

NATUR & HEILEN

DIE MONATSSZEITSCHRIFT & FÜR GESUNDES LEBEN

DER WASSERREPORT

**WELCHES
WASSER
IST DAS
BESTE?**

Das interessiert Sie
auf Seite 39-45

VERLAG NATUR & HEILEN
Nikolaistraße 5
D-80802 München
Telefon: 089/380159-0
Telefax: 089/380159-16

€ 3,80
Österreich € 3,80
Luxemburg € 3,80
CHF 7,50



Mai 5/2003

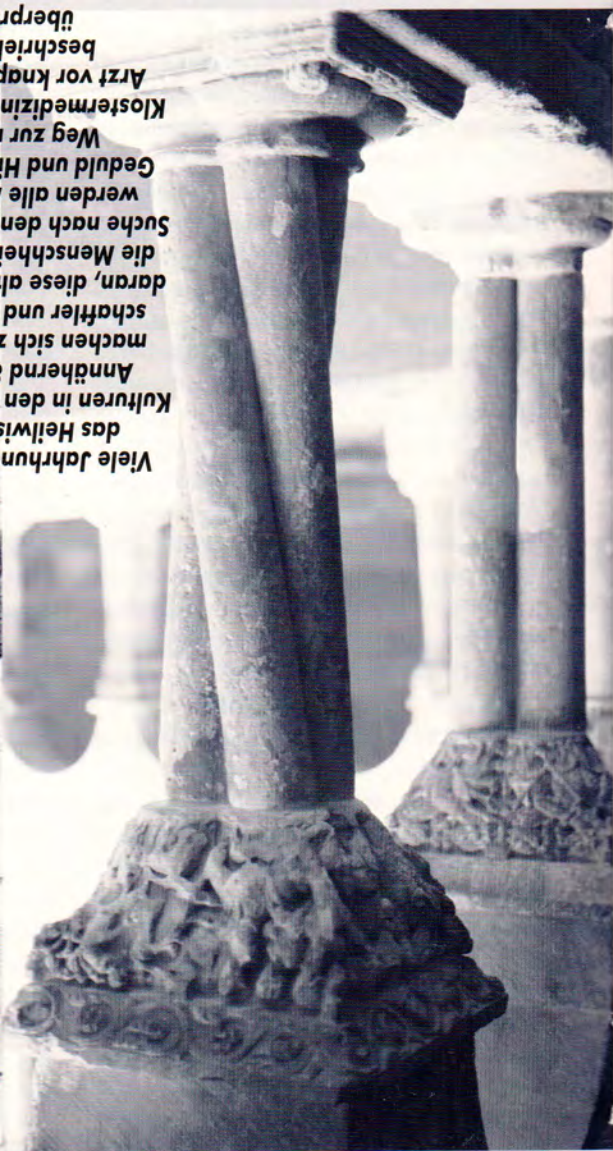
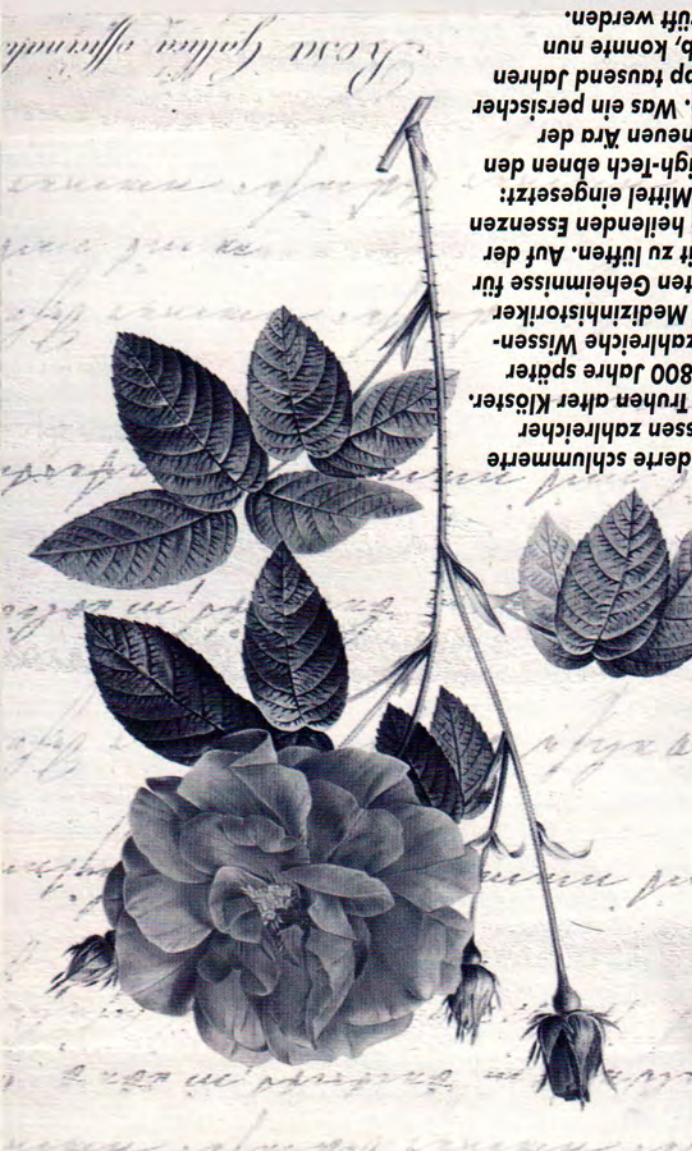
NATURHEIL-REGULATE
KONZENTRIERTE GESUNDHEIT DURCH BIO-STOFFE

GANZHEITLICH HEILEN
NEUE HOFFNUNG BEI MULTIPLER SKLEROSE

GESUNDES LEBEN
DIE PERLEN DER KLOSTERMEDIZIN

K DIE PERLEN DER KLOSTERMEDIZIN Gesundheit und Schönheit aus dem Kloster

Viele Jahrhunderte schlummerte das Heilwissen zahlreicher Kulturen in den Truhen alter Klöster. Annähernd 800 Jahre später machen sich zahlreiche Wissenschaftler und Medizinhistoriker daran, diese alten Geheimnisse für die Menschheit zu lüften. Auf der Suche nach den heilenden Essenzen werden alle Mittel eingesetzt: Geduld und High-Tech ebnen den Weg zur neuen Ära der Klostermedizin. Was ein persischer Arzt vor knapp tausend Jahren beschrieben, konnte nun überprüft werden.



GANZHEILICH
HEILEN

„Die Johannisbeere ist gut für Kinder,
die Purpeln oder Röte haben.“

Avicenna 1037

Aus der Johannisbeere ist seit kurzem eine Essenz für empfindliche Haut und Neurodermitiker aufbereitet worden und auf den Markt gekommen. Die Firma „Abtei“ vertreibt dieses Produkt bereits: Johannisbeerkernölkapseln. Die heilenden Eigenschaften waren von den Chemikern schnell identifiziert: Johannisbeerkernöl enthält Gamma-Linolensäure, wichtig für Neurodermitiker. Was die Nonnen und Mönche bereits vor Jahrhunderten wußten, kann nun wissenschaftlich untermauert werden: Die heimischen Pflanzen sind ein Segen für die Menschen. Tag für Tag kommen neue Rezepte auf den Markt und die Klöster bekommen einen immer größeren Zulauf. Mittlerweile sind zahlreiche Klöster schon im Internet zu finden. Per Mausclick füllt man sich einen Warenkorb und ordert sich die Klosterprodukte nach Hause. Immer mehr Klöster nutzen dieses alte Wissen und finanzieren damit ihren Unterhalt.



Hildegard von Bingen

Woher das alte Wissen kam

Die Blüte der Klostermedizin war zwischen dem 10. und 13. Jahrhundert. Die Klöster mit ihren Kräutergärten sorgten für die medizinische Grundversorgung des Volkes. Wer krank war, ging ins Kloster. Aber nicht nur Arme, selbst Adlige, wie der bayrische Herzog Heinrich, ließen sich von den Mönchsärzten behandeln und legten ihr Schicksal in deren Hände. Denn die Klöster sammelten bereits seit Jahrhunderten das ärztliche Wissen der Antike. Ständig schrieben sie fleißig die alten Schriften ab, malten die Pflanzen nach und fügten neues Wissen hinzu. Besonders die Benediktiner sorgten für die Gesundheit des Volkes. Bereits im 8. Jahrhundert versuchte der Benediktinerorden anhand weniger Texte einen Grundbestand an medizinischen Wissen zu sichern und praktisch anzuwenden. So besaßen viele Klöster ihre eigenen Spitäler, in denen Kranke gepflegt wurden. Nachdem die Klöster eine Monopolstellung in der Kräutermedizin im 12.

Jahrhundert besaßen, entstanden zeitgleich die ersten medizinischen Universitäten. Die Orden suchten nun Anschluß an die akademische Medizin. Allmählich gaben die Klöster ihre umfassende medizinische Versorgung auf. Lediglich die Klosterapotheeken blieben bis in das 18. Jahrhundert erhalten. Die medizinischen Universitäten übernahmen nun die ärztliche Grundversorgung für das Volk. Damit verschwand auch das alte Wissen. Lediglich wenige alte Medizinschriften blieben erhalten und wurden im 20. Jahrhundert wieder entdeckt. Dazu gehören auch die letzten großen Heilwerke der Äbtissin Hildegard von Bingen (1098 - 1179). Mit ihren Werken endete das Zeitalter der Klostermedizin und die Ära der Pharmazie begann.

Die wichtigsten Werke der mittelalterlichen Heilkunde sind das „Lorscher Arzneibuch“ und der „Macer floridus“. Auf der Hitliste unter den klostermedizinischen Schriften stand das mittelalterliche Werk des Mönches Odo de Meung. Dieses im 11. Jahrhundert verfaßte Buch „Macer floridus seu redivivus“ war laut dem Medizinhistoriker Dr. Mayer von der Universität Würzburg überall in Europa verbreitet: In Deutschland, Dänemark, England, Frankreich, Italien und sogar in Spanien existierten Exemplare. Im Laufe der letzten Jahrhunderte geriet dieses alte Kräuterbuch nahezu in Vergessenheit. Annähernd 900 Jahre später bemüht sich nun eine Arbeitsgruppe der Universität in Würzburg, dessen mittelalterliche Geheimnisse zu lüften und für das 21. Jahrhundert zu nutzen. Dabei sind noch weitere unzählige Schätze hinter den Klostermauern verborgen. Immer wieder werden alte Werke gefunden und Schritt für Schritt entschlüsselt.

GESUND UND SCHÖN VON KOPF BIS FUß

• Für die Augen:

Viele alte Rezepte heilen nicht nur kleine Beschwerden, sondern schützen auch. Zu allen Zeiten galt das Sehen als das kostbarste Organ. Gespeist aus griechischem und arabischem Wissen verfügte die Klostermedizin über eine ganze Palette an Rezepten für Augenleiden.

Hierfür werden Umschläge eingesetzt. Man benötigt ein bis zwei Teelöffel getrocknete Ringelblumenblüten, diese werden mit heißem Wasser übergossen und 10 Minuten stehen gelassen. Anschließend setzt man die Blüten ab und kann den noch warmen Tee auf das gereinigte Gesicht für ca. 15 Minuten einwirken lassen.

- Für trockene Haut:

Trockene Haut ist meist überanstrengt und benötigt eine gute Basispflege. Da die Neigung zur trockenen Haut angeboren ist, nützt nur eine intensive Pflege. Selbstmassagen mit Ölen und Salben sind empfehlenswert. Rücktrende Bäder mit pflanzlichen Ölen wirken ebenfalls günstig. Die dicke Fettschicht sollte dabei auf der Wasseroberfläche schwimmen, nur so kann sich das Fett auf die Haut legen. Ganz besonders effektiv ist **Nachtkerzen-** oder auch **Borretsch-samenöl**. Sie wirken entzündungshemmend, da sie die Gamma-Linolensäure enthalten. Diese ungesättigte Fettsäure hilft auch besonders gut bei Neurodermitis.

- Ölauszüge herstellen: Für ein Öl verwenden man hochwertigste Pflanzenöle, wie kaltgepresstes Oliven- oder Sonnenblumenöl. Die Herstellung dauert allerdings mindestens vier Wochen. Hierfür werden die Blüten vollständig mit Öl übergossen und gut verschlossen kühl und dunkel gelagert. Anschließend werden die Blüten abgeseiht. Danach kann das Öl für Cremes oder Salben verwendet werden.

- Bad und Massageöl: Man verwendet hierfür die pflanzlichen Ölauszüge. Zum Baden vermischt man einen Eßlöffel Öl mit einem Eßlöffel Sahne. Für ein Massageöl wird ein Milliliter Ölauszug mit vier Millilitern Olivenöl gemischt. In kreisförmigen Bewegungen kann das Massageöl täglich angewendet werden.

- Für empfindliche Haut:

Obwohl die **Ringelblume** im Mittelmeerraum weit verbreitet ist, hat man sie anscheinend in der Antike nicht eingesetzt. Die **Heilige Hildegard** dagegen empfiehlt die Ringelblume innerlich gegen Vergiftungen und äußerlich bei Hautproblemen. Mittlerweile enthalten zahlreiche Cremes Ringelblumenblüten. Die Heilung entsteht nach neuesten Erkenntnissen durch das fet- und ätherische Öl der Blüten. Heilend

„Und wer den Grund am Kopf hat, der nehme Blüten und Blätter der Ringelblume und drücke den Saft davon aus...“
Hildegard von Bingen

- Anti-Streb-Mittel für die Augen:

Einen Eßlöffel getrocknete **Fenchelblätter** mit einer Tasse heißem Wasser übergießen und abkühlen lassen. Anschließend in die Flüssigkeit zwei Kosmetikpads tauchen und auf die geschlossenen Augen legen. Am besten dazu hinglegen. Statt Fenchelblätter eignet sich auch Augentrostkraut.

Auch die Rose, die Königin der Blumen, nutzt den Augen. **Rosenblättere** hilft ebenfalls überanstrengten Augen. Denn die Rose enthält Gerbstoffe, die antimikrobiell wirken. Ebenfalls ideal für die Augen ist ein Augenbad in Rosenwasser. Das gibt es in Apotheken fertig zu kaufen. Viele Cremes enthalten Rosenwasser oder Rosensöl. Die Essigrose (*Rosa gallica*) und die Hundrose (*Rosa canina*) zählen seither zu den ältesten Rosenarten für Heilanzwendungen. Selbst als Aphrodisiakum wird die Rose für die Lust und Liebe empfohlen.

- Rosenzucker für die Liebe:

Man gibt 60 g getrocknete stark duftende Rosenblüten mit 225 g Kristallzucker in ein Glas und läßt es für zwei Wochen an einem warmen Ort stehen. Danach siebt man den Zucker ab. Er eignet sich zum Beispiel für das Überstreuen von Desserts.

• Für die Haut:

Die Haut als Barriere zwischen Innen und Außen ist ein wichtiges Organ, das uns schützt. Es ist aber auch ein wichtiges Ausscheidungsorgan. Durch das Schwitzen werden viele giftige Schlackenstoffe nach außen transportiert. Ist unser Immunsystem durcheinander geraten, sieht man es an der Haut am besten. Die Haut wurde seit jeher als "Spiegel der Seele" bezeichnet. Für die mittelalterlichen Klosterärzte waren Hautkrankheiten ein Ungleichgewicht der "Säfte" des Menschen. Aus dieser Stofflehre hat sich die Humoralpathologie entwickelt. Wer krank war, bei dem war ein Körpersaft nicht in Ordnung. Damit das "Schlechte" aus dem Körper kam, wurden meist Schwitzkuren verordnet. Zur Pflege der Haut wurden je nach Hauttyp unterschiedliche Rezepturen empfohlen.

- Gegen fettige Haut:

Ringelblumenblüten enthalten entzündungshemmende Glykoside, Flavonoide, Carotinoide und zahlreiche Bitterstoffe.



Nelkenbaum (oben)
Aloe (rechts)

wirken folgende Inhaltsstoffe: Carotinoide, Flavonoide, Saponine und viele Zuckermoleküle.

Auch für eine Gurgellösung eignet sich die Ringelblume. Hierfür werden ein bis zwei Teelöffel getrocknete oder frische Ringelblumenblüten mit kochendem Wasser übergossen, 10 Minuten ziehen gelassen und dann abgeseiht. Dieser Aufguss kann mehrmals täglich angewendet werden. Auch zum Reinigen von Wunden eignet sich diese Lösung. Lediglich Allergiker sollten vorsichtig sein, obwohl bis heute keine Nebenwirkungen bekannt sind.

- **Ringelblumenblütensalbe:** Hierfür werden 100 g Eucerin in einem Wasserbad leicht erwärmt und 5 g Blüten dazu gegeben. Anschließend wird diese Mischung für einige Tage zugedeckt stehen gelassen. Nachdem sich die Creme orange verfärbt hat, kann das Eucerin wieder leicht erwärmt werden. Anschließend werden die Blüten durch einen Filter (z. B. Verbandsmull) abgeseiht und in einem dunklen Glas aufbewahrt. Täglich kann damit die Haut eingecremt werden.

- **Erste Hilfe bei Verbrennungen:**

Was heutzutage überall zu finden ist, ist die **Aloe**. Sie gehörte bereits vor fünf tausend Jahren zu den Erste-Hilfe-Mitteln. Selbst in der Bibel findet man Hinweise auf Aloe. Während diese Urpflanze früher gegen Verstopfung vorsichtig eingesetzt wurde, findet man sie heute als Jungbrunnensaft überall. Ideal ist sie für oberflächliche Verbrennungen der Haut. Hier genügt ein aufgeschnittenes Blatt, aus dem das Aloe-Gel fließt. Wenige Tropfen auf der Wunde können bereits helfen.

- **Schöne Haut:**

Viele Werke der Klöster beinhalten auch das Wissen um die Wirkungen der Mineralien. So werden einige Edelsteine für Heilzwecke eingesetzt. Bereits zur Zeit von **Hildegard von Bingen** wurde der Amethyst für schöne Haut empfohlen. Ein mit Speichel angefeuchteter **Amethyst** beruhigt die Haut schnell und Amethystwasser verleiht einen schönen Teint.

- **Amethystwasser:** Hierfür werden einige Amethyststeine in natürliches stilles Leitungs- oder Mineralwasser eingelegt.

Dieses Stein-Wasser-Gemisch muß entweder für mindestens eine halbe Stunde in der Sonne stehen oder für acht Stunden im Schatten. Anschließend kann man dieses Edelsteinwasser trinken oder sogar sein Gesicht damit abtupfen.

• Für die Zähne:

Auch zur Behandlung von Zahnleiden konnte die Klostermedizin aus einem enormen Heilschatz schöpfen. Mehr als 180 Arzneimittel waren bereits bekannt. Egal ob gegen Risse im Mund, Geschwüre oder Zahnfleischentzündungen – Mittel gab es genug. Besonders **Honig** und **Rosen** werden immer wieder erwähnt. Nach modernen Erkenntnissen wäre ein Rosenblütentee sinnvoll, aber recht teuer. Damit sich jeder Bauer auch schnell selbst behandeln konnte, wurde der **Salbei** hierfür die erste Wahl. **Hildegard von Bingen** beschreibt den Salbei als Heilmittel. Ein Salbeitee desinfiziert nicht nur, sondern lindert auch noch Halsschmerzen. Aber auch Tinkturen daraus sind wunderbar für Mund- und Zahnfleischprobleme. Selbst Zahnputzmittel enthielten dieses Allheilmittel. So verwendete man Asche, Kräuter und Salz zum Reinigen und Stärken der Zähne.

- **Zahnputzmittel:**

Eine Scheibe Toast leicht schwarz werden lassen und die abgeschabte Asche mit einer Prise Meersalz und einem Eßlöffel Salbeiblätter vermischen. Diese Masse kann dann auf dem Finger auf die Zähne und dem Zahnfleisch verrieben werden. Anschließend einfach mit kaltem Wasser nachspülen.

- **Klösterliches Mundwasser:**

Hierfür wird ein Teelöffel **Eukalyptusöl** mit einem Viertelliter Wasser kurz aufgekocht und zugedeckt stehen gelassen. Anschließend werden noch zwei Tropfen **Nelkenöl** und **Myrrhetinktur** untergerührt. Dieses Mundwasser stärkt das Zahnfleisch und wirkt vorbeugend gegen Infektionen. Mittlerweile enthalten viele Mundwässer bereits Myrrhe. In alten Schriften wirkt sie wunderbar gegen die „Zahnwürmer“. Hiermit war Karies gemeint, der Löcher in die Zähne frißt. Besonders kaltes Wasser wird immer wieder als Stärkung empfohlen. Eine Mini-Kneipp-Kur für die Zähne



bereits in der Antike. Als wichtigstes Instrument galt die bewußte Lebensführung: Bewußter Umgang mit der Umwelt, Essen und Trinken, ausreichend Bewegung, regelmäßiger Schlafrythmus und Ausgeglichenheit hatten Priorität. Der Gesundheitschutz nach dem Vorbild der antiken Diätetik war fest in der Klostermedizin verankert.

Insgesamt sechs Säulen – genannt auch die „sex res naturales“ – prägten die Gesunderhaltung. Im Laufe der Jahrhunderte wurden sie nur unwesentlich verändert:

1. Berücksichtigung von Luft und Licht: Leben im Einklang mit dem Klima und den Jahreszeiten;
2. Entwicklung einer Erb- und Trinkkultur;
3. Bewegung und Ruhe: Streßabbau, Entspannung und Spannung im richtigen Verhältnis;
4. Schlafrythmus sichern;
5. Flüssigkeitshaushalt und Ausscheidungen im Körper beachten, dazu gehören auch die Hygiene und das Trinken;
6. Selbstdisziplin stärken.

Diese sechs Prinzipien sind heutzutage in der Naturheilkunde fest verankert: Klima-, Licht-, Hydro-(Wasser), Bewegungs- und Ordnungstherapie beschäftigt sich mit der Regelmäßigkeit im Alltag und wird heutzutage wissenschaftlich von der modernen Schlafforschung unterstützt. Wie und wann ein Tag beginnen soll, ist nämlich entscheidend, um den Körper gesund zu erhalten. Ein gut strukturierter Alltag war bereits vor Jahrhunderten die Voraussetzung. Auch das Ausklingen des Tages wurde gefördert. Melissentees oder das Einatmen von Lavendelöl galten damals bereits als streßabbauend und schlaffördernd.

Die anderen Therapien sind mehr praktisch orientiert. Morgendliche kalte Wasseranwendungen stärken das Immunsystem und Dampfbäder treiben Schlacken aus dem Körper. Darüber hinaus soll jeder täglich 2 bis 2,5 Liter Flüssigkeit trinken. Entwässernde Maßnahmen mit Kräutern gehören auch dazu.

Entgiftung und Entschlackung

Die Brennnesselkur ist für den Frühling

• Schöne gesunde Beine

stärkt das Zahnfleisch. Wer putzt und spült, sollte nach den köstlichen Empfehlungen immer kaltes Wasser benutzen. *Hildegard von Bingen* empfiehlt zur Stärkung den eigenen Zahnbelaag. Nach dem Aufstehen soll man morgens seinen Mund mit kaltem Wasser spülen und mit diesem Schleimwasser seine Zähne reinigen. Er schütze und stärke das Zahnfleisch.

Sehr weit verbreitet waren nach vielen alten Texten die Krampfadern. Die Ursache war wahrscheinlich das viele Stehen beim Chordienst. Damit die Beine gesund und fit im Alltag bleiben, wurden sie viel bewegt. Aber auch innerlich hat die Klosterapotheke zahlreiche Rezepte entwickelt. Zur Stärkung der Venen wurde meist die *Rofkastanie* empfohlen. So wirkt Rofkastanientinktur äußerlich gut auf die Wände der Venen. Aber auch innerlich ist sie bereits in Form von Nahrungsergänzungsmitteln im Handel.

- Rofkastanientinktur:

Hierfür werden reife Früchte gesammelt, in Scheiben geschnitten und anschliefend in eine Flasche gefüllt. Diese wird mit klarem Schnaps (38 - 40 %) übergossen und für zwei bis drei Wochen an einem warmen Platz stehen gelassen. Danach kann er abgeseiht und die Tinktur äußerlich zum Einreiben genommen werden. Lediglich Schwangere sollten darauf verzichten. Eine weitere Möglichkeit, seine Beine fit zu halten und Krampfadern zu bekämpfen, ist die *Brennnessel*. Dieses nützliche Kraut wird deshalb auch für Frühlingskuren verwendet. Eine Trinkkur mit jungen frischen Brennnesseln schwemmt Giftstoffe aus und reinigt die Gefäße. Diese Durchspülherapie wird besonders bei Rheuma und Gicht empfohlen. Aber auch äußerlich wird sie gegen Krampfadern empfohlen.

- *Gegen Krampfadern:*
Tägliches Einreiben mit Brennnesselextrakt hilft die Durchblutung der Beine zu fördern und regt den Abtransport von Schlacken an.

VORBEUGEN NACH ALTER TRADITION

„Es ist wichtiger, Krankheiten zu verhüten, als sie zu heilen,“ diese Maxime herrschte

*Die Blüte der
Klostermedizin
war zwischen dem
10. und 13. Jahr-
hundert. Die
Klöster mit ihren
Kräutergärten
sorgten für die
medizinische
Grundversorgung
des Volkes*

und Herbst gut geeignet. Sie sollte über mehrere Wochen erfolgen. Hierfür nimmt man morgens und abends zwei Eßlöffel Brennesselsaft ein und trinkt mindestens einen Liter Tee.

- Nessel-Teemischung:

Die Teemischung besteht aus 86 g Brennesselkraut, 7 g Pfefferminzblätter und 7 g Malvenblättern (am besten frische Kräuter, die Brennesseln sogar jung). Für die Zubereitung nimmt man einen Eßlöffel Teemischung und übergießt sie mit einer Tasse kochendem Wasser. Das Ganze wird für 30 Minuten stehen gelassen und anschließend abgeseiht.

- Streßabwehr mit Wein:

Ein Mittel, um Streß vorzubeugen, ist der Genuß von „gelöschtem“ Wein. Hierfür wird einfach ein Glas Wein so lange aufgekocht, bis der Alkohol verfliegt. Anschließend wird er „gelöscht“, d. h. ein Eßlöffel Wasser wird eingerührt. Diese Mischung kann man mehrmals täglich in kleinen Schlucken trinken.

Eine weitere Antistreßkur mit Wein wurde von der Äbtissin Hildegard von Bingen empfohlen. Wein galt in der klösterlichen Zeit als ein „Sinnbild des Lebens“. Zahlreiche Rezepte basieren auf Wein, Heilkräuter wurden sogar oft in Wein eingelegt bzw. gekocht.

Der klösterliche Weinbau hatte vielerorts Tradition.

„Wie Lebenswasser ist der Wein für den Menschen, wenn er ihn maßvoll trinkt.“ – dieses war bereits im alten Testament niedergeschrieben.

- Petersilien-Honig-Wein:

Dieser Wein stärkt das Herz und hilft gegen Streß. Dafür wird ein Bund Petersilie in einem Liter Wein, mit einem Eßlöffel Weinessig für fünf Minuten gekocht. Danach wird die Petersilie herausgefischt und 200 g Honig dazugegeben. Vom Petersilien-Honig-Wein trinkt man über den Tag verteilt mehrere kleine Gläser. Vor dem Zubettgehen auch noch einmal.

Enthaltbarkeit entlastet den Körper

Einen hohen Stellenwert für die Gesunderhaltung hat bis heute das Fasten. Untrennbar war und ist es in den Abteien und Klöstern mit dem Essen verbunden. Dabei

war das Abnehmen damals nicht von Bedeutung. Im Mittelpunkt stand eine seelische und körperliche Reinigung. Die jährliche Fastenzeit lag im Frühjahr. Manchmal bedeutete Fasten auch nur eine Einschränkung bestimmter Nahrungsmittel. Ähnlich wie das Teilfasten wurde hierbei nur auf bestimmte Speisen und Getränke verzichtet. Heutzutage dauert ein „klösterlicher“ Fastenkurs ungefähr acht Tage. Einleitend beginnt er mit einem „sanften“ Tag. Hier wird bereits leichte Kost zu sich genommen und viel getrunken. Am folgenden Tag ist der eigentliche Beginn: Es folgt eine Abführung und eine Bauchmassage, um den Darm zu entlasten. Getrunken werden vorwiegend Kräutertees und Wasser. Warme Speisen sind auch dabei: Zum Beispiel Dinkelsuppen mit allerlei Kräutern. Zusätzlich helfen Gespräche und Meditationen, um auf sein Leben zu blicken. Der achte Tag ist dann der Abschlußtag: Hier wird bereits der erste Apfel genossen und in den folgenden Tagen beginnt der langsame Kostaufbau.

Empfehlungen für einen klösterlichen Fastentag:

- Vor dem Frühstück ein Glas Heilwasser trinken.
- Morgendliches Trockenbürsten fördert die Durchblutung.
- Geduscht wird mit kaltem und warmem Wasser.
- Der Körper wird nach dem Duschen eingeeölt.
- Mehrmals wird ein warmer Kräutertee getrunken.
- Täglich eine Bauchmassage.
- Ausreichend Bewegung und frische Luft sind wichtig.

Studium der Homöopathie in Sachsen

*(in Torgau, an der Wiege der Homöopathie)
fundierte, praxisnah, internationales Niveau
unter Anleitung erfahrener Homöopathen
nach den Ausbildungsrichtlinien des
Berufsverbandes klassischer Homöopathen
Deutschlands*

Ausbildungsleitung: Dr. Peter Alex

Beginn: 12. September 2003

Dauer: 3 Jahre, berufsbegleitend

Bitte fordern Sie bei Interesse Unterlagen an:

Telefon: 03 42 44/ 5 00 61

Fax: 03 42 44/ 5 59 56

WASSERORGANO
Für natürlich gutes Wasser:



Unser Trinkwasser ist nicht mehr biogen! Die Folge ist eine Schwächung der Abwehrkräfte.
Sorgen Sie vor - mit dem Wasserorgan!
Einfach an die Wasserleitung geklippt, harmonisiert er die Struktur des Trinkwassers: Bild oben ohne/unten mit Wasserorgan, untersucht von Dr. Emoto.
Wir informieren Sie gerne!

CINDERELLA GMBH
Am Fuchssteig 6 · 82067 Ebenhausen · Tel (08178) 49 31

zur traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Selbst Speisen wurden als Kalt und Warm bezeichnet. Der Mensch wird ganzheitlich betrachtet und der Körper, die Seele und der Geist sind eine untrennbare Einheit im Menschen. Ziel ist die körperliche, seelische und geistige Heilung in Harmonie mit dem Kosmos. Überall, wo Disharmonie ist, kann Krankheit entstehen. Leib, Seele und Geist mühsen in Einklang sein. Klosterliche Medizin betont die Krankheitsverhütung, die Erhaltung und den Aufbau der Vitalkraft; sie will nicht nur Beschwerden beheben, sondern deren Ursache herausfinden, das Leben umbauen und sanfte Heilmittel einsetzen, die frei von negativen Begleiterscheinungen sind. Dabei trägt der Einzelne die Verantwortung für seine Gesundheit. Die klostermedizinischen Werke sind ein wahrer Segen für die europäische Naturheilkunde. Besonders das Wissen der alten Pflanzen und ihrer Wirkungen ist ein Schatz für die Menschen, betont der Medizinhistoriker **Dr. Johannes G. Mayer** von der Universität Würzburg. Aufbauend auf diesem alten Wissen kann nun eine neue Ära der modernen pharmazeutischen Klostermedizin eingeleitet werden: TEM heißt das Zauberswort – und bedeutet „traditionelle Europäische Medizin“. Was vor wenigen Jahren noch ein Traum war, kann nun wahr werden: Traditionelle Europäische und Heilpraktiker in Europa. Was über die Jahrhunderte in den Klöstern verloren blieb, erlebt nun seine Wiedergeburt im 21. Jahrhundert.

Dr. Leyla-Manuela Schmidt

Literaturempfehlung:
- J. G. Mayer/B. Lehleke/Pater Kilian Saum: Handbuch der Klosterheilkunde. ZS Verlag, München 2002.
Weiterführende Links:
<http://www.klostermedizin.de>,
www.hildegard.com
<http://www.wasserorgan.de>,
<http://www.abtei-st-hildegard.de>

Ayurveda-Kuren

Rasayana
5-tägige Ayurveda-Wellness-Kuren
Panchakarma
16 Tage mit Dr. S. N. Gupta (Indien)
medizinische Ayurveda-Intensivkuren
Ayurveda-Therapeutische des Verbandes
Europäischer Ayurveda Therapeuten (VEAT)
unter www.ayurveda-forum.de.

Mahindra-Institut
The Ayurveda Academy of Ayurveda
63633 Birstein · Forsthausstrasse 6
Tel 06054-9131-0 · Fax 06054-9131-36
www.mahindra-institut.de



- Gleichzeitig sollen viele Ruhepausen für den Körper und Geist genutzt werden.

NÄHRUNG IST HEILMITTEL

Wie entscheidend der Speisezeitel für die Gesundheit ist, war den Klöstern bewußt. Die Ernährung galt als Dreh- und Angelpunkt der Gesundheit. „Lasse die Nahrung ein Heilmittel sein,“ war bereits von den griechischen Philosophen übernommen worden. Empfohlen wurden vorwiegend vegetarische Gerichte: Gemüse, Salate und Kräuter dominierten auf dem Speiseplan. Das Ideal der Ernährung war und ist bis heute eine gute Mischung aus Mineralstoffen und wichtigen Pflanzenstoffen. Ertönen großen Stellenwert hatten die Kräuter: Fenchel, Minze, Liebstöckel, Salbei und Kerbel. Aber auch die Heilkräfte der Zwiebel waren bekannt und auf jedem Teller zu finden. Die Nahrung war meist vegetarisch. Lediglich Fisch hatte einen festen Platz. Viele Klöster besaßen sogar eine eigene Fischzucht. Kaltwasserfische waren oft auf dem Menüplan. Heutzutage werden vielen Menschen wieder Fisch-Tage empfohlen. Aus wissenschaftlichen Erkenntnissen weiß man jetzt, daß ein- bis dreimaliger Fischgenuß pro Woche gesund ist. Besonders die fetten Kaltwasserfische wie Thunfisch, Makrele und Lachs schützen das Herz und die Arterien. Der Schutzeffekt des Fisches ist auf den hohen Anteil von Omega-3-ungesättigten-Fettsäuren (PUFAs) zurückzuführen. Tierisches Fleisch wurde in den Klöstern selten gegessen. Geffügel galt in einigen Abteilen als nützlich für den Körper. Interessanterweise gibt es in der gesamten Klostermedizin eine starke Ähnlichkeit