



Krankheit entsteht immer zuerst aus dem Geist.

Gesundheit steht eine gut funktionierende Verdauung. Jeder indische Haushalt besitzt bis heute sein „Maharashtra“, eine Hausapotheke mit Kräutern und Gewürzen. Es ist für Inder logisch, dass Lebensmittel immer auch Heilwirkung haben, richtiges Essen ist daher oberstes Gebot. Dazu kommen sehr wirksame Entgiftungstherapien und Seelenhygiene (Yoga, Meditation). Auch diverse „Lebenselixiere“ (eines davon ist Honig) und pflanzliche Stärkungsmittel spielen eine tragende Rolle. Sogar eine Form des natürlichen Impfens wird im Ayurveda beschrieben.

Tibetische Medizin und die drei Geistesgifte: Gier, Hass und Verblendung

Auch für die Traditionelle Tibetische Medizin (TTM) – innerhalb Asiens ein eigenständiges System – sind in jeder Zelle dieselben Kräfte wirksam, wie im gesamten Weltall. Diese Medizin steht in engem Zusammenhang mit dem Buddhismus und der schamanischen Bön-Tradition. Krankheiten beruhen auf einem Ungleichgewicht der drei Körperenergien Lung („Wind“), Tripa („Galle“) und Beken oder Badkan („Schleim“). Unbedingt zu vermeiden sind die drei „Geistesgifte“ Gier, Hass und Verblendung (Unwissen), denn Krankheit entsteht immer zuerst aus dem Geist. Das typisch asiatische Mittel der Pulsdiagnose wurde von tibetischen Ärzten (Amchis)

Das alte chinesische Heilverfahren der Akupunktur hat sich mittlerweile auch im Westen etabliert.

Chinesische Medizin beruht vor allem auf Diätetik (Nahrungsmittel als Heilmittel), richtigem Verhalten (Bewegung und geistige Übungen) und Pflanzen, von denen viele auch in Europa vorkommen und ähnlich verwendet wurden. Natürliche Medizin umfasste auch Mineralien oder tierische Bestandteile. Nirgends ist die Fülle von „Hausmitteln“ größer als in chinesischen Apotheken, wo traditionelle Arzneien in jeder Preislage frei erhältlich sind. Die chinesische Volksmedizin steht heute wieder gleichberechtigt neben der westlichen Medizin. In Europa etablierte sich zuerst die Akupunktur, doch immer mehr folgen ihr nun die chinesische Ernährungslehre und Kräutermedizin nach. Der über 2 000 Jahre alte Text „Klassiker des gelben Kaisers“ enthält einen Dialog zwischen Schüler und Meister über die innere Medizin, ist aber auch geprägt von taoistischer Weisheit. Zwei gegensätzliche Kräfte, Yin und Yang, bestimmen

zur höchsten Vollendung gebracht, ihre Aussagen stehen hier den westlichen Apparate-Diagnosen in nichts nach, doch orientiert sich die östliche Sichtweise immer am Gesamtbild, statt an Einzelsymptomen. Behandlung bedeutet zuerst eine Änderung der Lebensweise, der Ernährung und des falschen Denkens. Der Patient soll Liebe und Mitgefühl entwickeln. Dann erst folgt die Kräuter- und Mineralienmedizin, wobei hier ganz spezielle Pflanzenrezepturen oft sogar aus mehr als 100 perfekt aufeinander abgestimmten Komponenten bestehen („Juwelenpillen“). Eine Sammlung schlichterer Original-Rezepturen gelangte unter dem Namen „Padma“ über Asien und Polen bis in den Westen. Die Hauptquelle tibetischen Heilwissens bilden seit jeher die „4 Medizin-Tantras“.

Behandlung bedeutet zuerst eine Änderung der Lebensweise.

In Tibet wurde, wie in allen volksnahen Systemen, Heilwissen auch innerhalb der Familien über Generationen weitergegeben, meist nur an eine Person, aber speziell buddhistische Mönche waren darin genauestens unterrichtet. Es herrscht hier bis heute eine ähnliche Tradition wie in den europäischen Klöstern des Mittelalters und erst seit wenigen Jahrzehnten wird Nicht-Tibetern und Laien Zugang zu diesem alten Wissen gewährt. Autorisierte tibetische Ärzte besuchen der alten Tradition gemäß als Wanderärzte europäische Zentren, und viele lassen sich hier nieder, um zu lehren. Einige tibetische Arzneien wurden in der Schweiz westlichen Standards angepasst, wissenschaftlich untersucht und sind seit

Tibetische Padma-Pflanzenformeln:

Info-Hotline für Schweiz und Deutschland/
Newsletter/ Therapeuteninfos:

Padma AG,
Haldenstrasse 30,
CH-8620 Wetzikon
Tel.: ++41(0)43 343 44 44
mail@padma.ch
www.padma.ch

Infos für Österreich / Newsletter etc.: www.padma.at

über 40 Jahren marktfähig. Sie stellen eine wertvolle und sehr wirksame Ergänzung unseres modernen westlichen Medizinwissens dar (siehe Infos im Kasten).

Eine echte Volksmedizin

Allen traditionellen Systemen ist gemeinsam, dass es nie eine derart scharfe Trennung von „Schulmedizin“ und Volksheilkunde gab, wie man sie im 16. Jahrhundert in Europa mit dem Aufkommen der chemisch-technischen Medizin gezogen hat. Echte Volksmedizin war weltweit gleichzeitig eine Medizin der Gelehrten. Wohl gab es Abstufungen im Detailwissen, doch die archaisch-mystischen Quellen sind identisch. Die persönliche Nähe des traditionellen Heilers, des Schamanen oder der „Kräuterfrau“ zu ihren Patienten sowie eine ganzheitliche Sicht von Krankheit und Gesundheit sind indes Prinzipien jeder Volksheilkunde. Östlichen Lehren gemeinsam ist überdies ihr Fokus auf ein Leben in Ruhe und Gelassenheit, das in starkem Gegensatz zur westlichen Hektik mit ihrer Leistungs- und Konsumgesellschaft steht. Parallelen zur altgriechisch-galenischen Lehre oder der Medizinteorie einer Hildegard von Bingen (Säftelehre und Diätetik) sind unübersehbar.

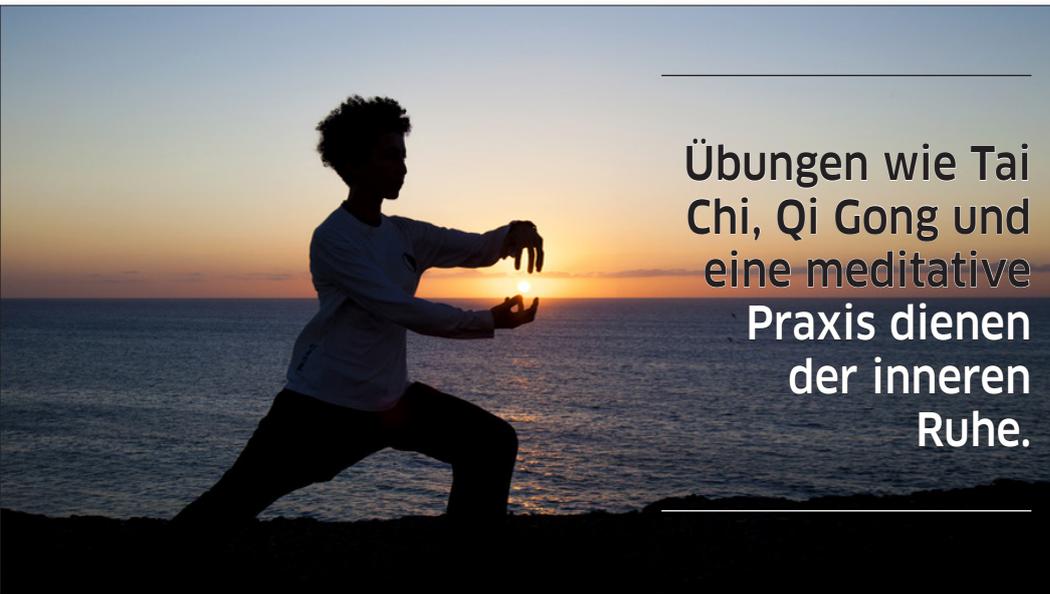


Es erscheint hier altes, europäisches Volksheilkunde oft nur in östliche Worte gekleidet. Umgekehrt setzte die „Hildegardmedizin“ bereits zu ihrer Zeit Standards in der westlichen Heilkunde, deren zeitlose Gültigkeit sich heute durch aktuelle Beobachtungen immer neu erweist.

Die Zutaten für Arzneien der Tibetischen Volksmedizin kommen direkt aus der Natur.

Wirkung oder Wunder?

Bis ins 17. Jahrhundert hinein wurde das Phänomen Krankheit auch in Europa auf spiritueller, wie auf körperlicher Ebene wahrgenommen. Kräuterbücher enthielten neben den Rezepten auch die passenden Sprüche. Pflanzen wurden oft unter Beten zu bestimmten „heiligen“ Zeiten geerntet. Diverse Heilige waren für bestimmte Krankheiten zuständig und wurden um Hilfe angerufen. Unsere Volksmedizin hat solche Rituale nie aufgegeben (wurde aber zunehmend dafür verlacht), in den östlichen Lehren sind sie bis heute eine Selbstverständlichkeit. Buddhistische Ärzte rezitieren während



Übungen wie Tai Chi, Qi Gong und eine meditative Praxis dienen der inneren Ruhe.

ihrer Behandlung immer ein Heilungsmantra (eine Art Sing-Gebet), es werden auch astrologische Daten berücksichtigt und gewisse Arzneien erhalten ihre volle Heilkraft sogar nur dann, wenn man sie etwa dem Mondlicht aussetzt. Dieses Phänomen wird als „Tendrel“ bezeichnet und sehr ernst genommen. Hier bloß von Scharlatanerie oder Wunder zu sprechen, erschiene allzu ignorant. Ähnliches gilt für unsere westliche Beobachtung der Mondphasen, die ebenfalls Jahrhunderte altes Volkswissen spiegelt, das nicht nur allgemein bekannt war, sondern zu allen Zeiten auch seine praktische Wirkung hatte – jenseits von purem Aberglauben. Wie sehr negative Emotionen krank machen, ist ebenfalls uraltes Volkswissen. So habe ich als Kind meine

Gerade die östliche Volksmedizin stellt klar, wie sehr negative Gefühle die Harmonie des Organismus stören.

Großmutter in original steirisch öfter zu anderen sagen hören: „*Tua net imma sou zoani sei, sist wiast nou kraunk!*“ (Sei nicht immer so zornig, sonst wirst du noch krank!). Viele Schamanen befehlen einem Kranken, erst dann wiederkommen, wenn er seinen Jähzorn, oder seinen Neid und Hass auf andere Menschen ab-

gelegt hat. Gerade die östliche Volksmedizin stellt klar, wie sehr negative Gefühle die Harmonie des Organismus stören. Daher legt sie größten Wert auf körperliche Übungen (Tai Chi, Qi Gong) und eine meditative Praxis, um mehr innere Ruhe zu finden. Ein christliches Gebet bedeutet ebenso eine Hinwendung zu einer übergeordneten Macht, die für Heilung und Hilfe steht. Volksglaube (sicher auch Aberglaube) und Volksmedizin sind nirgendwo auf der Welt wirklich zu trennen. Dieses scheinbare Kunststück gelang bisher nur der westlichen Schulmedizin und Psychiatrie, hat sie aber vielfach in eine Sackgasse geführt.

Pillen und Reden alleine machen nicht gesund.

Die magisch-spirituelle Seite jeder Volksmedizin gibt den Experten seit jeher Rätsel auf: etwa, dass Warzen tatsächlich durch „Besprechen“ verschwinden können, dass Heilungen oft durch Gebet, Handauflegen oder tiefe Meditation beschleunigt und überhaupt erst möglich gemacht werden. Das Trinken aus Heilquellen und ein Besuch heiliger Orte sind im Sinne der Volksfrömmigkeit weithin anerkannt. Die Angst vor dem „bösen Blick“ war früher allgegenwärtig und in anderen Erdteilen ist das „Verwünschen“, ja sogar die Tötung eines Menschen durch „Zauberei“ bis heute etwas Reales, ebenso wie die Heilung durch magische Rituale oder eine „Rückholung“ verlorener Seelenanteile. Der immer noch anhaltende Heilungstourismus zu indigenen Völkern Amerikas oder Asiens spricht eine eigene Sprache. Doch auch westliche Kräuterfrauen und „Wunderheiler“ wandten ihre eigene Form des „Gesundbetens“ an und tun es wohl bis heute. Sie zu finden, mag nur hierzulande etwas schwieriger sein. Interessant ist, dass die Volksmedizin aller Kontinente „unheilbare“ Krankheiten kennt, was vor allem bedeutet, dass dies für den Betroffenen ein Lernprozess ist, der nicht geändert werden kann und soll. Hildegard formulierte ihre Heilversprechen dann immer mit dem Zusatz: „... *es sei denn, Gott will nicht!*“ – demnach ist es manchmal schicksalhaft, krank zu sein und auch zu bleiben. Buddhistische Ärzte würden hier wohl von „Karma“ sprechen.

Die Indianer Nordamerikas und der gute rote Weg

Was irgendein Gott will oder nicht, war für die indigenen Völker („Indianer“, heute jedoch First Nations oder American Natives genannt) in Kanada und den USA nie ein Thema. Ihr Schöpfer, für den sie viele Namen und meist auch ein weibliches Gegenstück kannten, manifestierte sich in allen Erscheinungen der Natur. Er

ist immer gutwillig und man musste ihn nicht eigens anbeten. „Religion“ bedeutete für die Indianer niemals das sklavische Befolgen von Regeln, sondern sie pflegten insgesamt einen absoluten Respekt für „Mutter Erde“, ihre Lebensgrundlagen und ihren Umgang mit „Geis-



tern“. Diese lehrten sie in Träumen und Visionen alles, was man wissen musste. „Geh in Schönheit!“ ist einer ihrer Sätze für ein gutes Leben – für den „guten roten Weg“. In welcher Form er durch den „weißen Weg“ geschädigt und verunstaltet wurde, wissen wir alle. Das heutige Leben der Indianer in Reservaten, die ihnen oft keine Perspektive bieten, kommt in den Medien und der breiten Öffentlichkeit der USA oder Kanadas kaum vor. Der indigene Kampf um einen Ausgleich für den Völkermord, die ungerechte Landnahme und eine Zerstörung natürlicher Lebensgrundlagen dauert an, obwohl sich das Bewusstsein der Allgemeinheit langsam verändert. Doch was kümmert das viele Großkonzerne, die etwa in Kanada beim Abbau von Teersanden riesige Landstriche in eine schwarze, tote Hölle verwandeln, Flüsse und Grundwasser verschmutzen oder in den USA durch Uranabbau und Atom Müll Menschen und Umwelt vergiften. Trotz aller Probleme schafften es die Indianer, ihre alten Rituale und damit auch ihr großes Medizinwissen zu bewahren und in die neue Zeit hinüberzuretten. Fast alles wurde hier nur mündlich überliefert und viele Volksgruppen geben bis heute nichts davon preis, weil sie sicher sind, dass die Weißen es nur missbrauchen würden – womit sie insgesamt sicher richtig liegen. „Indianische Medizin“ hat viele Facetten und manches davon schaffte es auf Umwegen doch, in weiße Hände zu geraten. Etwa

ein Rezept, das vor allem die First Nations der Ojibwa und Cree als Heiltrank „Utinam“ bezeichneten (die respektvolle Umkehrung des Wortes Manitu, das man aus Ehrfurcht nicht direkt ausspricht). Als „9 Kräuter-Essenz“ etablierte sich diese Kräuterformel später auch in Europa (erhältlich derzeit noch als „Original Indian Essence“, dieser Name wird umständehalber jedoch geändert). Die Tee-Essenz war schon lange in den USA als „Rumpfformel“ mit nur vier Kräutern („Essiac“) bekannt, wurde aber schließlich durch eine indigene Kräuterfrau auf die jetzige Rezeptur mit 9 Kräutern ergänzt. Wie immer die Umstände nun waren, so zeigt diese Tee-Essenz in der Praxis erstaunliche gesundheitliche Wirkungen. Sie kann außerdem symptomatisch für den guten Willen stehen, das indigene Medizinwissen in einigen Fällen zum Nutzen aller Beteiligten doch mit den Weißen zu teilen. Bemerkenswert ist an diesem Tee, dass er nur aus „Unkräutern“ (allerdings in einem ganz bestimmten Mischungsverhältnis) besteht, welche leicht und in großer Fülle erhältlich sind. Exotische Bestandteile, die der Umwelt oft auf schädliche Art entnommen werden, sind nicht enthalten. Einige indigene Völkerschaften mussten ja bereits erleben, wie gierige Pharmakonzerne ihre Volksmedizin ausspionierten, dann gewisse Mittel patentieren ließen und ihnen so ihr ureigenes Wissen zu stehlen versuchten. Durch Patente auf Pflanzen wird nämlich den Indigenen der künftige Zugang zu ihren eigenen traditionellen Heilmitteln erschwert, während sie sich die „moderne“ Medizin gar nicht leisten könnten. Für die 9 Kräuter-Essenz besteht eine solche Gefahr jedenfalls nicht. Sie ist als natürliches Lebensmittel zu einem moderaten Preis für jedermann leicht zugänglich, und das soll laut Hersteller auch so bleiben (siehe Infos im Kasten).



Indianische 9 Kräuter-Essenz (derzeit noch „Original Indian Essence“):

Infos und Bezugsquelle für die ganze EU plus die Schweiz (Tee ist als Lebensmittel registriert):

IWF EUROPA (Indian Wisdom Foundation Europe)
Kerstin und Bernhard Zöller
Michaelsbergstraße 34
D-76646 Bruchsal
Tel.: (0049)-(0)72 57-90 27 72
Fax: (0049)-(0)72 57-90 27 71
Mail: bernhard.zoeller@t-online.de
www.indian-essence.de

Volkmedizin heute – Westen trifft Osten

Seit Ende des 20. Jahrhunderts begannen sich „alte“ Therapiekonzepte aus aller Welt mit unserem etablierten Medizinsystem zu messen. Anleihen aus fremden Kulturen zu beziehen, gerät aber auch – wie schon im Altertum und Mittelalter – zur Modeerscheinung und zum Geschäft. Natürlich können wissenschaftliche Analysen helfen, die Spreu vom Weizen zu trennen. Eine gänzliche Trennung in „Volkshelkunde“ und „moderner Medizin“ scheint aber nicht sinnvoll, denn beide haben ihre Wurzeln in denselben Quellen. Dass es aber ratsam ist, altes Heilwissen mit modernen Methoden zu untersuchen, um seine Wirkungsweise gänzlich zu verstehen, dies etwa betont S. H. der 14. Dalai Lama, das spirituelle Oberhaupt Tibets, bei seinen Besuchen in Europa unermüdlich (neben seinem klugen Ratschlag, jeder möge seiner eigenen Religion und Tradition treu bleiben). Kongresse, in denen sich westliche Ärzte und Pharmazeuten mit östlichen Experten austauschen, finden bereits laufend statt. Die wissenschaftlichen Untersuchungen schaffen zusammen mit einigen neuen Verordnungen außerdem einen wichtigen Handlungsspielraum, der künftig auch traditionellen Rezepturen zu mehr Anerkennung und leichterem Marktzulassung verhelfen kann. Denn es ist klar, dass im Westen die Patientensicherheit vorgeht und marktfähige Mittel sich einer seriösen Überprüfung nicht entziehen dürfen – dies schon aufgrund der vielen im Internet frei erhältlichen Substanzen, deren Inhaltsstoffe und Herkunft oft mehr als dubios sind.

Auch ein großer Teil der Esoterik- und New Age-Gesellschaft bewegt sich leider munter auf der Heilerschiene, wobei schon manch egozentrische Selbstdarstellung diverser Neo-Schamanen, Berater oder „Coaches“ zum

Volkshelkunde und moderne Medizin haben ihre Wurzeln in denselben Quellen.

Nachdenken anregt. Mit Heilung oder Volksmedizin haben diese Angebote oft eher wenig zu tun. Geldgier und ungesunde Helfersyndrome blühen leider überall und kommen nicht selten im spirituellen Mäntelchen daher. Was nicht darüber hinwegtäuschen soll, dass originales Volkshelwissen nicht nur in Asien, sondern auch hier in Europa (ebenso wie in Amerika, Australien oder Afrika) durchgehend existiert hat und nun wieder im Begriff ist, aus dem Windschatten der technisch-chemischen Medizin hervorzutreten. Heute befasst sich die Ethnobotanik und Pharmakoethnografie mit der Dokumentation und wissenschaftlichen Untersuchung von Volksbräuchen und Medizintraditionen rund um den Globus. Eine Ausbeutung fremder Kulturen und ihrer Fauna wirft dabei – wie schon erwähnt – ethische Probleme auf, die man verantwortungsvoll lösen müssen. Doch auch das Heilwissen unserer Ahnen erscheint so in neuem Licht und erweist sich damit als überraschend wirksam und modern. ■

Die Autorin



Dr. Gabriele Feyerer, Juristin, freie Autorin und Journalistin, fühlte sich – inspiriert durch eine kräuterkundige Großmutter – schon früh zu natürlichen Heilverfahren und pflanzlichem Heilwissen hingezogen. Neben Sachbüchern über Naturheilkunde und Ernährungsthemen schreibt sie Beiträge für

Gesundheitsmagazine, betreut eine „Alternative Seite“ in der Zeitschrift der Österreichischen Tinnitus-Liga (www.oetl.at) und verfasst diverse Newsletter, u. a. für www.indian-essence.de oder www.wfmtf.net.

Die Autorin legt Wert auf die Feststellung, dass sie nichts an den im Text genannten Mitteln verdient. Sie arbeitet völlig unabhängig und ihr Ziel ist die Aufklärung über wertvolle natürliche Heilmittel oder Therapien im Sinne der guten Sache.

Literatur und Infos:

Bücher der Autorin zum Thema:

9 Kräuter-Essenz – Pflanzenkraft aus dem Schatz indischer Heilkunst, Jim Humble Verlag: (Anwendungsmöglichkeiten und gesamte Geschichte der Formel sowie auch alles über die genannten indigenen Völker, ihr Leben und ihre Kultur)

Padma – Tibetische Kräutermedizin vom Dach der Welt, AT-Verlag: (umfassender Ratgeber zur tibetischen Medizin im Westen)

Padma 28 – Tibetische Naturmedizin für Körper und Geist, 8. Aufl., Windpferd-Verlag: (kurz gefasstes Grundlagenwerk)

Sonstige Bücher zur Thematik:

Lad Vasant: „Selbstheilung mit Ayurveda – das Standardwerk der indischen Heilkunde“, O.W. Barth Verlag

Derselbe.: „Das Kochbuch des Ayurveda – Selbstheilung durch die ayurvedische Küche“, Narayana-Verlag

Klaus Zapotoczky / Irmgard Wintgen-Samhaber (Hg.): „Fernöstliche Heilkunst: Mode-Trend-Hilfe?“, Bacopa-Verlag

Gottfried Hertzka / Wighard Strehlow: „Große Hildegard-Apotheke“, Christiana-Verlag