

Monnica Hackl

Heilgeheimnisse

aus Europa, China und
Russland wiederentdecken



IRISIANA

Heilgeheimnisse

aus Europa, China und
Russland wiederentdecken

Monnica Hackl

Heilgeheimnisse

aus Europa, China und
Russland wiederentdecken

The logo for IRISIANA features a thin, dark green arch above the word "IRISIANA" in a bold, dark green, sans-serif font.

IRISIANA

Inhalt

Verborgene Heilkunde – altes Wissen wiederentdeckt	8
Traditionelle Heilmethoden in zeitgemäßem Kontext	9
Heilkunde in Europa, China und Russland – das Beste aus drei Kulturkreisen	11
Besonderheiten der europäischen Heilkunde	11
Erste Schritte in Richtung Ganzheitlichkeit	12
Siegeszug der pharmazeutischen Chemie	13
Besonderheiten der chinesischen Heilkunde	14
In ständigem Wandel begriffen	15
Eine Heilmethode wird zum Allgemeingut	19
Besonderheiten der russischen Heilkunde	20
Die moderne russische Informationsmedizin	24
Die drei Heilkunden im Vergleich	26

So stärken Sie Ihre Gesundheit durch präventive Maßnahmen	29
Lebenspflege statt Krankheitsbehandlung	30
Die goldene Regel des Maßhaltens	30
Konzentration auf heilende Maßnahmen in Russland und Europa	31
Zur Prävention und als Therapie	33
Aus der europäischen Heilkunde	33
Eichelkaffee – das Wundermittel der europäischen Heilkunde	33
Brennesselsamen – das ideale Mittel zum Jungbleiben	41
Aus der russischen Heilkunde	48
Zeolith-Klinoptilolith für gesunde und junge Zellen	48
Eisenspäne – Eisenzufuhr auf althergebrachte Art	54
Chinawein – ein Trunk aus Chinarinde	55
Heilen mit Frequenzen	55
Aus der chinesischen Heilkunde	59
Qi Gong zum Abladen negativer Energie	61
Magnetische Hände	64
Ohrmassage zur Energiegewinnung	67
ECIWO – Gesundheit, die auf der Hand liegt	71
Grüner Tee – wirksames Antioxidans	74

Für die Gesundheit der Wirbelsäule und der Gelenke	79
Ein weitverbreitetes Problem	80
Johanniskrautöl – entspannend und beruhigend	81
Johanniskrautöl selbst herstellen	83
Mohnöl – Heilmittel für verschiedenste Beschwerden	85
Eine alte Heilmassage bei Rückenschmerzen	87
Problemzone Halswirbelsäule	89
Grenzen der Selbstanwendung	92
Ein Schatz aus dem alten China	93
Erste Übung: »Drachenschwimmen«	94
Zweite Übung: »Chan Mi Gong«	98
Die Kraft des Farnkrauts	101
Selbst gemachte Farnkrautunterlage	102

Pflanzen sind ein besonders wichtiger Bestandteil des Schatzes traditioneller Heilmethoden aus dem europäischen, chinesischen und russischen Kulturkreis.



Farbiges Fersenlicht	103
Licht als Heilmittel	104
Die Bedeutung einer geraden Körperhaltung	105
Übung: »Schulteröffnen«	107
Entschlacken und verjüngen – traditionelle Reinigungskuren	111
Problemstellen Magen und Darm	111
Von zentraler Bedeutung: die Ernährung	112
Sanften Methoden den Vorzug geben	115
Russische Reinigungskuren	116
Darmreinigung mit Zitronen-Salz-Wasser	117
Leberreinigung mit Hagebuttensirup und Rosinen	117
Bauchmuskelkreisen für die Verdauungsorgane	118
Entspannung für den Bauchraum	121
Honigmassage auf russische Art	121
Heilmittel zur äußerlichen Anwendung	123
Zellverjüngung der Haut	124
Für Körper, Geist und Seele – Rezepte von A bis Z	129
Literaturempfehlungen	140
Bezugsquellen	141
Zur Autorin	142
Register	143
Impressum	144

Verborgene Heilkunde – altes Wissen wiederentdeckt

Mit diesem Buch möchte ich in Vergessenheit geratene Heilmethoden, die lange Zeit über in der Volksheilkunde gebräuchlich waren, wieder ins Bewusstsein holen. Es handelt sich dabei um sehr hilfreiche Methoden, die Gesundheit zu verbessern oder eine angeschlagene Gesundheit wiederherzustellen.

Die Methoden wurden von unseren Ahnen jahrhundertlang angewendet; im Zuge neuer Erkenntnisse in den Bereichen der Medizin und Pharmakologie gerieten sie dann jedoch zunehmend in Vergessenheit. Diese naturwissenschaftlichen Errungenschaften verbesserten die Möglichkeiten, Erkrankungen effektiv behandeln zu können, und eröffneten neue Wege und Techniken zur Heilung von Kranken. Trotz des immensen Fortschritts der modernen Medizin bleiben aber Teile des traditionellen Wissens noch heute gültig.

Das Heilwissen unserer Vorfahren ist uns auch heute noch teilweise erhalten. Es leistet wertvolle Dienste bei zahlreichen Krankheiten und Beschwerden.

Gesundheitsrezepte für jedermann

In den letzten Jahren wurden viele Menschen von einer Müdigkeit bis hin zu einem Misstrauen gegenüber der Schulmedizin mit ihrer rein auf die Materie ausgerichteten Sichtweise und ihren chemischen Arzneimitteln samt ihren schweren Nebenwirkungen erfasst. Ich denke, wir sollten froh sein, dass es die moderne Medizin mit ihren Möglichkeiten der Infektbekämpfung, operativer Eingriffe oder Zahnbehandlung gibt. Stellen Sie sich vor, wie es Ihnen im Mittelalter ergangen wäre, wenn Sie Zahnschmerzen, Diabetes oder eine Blinddarmentzündung gehabt hätten! In vielen Fällen bilden aber sanfte Behandlungen aus dem Bereich der Volksheilkunde einen sehr guten Ersatz oder zumindest eine effektive Ergänzung.

Traditionelle Heilmethoden in zeitgemäßem Kontext

Ich stelle Ihnen verschiedene Mittel und Methoden aus der europäischen, chinesischen und russischen Heilkunde vor. Aber auch moderne Erkenntnisse aus der Naturheilkunde, die nur wenigen bekannt sind, werden präsentiert und laden ein, ausprobiert zu werden. Diese Heilgeheimnisse helfen sowohl in der Prävention – also bei der Vorbeugung – und der generellen Stärkung der Gesundheit als auch bei verschiedenen Krankheitssymptomen. Hier gehe ich vor allem auf sehr gängige Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule und der Verdauung ein. Auch Glücksrezepte bei Stress oder Schlafstörungen sind enthalten. Abschließend biete ich Ihnen eine alphabetisch nach Beschwerden aufgelistete Rezeptsammlung an.

Ich habe die überlieferten Heilgeheimnisse in einen zeitgemäßen Kontext und eine moderne, verständliche Sprache gebracht – und, wenn nötig, auch kritisch betrachtet. Sie haben die Gelegenheit, mit den Anwendungen zu experimentieren, um herauszufinden, was für Sie am geeignetsten ist. Die Heilmethoden sind effizient, schnell und einfach anzuwenden. Viele der beschriebenen Präparate lassen sich selbst herstellen; die Zutaten sind meist in jedem Haushalt vorhanden, in der Natur zu finden oder leicht zu beschaffen. Alle Rezepte und Methoden eignen sich für die Selbstanwendung. Bei einigen ist es gut, wenn Sie einen Partner haben, der Ihnen bei der Behandlung hilft.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem alten Wissen aus der europäischen, chinesischen und russischen Naturheilkunde und seiner praktischen Anwendung. Diese noch für viele Menschen verborgenen Seiten der Heilkunde sind ein wertvoller Schatz, der es verdient, bekannt gemacht zu werden.

Für viele der Rezepte finden Sie die Zutaten direkt vor Ihrer Haustür. Probieren Sie aus, wie befriedigend es ist, selbst für das eigene Wohlbefinden zu sorgen.



Heilkunde in Europa, China und Russland

Das Beste aus drei Kulturkreisen

Neben unserer eigenen europäischen Volksheilkunde finde ich vor allem die Heiltraditionen aus China und Russland sehr interessant und für den heutigen Selbstanwender von großem praktischem Nutzen. Ich stelle Ihnen zunächst die Besonderheiten dieser drei sehr unterschiedlichen Richtungen in der Medizin kurz vor, um Ihr Verständnis für die verschiedenen Traditionen und Entwicklungen zu vertiefen.

Besonderheiten der europäischen Heilkunde

Die europäische Heilkunde beruhte jahrhundertlang auf den Lehren der antiken Medizin. Grundlage war der sogenannte Papyrus Ebers (um 1600 v.Chr.), ein Dokument aus dem alten Ägypten, in dem Krankheiten und deren Heilungen mit medizinischen und magischen Mitteln beschrieben werden. Es folgten die beiden griechischen Ärzte Hippokrates (um 460–370 v.Chr.) und Galen (um 129–199 n.Chr.) und nach ihnen der persische Arzt Avicenna (980–1037 n.Chr.). Sie alle hinterließen umfangreiche schriftliche

In den drei Kulturkreisen Europa, China und Russland haben sich ganz unterschiedliche Heilmethoden entwickelt. Sie alle helfen uns heute noch, uns gesund zu erhalten.

Dokumente, die neben der Medizin auch philosophische, theologische, astrologische und ethische Fragen thematisieren. In ihrer universellen Betrachtungsweise berücksichtigten sie alle möglichen kosmischen und geistigen Einflüsse.

Die europäische Volksheilkunde zeichnete sich dadurch aus, dass sie mit den verschiedensten Mitteln zuerst einmal die Beschwerden des Körpers verbessern wollte. Aus diesem Grund entstanden viele Rezepturen, in denen Pflanzen oder Mineralien eingenommen oder als Packungen äußerlich auf die Haut aufgetragen wurden. Es waren im Großen und Ganzen Anwendungen, die auch von verschiedenen anderen Naturvölkern verwendet wurden. Ein Teil dieser Maßnahmen beruhte auf einem echten Kräuterwissen, ein anderer auf Aberglauben.

Immer mehr trat in der europäischen Volksheilkunde neben der Behandlung körperlicher Beschwerden auch die der Seele und des Geistes in den Vordergrund.

Erste Schritte in Richtung Ganzheitlichkeit

Eine große Ausnahme von dieser gängigen Praxis war die berühmte Äbtissin und Seherin Hildegard von Bingen (1098–1179), die erstmalig nicht nur allein an die Behandlung des Körpers dachte, sondern auch die Psyche miteinbezog. Sie ordnete nämlich den Pflanzen und Mineralien Kräfte zu, die den Körper, die Seele und das Gemüt heilen konnten. Ihre umfangreichen Werke, die heute noch erhältlich sind, beruhen auf ihren seherischen Fähigkeiten. Ihren Patienten gab sie neben den Medikamenten auch Lebensregeln mit, durch die sie ihre Gesundheit zurückgewinnen und erhalten konnten.

400 Jahre später lebte der Schweizer Arzt Paracelsus (1493–1541), ein umfassend gebildeter Mann und genialer Heiler. Er entwickelte unter anderem die Signaturenlehre, nach der jede Pflanze durch

ihre äußere Erscheinung zeigt, wofür sie gut ist. So wurde das Leberblümchen bei Leberleiden eingesetzt, weil die Blätter der Form einer Leber ähnelten. Die Pfingstrose erinnerte mit ihren üppigen roten Blüten an Hämorrhoiden und wurde als Heilmittel dafür verwendet. Auch Paracelsus bezog den ganzen Menschen samt seiner Stellung im Kosmos in seine Diagnosen ein. Er betrachtete eine Krankheit aus astrologischer, philosophischer und theologischer Sicht, also umfassend und ganzheitlich.

Siegeszug der pharmazeutischen Chemie

Anfang des 19. Jahrhunderts bot die moderne Pharmazie eine zunehmende Anzahl wirksamer chemischer Medikamente an, die einfach und mühelos besorgt und angewendet werden konnten. Die zeitaufwendige Diagnose und Behandlung durch einen Arzt trat in den Hintergrund, denn jetzt konnte er seinen Patienten mit Fertigmedikamenten schneller helfen. Das galt insbesondere für die Heilung derjenigen Personen, die an schweren Infektionen erkrankt waren. Und so begann der Siegeszug der pharmazeutischen Chemie, die ich nicht per se für schlecht halte, wie es andere Anhänger der Naturheilkunde oft tun.

Unter dieser neuen Entwicklung wurde die traditionelle Heilkunde zunehmend als altmodisch empfunden. Das änderte sich vor gut 30 Jahren, als das Kräuterbuch *Gesundheit aus der Apotheke Gottes* von Maria Treben erschien. Es schlug damals ein wie eine Bombe und traf das Bedürfnis vieler Menschen nach natürlicher Medizin. Das aus verschiedenen Quellen zusammengetragene Werk wurde ein Bestseller und läutete eine Bewegung ein, die Fertigarzneien

Medikamente und
Apparatemedizin
– viele Menschen
suchen neben
sicherlich segensrei-
chen schulmedizini-
schen Behandlungs-
methoden auch
nach ergänzenden
und alternativen
Möglichkeiten der
Heilung.

ablehnte und alle, auch schwerste Erkrankungen, allein mit Kräutertees und Essenzen heilen wollte. Der Wahlspruch war: Chemie ist schlecht, nur Natur ist gut. Ein oft gehörtes und nicht unproblematisches Programm, gegen das Ärzte und ernsthafte Therapeuten auch heute noch vergeblich anreden. Ich denke, dass sich beides, Chemie und Natur, Schulmedizin und Naturheilkunde, durchaus ergänzen können. Tatsächlich ist die Kräuterheilkunde in all ihren Anwendungen ein sehr wichtiges Kapitel in der europäischen Medizin.

Sie können sich darauf freuen, in diesem Buch Rezepte mit Pflanzen zur Herstellung und Anwendung von Heilölen und mehr zu finden. Damit können Sie beispielsweise Ihr Rückenleiden loswerden oder Ihre Verdauungsprobleme beenden. Freuen Sie sich auch darauf, dass alle Zutaten vor Ihrer Haustür zu finden sind.

In China legte man von jeher viel Wert auf den harmonischen Fluss der Energien. Krankheit bedeutet dort ein Ungleichgewicht, eine Unausgewogenheit oder eine Blockade der Lebensenergie.

Besonderheiten der chinesischen Heilkunde

Die chinesische Medizin ist mehrere tausend Jahre alt und beschäftigt sich hauptsächlich damit, die Energien des Körpers zu harmonisieren, um ihn dadurch zu heilen. Die Lehre von Yin und Yang, den beiden einander ergänzenden großen Kräften, die sowohl im Kosmos als auch in jedem Menschen wirken, bildet die Grundlage dieser Medizin.

Während in Europa die Heilung des Körpers im Vordergrund steht, ist in China die Beschäftigung mit dem Qi – der Energie oder Lebenskraft, die in der Natur und im menschlichen Körper wirkt – von zentraler Bedeutung. Erstmals schriftlich niedergelegt wurde diese Lehre in dem berühmten *Huangdi neijing* etwa 2600 Jahre