

Louis Hutter
Tee-Rezepte
für die humoralmedizinische Praxis

Louis Hutter
Tee-Rezepte
für die
humoralmedizinische Praxis

BACOPA VERLAG

Haftung: Alle Angaben in diesem Buch basieren auf sorgfältiger Auswertung der Recherchen und Erfahrungen der Autorinnen. Weder die Verfasserinnen noch der Verlag können für Angaben über Dosis und Wirkung Gewähr übernehmen. Es bleibt in der alleinigen Verantwortung der Leserinnen und Leser, diese Angaben einer eigenen Prüfung zu unterziehen. Auf die geltenden gesetzlichen Bestimmungen wird ausdrücklich hingewiesen.

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, sind vorbehalten. Die Nutzung im Rahmen von Lehrveranstaltungen, Vorträgen und Publikationen ist auszugsweise unter Angabe der Quelle (Autorinnen, Titel) erlaubt und erwünscht. Jede weitergehende Nutzung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen bedarf der schriftlichen Genehmigung der Autorinnen. (Anfrage unter office@bacopa.at)

© BACOPA Handels- & Kulturges.m.b.H., BACOPA VERLAG

4521 Schiedlberg / Austria, Waidern 42

E-Mail: verlag@bacopa.at, office@bacopa.at

www.bacopa.at

printed in the European Union

ISBN: 978-3-903071-49-0

1. Auflage, 2020

Inhalt

1	Vorwort	11
2	Bedienungsanleitung	12
2.1	Die Beschaffung der Heilkräutermischungen	12
2.2	Die Kriterien zur Anwendung der vorgeschlagenen Rezepturen	12
3	Die grundlegendsten humoralmedizinischen Konzepte	13
3.1	Die Elementenlehre und die Qualitätenlehre	13
3.2	Die Qualitätenlehre	14
3.2.1	Die Quantifizierung der Qualitäten	14
3.3	Ursprung der Humorallehre	14
3.4	Der Säftemensch	15
3.5	Das Konzept der Kochung	15
3.6	Die Säfte- und Gewebeentstehung	16
3.7	Die Spirituslehre	17
3.8	Spiritus und Säfte	18
3.9	Die Funktion der Säfte	18
3.9.1	Die Gelbgalle / Chole / Xanthe Chole / Cholera / Bilis flava	18
3.9.2	Das Blut / Sanguis / Haima	18
3.9.3	Der Schleim / Phlegma / Pituita	19
3.9.3	Die Schwarzgalle / Melanchole / Melancholera / Bilis atra	19
3.10	Die Lehre der Polarität	19
3.11	Die Lehre der Kommunitäten, die Tonizitätslehre und die Reizlehre	20
3.12	Der Zusammenhang der vier Säfte mit den Kommunitäten und der Reizlehre	21
3.13	Die Krisenlehre mit den drei Krankheitsphasen	21
3.14	Das angeborene Temperament, das erworbene Temperament, die Konstitutionen, Dispositionen und Diathesen	23
3.15	Schematische Aufstellung der Beziehungen der Temperamente, Konstitutionen, Dispositionen und Diathesen untereinander	23
3.16	Das Reizverhältnis und die vitale Gestimmtheit der vier Temperamente	24
3.17	Das Contrariaprinzip innerhalb der Humoralmedizin	24
3.18	Gesundheit und Krankheit	24
4	Kochungsfördernde Rezepturen	26
4.1	Rezeptur zur Verbesserung der Chylusbildung	26
4.2	Rezeptur zur Stärkung der Ersten Kochung / Magenkochung	27
4.3	Rezeptur zur Stärkung der Zweiten Kochung / Leberkochung	28
5	Rezepturen zur Unterstützung des Temperaments	29
5.1	Rezeptur zur Unterstützung des Cholerischen Temperaments	29
5.2	Rezeptur zur Unterstützung des Phlegmatischen Temperaments	30
5.3	Rezeptur zur Unterstützung des Melancholischen Temperaments	31
5.4	Rezeptur zur Unterstützung des Sanguinischen Temperaments	32

6	Befeuchtende Rezepturen	33
6.1	Rezeptur zur Befeuchtung der Gewebe	33
6.2	Rezeptur mit befeuchtender und Gewebe restaurierender Wirkung	34
7	Kühlende Rezeptur	35
7.1	Rezeptur zur Senkung übermässiger Hitze	35
8	Trocknende Rezeptur	36
8.1	Rezeptur zum Trocknen übermässiger Feuchtigkeit im Körper	36
9	Wärmende Rezepturen	37
9.1	Rezeptur aus den vier grossen wärmenden Samen	37
9.2	Rezeptur zur Erwärmung der Lungen	38
9.3	Rezeptur zur Erwärmung der Nieren	39
10	Besänftigende Rezepturen	40
10.1	Besänftigende Rezeptur	40
10.2	Rezeptur zur Besänftigung der Psyche	41
11	Roborierende Rezepturen	42
11.1	Roborierende Rezeptur mit adaptogenem Charakter	42
11.2	Roborierende Rezeptur mit nutritivem Charakter	43
11.3	Roborierende und resolvierende Rezeptur	44
11.4	Roborierende Rezeptur mit exitierender Kraft	45
11.5	Roborierende und Tonusregulierende Rezeptur	46
12	Restaurierende Rezepturen	47
12.1	Rezeptur zur Unterstützung des Blut- und Gewebeaufbaus	47
12.2	Rezeptur zur Förderung der Wundheilung	48
12.3	Rezeptur zur Vermehrung der Blutplastizität der Frau	49
13	Rezepturen zur Detonisierung	50
13.1	Detonisierende Rezeptur I	50
13.2	Detonisierende Rezeptur II	51
13.3	Detonisierende Rezeptur III	52
14	Tonisierende Rezepturen	53
14.1	Tonisierende Rezeptur	53
14.2	Rezeptur zur Stärkung der Nerven von Dr. Christoph Wilhelm Hufeland	55
15	Ausleitungsfördernde Rezepturen	56
15.1	Verdünnen, Lösen, Binden, Bewegen, Ausscheiden – die Grundlagen jeder Ausleitungstherapie	56
15.1.1	Verdünnen	56
15.1.2	Lösen	56
15.1.3	Binden	56
15.1.3	Bewegen	56
15.1.4	Ausscheiden	57

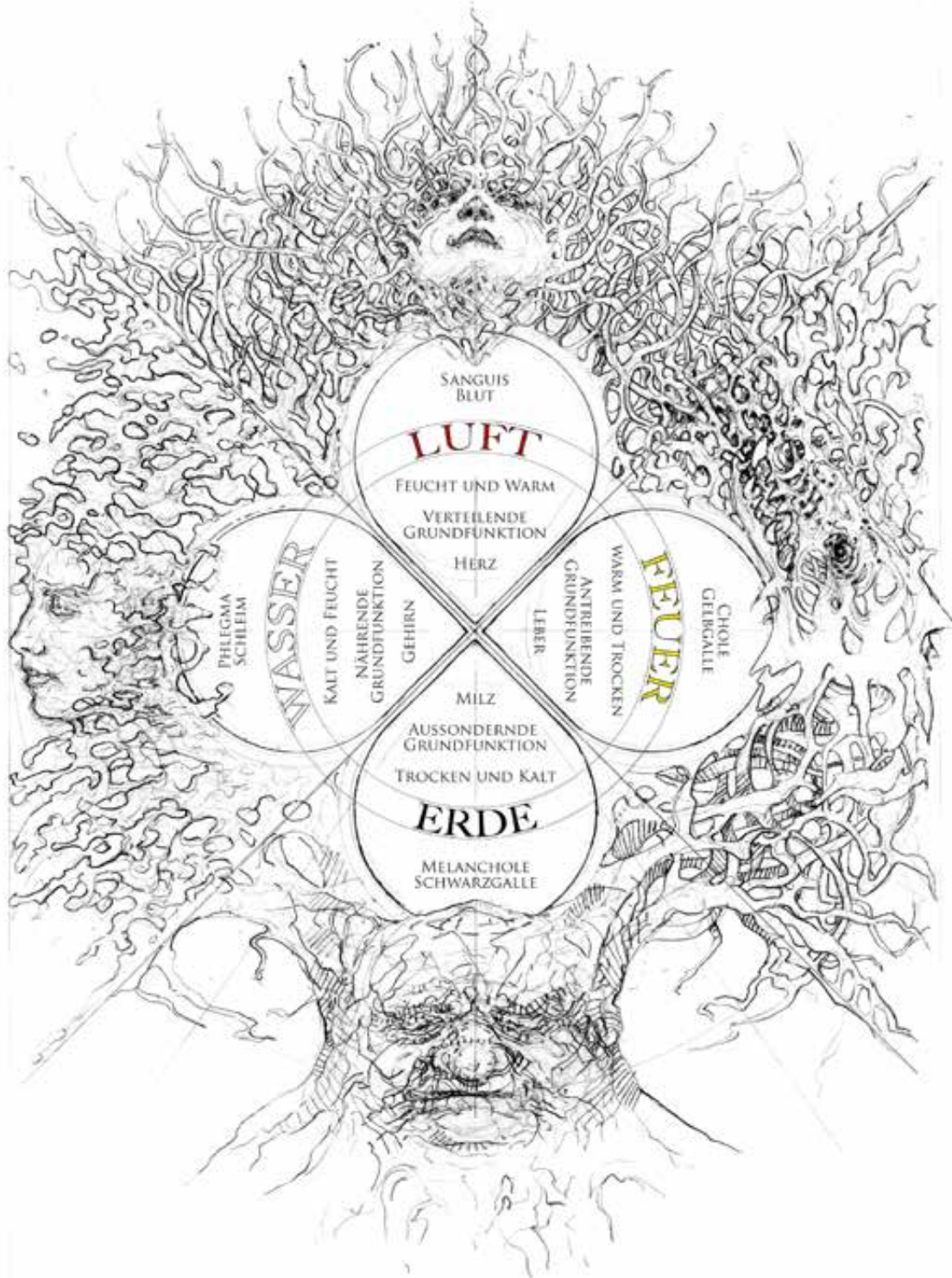
15.2	Die spezifische Ausleitung	57
15.3	Einteilung der inneren Ausleitungsformen	57
15.4	Rezeptur zur Anregung der unspezifischen Ausleitung	58
15.5	Rezeptur zur Ausleitung über den Darm	60
15.6	Rezeptur zur Ausleitung über die Leber	61
15.7	Rezeptur zur Ausleitung über die Haut	62
15.8	Rezeptur zur Ausleitung über die Nieren	63
15.9	Rezeptur zur Ausleitung über die Lungen	64
15.10	Harnsäureausleitende Rezeptur	65
15.11	Schweisstreibende Rezeptur	66
16	Resolvierende Rezepturen	67
16.1	Resolvierende Rezeptur I	67
16.2	Resolvierende Rezeptur II	68
16.3	Resolvierende Rezeptur von Dr. Bernhard Aschner	69
17	Säfte bewegende Rezepturen	70
17.1	Schleimfluss fördernde Rezeptur	70
17.2	Lymphfluss fördernde Rezeptur	72
17.3	Gelbgallenfluss fördernde Rezeptur	73
17.4	Schwarzgallenfluss fördernde Rezeptur	74
17.5	Rezeptur zur Förderung des arteriellen Blutflusses	75
17.6	Rezeptur zur Förderung des venösen Blutflusses	76
18	Deplethorisierende Rezepturen	77
18.1	Deplethorisierende Rezeptur bei Bauch-Plethora	77
18.2	Deplethorisierende Rezeptur bei Beckenplethora der Frau	78
18.3	Deplethorisierende Rezeptur bei Plethora des Kopfes	79
19	Dekongestive Rezepturen	80
19.1	Dekongestive Rezeptur I	80
19.2	Dekongestive Rezeptur II	81
19.3	Dekongestive Rezeptur III	82
20	Rezepturen bei Phlegmatismus	83
20.1	Phlegma kochende und ausleitende Rezeptur	83
20.2	Rezeptur bei atonischen Schleimhautkatarrhen	84
20.3	Rezeptur bei kalt-verschleimten Lungen	85
20.4	Rezeptur zur Entschleimung des Kopfes	86
20.5	Rezeptur die gipsartigen Schleim zerteilt	87
20.6	Rezeptur gegen Schleim in den Gelenken	88
20.7	Rezeptur für die kalt-verschleimte Leber	89
21	Rezepturen bei Choleraismus	90
21.1	Rezeptur zur Ausleitung übermässiger Gelbgalle I	90
21.2	Rezeptur zur Ausleitung übermässiger Gelbgalle II	91

22 Rezepturen bei Melancholismus	92
22.1 Rezeptur zur Ausleitung übermässiger Schwarzgalle I	92
22.2 Rezeptur zur Ausleitung übermässiger Schwarzgalle II.	93
23 Rezepturen zur Förderung der Spiritusverteilung	94
23.1 Rezeptur zur Anregung des Spiritus vitalis / Herzspiritus	94
23.2 Rezeptur zur Anregung des Spiritus animalis / rationalis Gehirns Spiritus	95
23.3 Rezeptur zur Anregung des Spiritus naturalis / Leberspiritus.	96
24 Adstringierende Rezeptur	97
24.1 Zusammenziehende Rezeptur	97
25 Konstitutionsfördernde Rezepturen	98
25.1 Rezeptur zur Unterstützung der Lymphatischen Konstitution	98
25.2 Rezeptur zur Unterstützung der Biliären Konstitution.	99
25.3 Rezeptur zur Unterstützung der Carbonitrogenoiden Konstitution.	100
25.4 Rezeptur zur Unterstützung der Hämatogenen Konstitution	101
25.5 Rezeptur zur Unterstützung der Anämischen Konstitution	102
25.6 Rezeptur zur Unterstützung der Asthenischen Konstitution	103
25.7 Rezeptur zur Unterstützung der Gastrischen Konstitution.	104
25.8 Rezeptur zur Unterstützung der Neurogenen Konstitution	105
25.9 Rezeptur zur Unterstützung der Nephrogenen Konstitution	106
25.10 Rezeptur zur Unterstützung der Katarrhalisch-rheumatischen Konstitution	107
25.11 Rezeptur zur Unterstützung der Vegetativ-labilen Konstitution	108
25.12 Rezeptur zur Unterstützung der Plethorischen Konstitution	109
25.13 Rezeptur zur Unterstützung der Mesenchymal-hypoplastischen Konstitution	110
25.14 Rezeptur zur Unterstützung der Lymphatisch-hyperplastischen Konstitution.	111
25.15 Rezeptur zur Unterstützung der Lymphatisch-hypoplastischen Konstitution	112
25.16 Rezeptur zur Unterstützung der Hämangiotischen Konstitution	113
25.17 Rezeptur zur Unterstützung der Psorischen Konstitution	114
25.18 Rezeptur bei Exsudativer Diathese	115
25.19 Rezeptur bei Spastischer Diathese.	116
25.20 Rezeptur bei Skrofulose	117
25.21 Rezeptur zur Behandlung der Erethischen Skrofulose.	118
25.22 Rezeptur zur Behandlung der Torpiden Skrofulose.	119
26 Rezepturen zur Stärkung der Organe.	120
26.1 Rezeptur zur Stärkung des Magens	120
26.2 Rezeptur zur Stärkung der Leber.	121
26.3 Rezeptur zur Stärkung der Milz	122
26.4 Rezeptur zur Herzstärkung.	123
26.5 Rezeptur zur Unterstützung der Gehirnleistung	124

26.6	Rezeptur zur Stärkung der Lungen	125
26.7	Rezeptur zur Stärkung der Nieren	126
26.8	Rezeptur zur Regulierung der Gallenblasentätigkeit	127
26.9	Rezeptur zur Stärkung der Gebärmutter	128
26.10	Rezeptur zur Stärkung der Vaginalschleimhäute	129
26.11	Rezeptur zur Klärung der Haut (Verbesserung des Hautstoffwechsels)	130
26.12	Rezeptur zur Stärkung des Lymphsystems	131
26.13	Arterienwand pflegende Rezeptur	132
26.14	Rezeptur zur Stärkung der Venenwände	133
26.15	Rezeptur zur Stärkung der Sehnen und Bänder	134
26.16	Rezeptur zur Stärkung der Nerven	135
26.17	Rezeptur zur Stärkung der männlichen Libido	136
26.18	Rezeptur zur Stärkung der weiblichen Libido	137
27	Pflanzenabbildungen	138
28	Drogenliste	168
29	Glossar	172
30	Literaturempfehlungen	174
31	Danksagung	174
32	Index der Humoralen Indikationen	175
32	Der Autor	180

FRÜHLING - SÜSSER GESCHMACK - HEITERE GRUNDSTIMMUNG

WINTER - SALZIGER GESCHMACK - GEMÄCHLICHE GRUNDSTIMMUNG



SOMMER - BITTERER, SCHARFER GESCHMACK - REIZBARE GRUNDSTIMMUNG

HERBST - WIDERLICHER GESCHMACK - MISSMUTIGE GRUNDSTIMMUNG

1 Vorwort

Die in diesem Buch vorgestellten Kräuterrezepturen sind Frucht meiner langjährigen Tätigkeit als praktizierender Naturheilpraktiker der Fachrichtung Traditionelle Europäische Naturheilkunde (TEN). Den Impuls zur Veröffentlichung der in diesem Buch vorgestellten Rezepturen gaben mir zahlreiche KursteilnehmerInnen. Diese suchten vergeblich Literatur, in der Kräuterrezepturen nach humoralmedizinischen Kriterien zusammengestellt und erläutert werden.

In den letzten fünf Jahren sind im deutschsprachigen Raum einige sehr brauchbare Werke (siehe Literaturverzeichnis) zur humoralmedizinischen Kräuterheilkunde erschienen. Da werden nicht nur aus alten Werken zusammengetragenes Wissen über Heilpflanzen vorgestellt, sondern der lobenswerte Schritt hin zu einer den modernen Bedürfnissen gerecht werdenden humoralen Kräuterheilkunst gemacht. Damit wurde die Heilkräuterkunde nach den Prinzipien der Humoralmedizin einer ständig grösser werdenden Gemeinschaft an Interessierten leichter zugänglich gemacht. Doch fehlte es innerhalb dieses Fachgebietes an einem modernen Buch mit Heilkräuterrezepturen die nach nachvollziehbaren humoralmedizinischen Kriterien zusammengestellt sind. Den Anstoss, diese Lücke zu schliessen, möchte vorliegendes Buch geben. Die den Rezepturen angefügten Erklärungen sollen den Leser motivieren, selber humoralmedizinische Überlegungen anzustellen, um schlussendlich eigenständige Rezepturen kreieren zu können. Nur so kann die Kunst des individualisierten Rezeptierens erhalten werden, was schlussendlich immer Ziel einer ganzheitlich orientierten Heilkunst sein muss.

In diesem Buch wurde ausschliesslich die uralte und leider allzu oft für nicht mehr modern genug gehaltene Form der Heilkräuterverabreichung, die des wässrigen Auszugs, gewählt. Die Zubereitung und Aufnahme eines Heilkräutertees bietet gewissermassen Entschleunigung in einem oft allzu hektischen Alltag. Dies zumindest zwei bis dreimal täglich für ca. 15 bis 20 Minuten. Die Heilteezubereitung innerhalb der Heilpflanzenverabreichungen entspricht gewissermassen dem Slowfood der modernen Ernährung und soll genauso wie diese zelebriert werden. Sie ist ein Ritual, das Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht. Dem Rezeptierenden fällt dabei die Rolle eines Zeremonienmeisters zu, der seinen PatientInnen Inhalt, Zubereitung, Einnahme und Wirkweise der Kräutermischung mit angemessenem Respekt gegenüber der in den Kräutern und dem Patienten innewohnenden Naturheilkraft, darlegen soll. Dies zum Wohle seiner PatientInnen!

St. Gallen, am Michaelistag im Jahr 2019, Louis Hutter

2 Bedienungsanleitung

2.1 Die Beschaffung der Heilkräutermischungen

Die Heilkräuterrezepturen in diesem Buch sind in erster Linie nach den Prinzipien der humoralen Heilkunst erstellt worden. Dabei wurde darauf geachtet, dass die verwendeten Drogen dem Repertoire des modernen Grosshandels entsprechen. Nicht jede Drogerie, Apotheke oder sonstige Heilkräuter anbietende Verkaufsstelle wird alle in diesem Buch aufgeführten Drogen an Lager haben. Die Anbieter werden deshalb versucht sein, eine im Lager fehlende Droge durch eine andere Droge zu ersetzen (diese Erfahrung hat der Autor vielfach selber gemacht und wurde ihm auch von seinen KursteilnehmerInnen berichtet). Davor sei ausdrücklich gewarnt, da die Anbieter zumeist über kein humoralmedizinisches Wissen verfügen! Eine gute Drogerie oder Apotheke wird allerdings bemüht sein, die an Lager fehlende Droge zu beschaffen – ganz sicher ein Qualitätsmerkmal des Hauses!

2.2 Die Kriterien zur Anwendung der vorgeschlagenen Rezepturen

Den Rezepturen liegen die Prinzipien der humoralen Lehre und der Reizlehre zugrunde und sollen deshalb auch von fachverständigen Personen verwendet werden. Das bedeutet, dass der Verabreichung einer Teemischung zwingend eine humorale Diagnose des zu Behandelnden vorangehen muss. Den Rezepturen wurden zur Beschreibung ihres humoralen Wirkvermögens zusätzlich die der modernen / wirkstofforientierten Phytotherapie geläufigen Angaben wie die im Auszug zu erwartenden Wirkstoffmischung, ihre Wirkungen und die daraus abzuleitenden Indikationen beigelegt. Dies soll zwar der Versuch eines vorsichtigen Brückenbaus zweier unterschiedlicher Therapiesysteme abendländischer Prägung sein, soll aber trotzdem nicht darüber hinwegtäuschen, dass eine humorale und eine wirkstofforientierte Phytotherapie bei ein und derselben Kräutermischung zu unterschiedlichen Indikationen führen kann. Dem humoralen Wirkprofil der Rezepturen soll allerdings stets Vorrang gegeben werden.

Der Autor wendet die vorgestellten Rezepturen den humoralen Bedürfnissen seiner Patienten angepasst an. Das heisst beispielsweise, dass die Menge der einzelnen Drogen in einer Rezeptur, die Tagesdosierung oder die Zubereitungsform angepasst wird. Diese Vorgehensweise ist leider in einem Buch kaum umsetzbar darzustellen. Hier gilt es, auf das mit der Erfahrung zunehmende therapeutische Flair zu vertrauen.

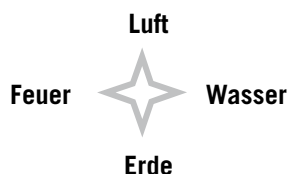
Die geschätzten Autoren der zurzeit massgebenden humoralmedizinischen Basisliteratur verwenden oft keine einheitliche Terminologie, was bei einem Medizinsystem mit über 2000-jähriger Geschichte und unterschiedlichen Schulen diverser Prägungen nicht erstaunt. Aus diesem Anlass fühlte sich der Autor aufgefordert, die wichtigsten für das Verständnis der Rezepturen nötigen humoralmedizinischen Konzepte in Grundzügen im Kapitel «Das humoralmedizinische Konzept im Überblick» darzulegen.

3 Die grundlegendsten humoralmedizinischen Konzepte im Überblick

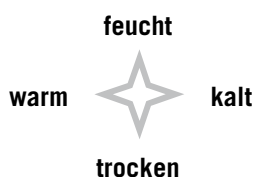
Dieses Kapitel stellt die für das Verständnis dieses Buchs notwendigsten humoralen Konzepte kurz und knapp vor. Zur Vertiefung sei auf die in der Literaturliste aufgeführte Fachliteratur zur Humoralmedizin verwiesen. Es liegt in der Natur der Dinge dass die hier vorgestellten Medizinkonzepte die vielfach 2000 Jahre und älter sind unterschiedlich modifiziert in der Literatur zu finden sind. Es dürfte deshalb wohl einleuchtend sein, dass es ein klares richtig oder falsch nicht geben wird. Ich habe mich um eine möglichst einfache Darstellung der Sachinhalte bemüht die sich für die humoral orientierte Kräuterheilkunde bewährt hat.

3.1 Die Elementenlehre und die Qualitätenlehre

Die ersten griechischen Naturphilosophen waren auf der Suche nach dem Urstoff, Urgrund des Kosmos (gr: die Welt als geordnetes Ganzes). Die Wurzel aller wirkenden Kräfte fanden sie in vier Prinzipien, die Platon (428 / 427 – 348 / 347 v. Chr.) die Vier Elemente nannte.



Ein anderes, gleichwertiges quaternäres System, das später durch Aristoteles (384 – 322 v. Chr.) mit der Vier-Elementenlehre verbunden wurde ist die Lehre der Vier (Primär-) Qualitäten warm, kalt, feucht, trocken.



Beiden Konzepten gemeinsam ist der Gedanke, dass vier Kräfte durch ihre Mischung den Kosmos generieren. Die Elemente sind die Bezeichnung für die um den Mensch wirkenden Kräfte im Makrokosmos, die im Mikrokosmos Mensch Säfte (Humores) genannt werden. Sinnlich wahrnehmen lassen sich diese vier Prinzipien in den Qualitäten warm, kalt, feucht und trocken. Allerdings, so lehrte Aristoteles, können im Gegensatz zu den Elementen die entgegengesetzten Qualitäten nicht gleichzeitig vorhanden sein, also nicht warm und kalt oder feucht und trocken gemischt vorkommen. Entweder ist ein Ding warm oder kalt, feucht oder trocken. Darin unterscheidet sich gemäss Aristoteles die Lehre der Vier Qualitäten von der Vier-Elementenlehre.

3.2 Die Qualitätenlehre

Jedes Ding und jeder Zustand ist entweder warm oder kalt (thermische Achse) und feucht oder trocken (hygrische Achse). Diese vier Qualitäten werden Primärqualitäten / Urqualitäten / elementare Qualitäten genannt weil sich jede (zumindest irdische) Manifestation schlussendlich auf zwei dieser vier Qualitäten reduzieren lässt. Allerdings existiert auch eine angenommene neutrale Qualität, die aber mehr theoretischer Natur ist, da praktisch immer eine Richtungstendenz feststellbar ist.

Es lassen sich einfache und komplexe Mischungen der Primärqualitäten feststellen.

Einfache Mischungen werden Sekundärqualitäten genannt und bestehen lediglich aus einer Mischung zweier Primärqualitäten. Beispielsweise sind Geschmäcke, Aggregatzustände und Farben in der Regel einfache Mischungen. Als Beispiele sollen Bitter gemischt aus warm und trocken, Hart gemischt aus kalt und trocken, Blau gemischt aus kalt und feucht dienen. Aber auch Sekundärqualitäten können wieder zu einer weiteren Mischung kombiniert werden so dass komplexe Mischungen entstehen. So besteht beispielsweise ein Zitronencake unter anderem aus den Sekundärqualitäten süß, sauer, gelb und weich. Diese Sekundärqualitäten lassen sich dann wieder in Primärqualitäten unterteilen: süß in warm und feucht, sauer in kalt und trocken, gelb in warm und trocken, weich in warm und feucht.

3.2.1 Die Quantifizierung der Qualitäten

Die Primärqualitäten werden ihrer Wirksamkeitsstärke entsprechend in fünf Intensitätsgrade eingeteilt.

Neutral:	indifferent wirkend.
1	unklar wirkend.
2	klar erkennbar wirkend.
3	stark wirkend.
4	extrem stark bis verletzend wirkend.

So entstehen neun Wirkintensitäten: neutral, neutral - 1, 1, 1 - 2, 2, 2 - 3, 3, 3 - 4, 4.

Die Qualitäten *warm*, *kalt*, *feucht*, *trocken* bilden das Fundament aller theoretischen Überlegungen der Humoralmedizin. Von der Konstitution, der Krankheit und ihrer Äusserungen bis zu den diätetischen und therapeutischen Massnahmen erfolgt immer eine Einteilung entsprechend den Vier Primärqualitäten und ihrer Wirkintensität.

3.3 Ursprung der Humorallehre

In den schriftlichen Hinterlassenschaften, mesopotamischer und ägyptischer Hochkulturen, finden sich erste Zeugnisse einer menschlichen Körperphysiologie, die vornehmlich auf den flüssigen (fluidalen, humoralen) Komponenten des Menschen beruht. Die festen (solidaren) Anteile treten in diesen Betrachtungen in den Hintergrund. Die Bevorzugung des humoralen gegenüber dem solidaren Konzept, das bis ins beginnende 19. Jahrhundert hinein andauern sollte, beruhte wahrscheinlich darauf, dass sowohl in physiologischen Körperprozessen wie z.B. Blut, Urin, Stuhlgang, Menses, Schweiß, Pollutionen, Tränen usw. wie auch bei pathophysiologischen Prozessen (Eiter, Schleim, Auswurf usw.) Flüssigkeiten zu Tage kommen, die offenkundig einen Zusammenhang mit dem

Befinden eines Menschen offenbaren. Zusätzlich konnten diese Flüssigkeiten beeinflusst werden, ihre Ausscheidung liess sich beispielsweise anregen oder vermindern und das Befinden dadurch verändern. Eine erste Erwähnung von Säften in einem medizinischen Text findet sich auf mit Keilschrift beschriebenen Tontäfelchen des assyrischen Reiches in Mesopotamien des zweiten Jahrtausends v.Chr. Daraus lässt sich eine Zweisäftelehre, bestehend aus Blut und Schleim entnehmen. Ungefähr zeitgleich existierte im alten Ägypten eine Einsäftelehre die sich auf das Blut beschränkte. Die alten Ägypter integrierten zusätzlich die Lehre einer in der Luft wirkenden Kraft, die über die Atmung in den Organismus aufgenommen wird. Diese, Pneuma (= Spiritus) genannte Kraft impulsiert die festen und flüssigen Bestandteile des Organismus und ist diesen übergeordnet.

Es wird dann allerdings den antiken Griechen vorbehalten sein, eine Säftelehre zu konzipieren, die bis in unsere Zeit hinein wirksam ist.

Die berühmte Schule des Hippokrates (ca. 460 – ca. 370 v. Chr.) auf der Insel Kos entwirft eine Vier-Säftelehre bestehend aus den zwei warmen Säften Gelbgalle und Blut und zwei kalten Säften Schleim und Schwarzgalle. Diese hippokratische Vier-Säftelehre wird später hauptsächlich durch den Arzt Aelius Galenus (129 – 211 n.Chr.) in Rom mit anderen zu jener Zeit existierenden anatomisch-physiologischen Konzepten zu einer einheitlichen Ganzheit verknüpft, das für die weiteren Jahrhunderte bis in die Neuzeit hinein Schule machen und verschiedentlich modifiziert wird.

3.4 Der Säftemensch

In Grundzügen lässt sich das anatomisch-physiologische Bild des menschlichen Organismus der Humoralmedizin wie folgt skizzieren: Der Mensch ist Teil der Natur. Es sind dieselben Kräfte, die in Mensch und Natur wirken. Das Sein von Mensch und Natur wurzelt in vier ursprünglichen Kräften, die in unterschiedlichen Mischungsverhältnissen den gesamten Kosmos konstituieren. Diese vier Kräfte nennt der Philosoph Platon (ca. 428 – 348 v. Chr.) Elemente und diese finden ihre Entsprechungen im Menschen in den vier Säften. Gleichzeitig wirkt eine aus der Planeten- und Tierkreissphäre stammende, lebensvermittelnde Kraft, Pneuma (gr.) oder Spiritus (lat.) genannt in der Luft, die über die Atmung aufgenommen wird und das Bindeglied zwischen unsterblicher Seele (lat. Anima) und belebtem Körper ist. Säfte und Spiritus, die Voraussetzung leiblichen (Leib = lebendiger Körper) Daseins sind, müssen aus der äusseren Welt über feste, flüssige und luftige Nährstoffe unterhalten werden. Die Aufbereitung und Angleichung der aus der Umwelt stammenden Nährstoffe geschieht über die im Mensch innewohnende Kochungskraft (gr. Pepsis, lat. Coctio).

3.5 Das Konzept der Kochung

Der Begriff der Kochung, auch Wandlung, Reifung oder Pepsis, Coctio, Digestio genannt, ist innerhalb der Humoralmedizin omnipräsent und wird vielseitig, der Erklärung diverser Prozesse sowohl innerhalb (Mikrokosmos) wie auch ausserhalb (Makrokosmos) der Leibesphäre dienend, verwendet. Am umfassendsten und prägnantesten lässt sich der Begriffsinhalt der Kochung mit «Kraft der Veränderung» verstehen. Der Begriff selber macht unzweideutig deutlich, dass es sich dabei um einen aktiven, wärmeinduzierten Prozess handelt.

 Kochung = Kraft der Veränderung.

3.6 Die Säfte- und Gewebeatstehung

Die Aneignung und Angleichung von Nährstoffen zum Aufbau und Ersatz verbrauchter Körpersubstanzen wird in der Humoralmedizin grundsätzlich in drei Kochungsschritten beschrieben. Im Laufe der letzten zweieinhalb Jahrtausende hat diese Lehre zwar Modifikationen erlebt, ist im Kern aber dieselbe geblieben. Jeder Kochungsschritt enthält eine vorbereitende Phase, eine Hauptphase und eine Ausscheidungsphase.

Erste Kochung: Magenkochung

Der Prozess beginnt genau genommen mit der Zubereitung der Speisen, vornehmlich der Zerkleinerung, dem Garmachen und Würzen der Speisen. Im Mund erfolgt die Vorkochung mit dem Zerkauen und Einspeicheln der Nahrung. Anschliessend wird im Magen (grosser Magen genannt) der Speisebrei (Chymus) gemischt. Der Chymus wird über die Öffnung des Magenpförtners in das Duodenum (kleiner Magen genannt) weitergeleitet. Im Duodenum erfolgt die Abspaltung des dünneren Chylus von der dickeren Chymusmasse um dann der Zweiten Kochung/Leberkochung zugeführt zu werden. Die zurückbleibende Chymusmasse wird über weitere Verarbeitungen innerhalb des Darms ausscheidungsfähig gemacht und nimmt auf dem Weg zur definitiven Ausscheidung (Defäkation) weitere Ausscheidungsstoffe auf.



Unter Magen versteht die Humoralmedizin die Funktionen von Magen und Duodenum.

Dem Magen kommt innerhalb der Kochungsvorgänge eine besondere Rolle zu, er ist der Initiator der Kochungsprozesse und wird deshalb auch «Quelle aller Quellen» genannt. Zudem beeinflusst er in hohem Masse den gesamten Tonus des Menschen.

Zweite Kochung: Leberkochung

Die Vorkochung geschieht hier auf dem Transportweg des Chylus innerhalb der Pfortader und der Mesenterialgefässe zur Leber. Es entsteht dabei bereits eine Art «Vorblut» (rohes Blut). Dieses wird in der Leber zu den vier Nährsäften (nährende Gelbgalle, nährende Schwarzgalle, nährender Schleim und nährendes Blut) unter Abscheidung eliminationspflichtiger Säfte (Gelbe Ausscheidungsgalle, Schwarze Ausscheidungsgalle) gekocht und zu Blut (Nährsäfte vereinigendes Blut) gemischt. Nährsäfte vereinigendes Blut zusammen mit beiden Ausscheidungsgallen zirkulieren als Blutgewebe im Gefässsystem.

Der dünnste Teil der Gelben Ausscheidungsgalle wird hauptsächlich über die Nieren, der dickste Teil der Gelben Ausscheidungsgalle hauptsächlich über die Gallenwege und Darm ausgeschieden.

Die Schwarze Ausscheidungsgalle wird von der Milz angezogen und weiter gekocht. Der dabei entstehende dünne Anteil der Schwarzen Galle dient der Milz zur Nahrung, der dickere Anteil wird zum Magen befördert, stärkt dort die Kochungsfunktion des Magens und wird dem sich bildenden Kot zugeführt.

Dritte Kochung: Gewebekochung

Die Dritte Kochung erfolgt im Gewebe und dient der Ernährung bestehenden und Bildung neuen Gewebes. Dabei wird das bei der Zweiten Kochung gebildete Blut von den «hungrigen Geweben» angesaugt. Entsprechend ihrer spezifischen Säftemischung saugen sie

das für sie Brauchbare an Nährsäften aus dem Blut an und kochen die flüssigen Säfte zu festem Gewebe. Wie bei den beiden vorangegangenen Kochungen entstehen auch bei der dritten Kochung ausscheidungspflichtige Substanzen, die von sehr dünner Natur sind und über die Hautporen (Hautatmung), hauptsächlich unmerklich (perspiratio insensibilis), ausgeschieden werden.

Befindet sich die Zusammensetzung der vier Säfte in der jeweiligen individuell vorgegebenen, in Qualität und Quantität richtigen Mischung (gr. Eukrasis), ist der Mensch gesund. Im Gegensatz dazu steht die schlechte Mischung (gr. Dyskrasis oder Kakochemie).

Damit Aufbau, Durchmischung und Abbau der Säfte gelingt, ist ebenfalls die Säfteflussfähigkeit von Bedeutung. Laufen diese grundsätzlichen Prozesse harmonisch ab, kommt es zu einer guten, gesunden Mischung der Säfte sowohl in Qualität wie auch in Quantität.

3.7 Die Spirituslehre

Genauso wie der Mensch sich durch feste (Aliment) und flüssige (Potulent) Nahrung ernährt, muss er sich auch von luftiger Nahrung (Pabulum vitae) ernähren.

Unter luftartiger Ernährung versteht die Humoralmedizin die Aufnahme eines «geistartigen» Stoffes aus der Umgebungsluft. Dieser wird Spiritus genannt. Dieser sich in der Luft befindliche Spiritus externus, der seinen Ursprung aus dem Kosmos hat, muss durch mehrere Kochungsschritte zu Spiritus internus gereift werden.

Die Aufnahme des Spiritus externus erfolgt hauptsächlich über die Lungen, zu einem geringeren Teil aber auch über die Haut.

Erste Kochung: Lungenkochung

In den Lungen erfolgt die Kochung von äusserem Spiritus (Spiritus externus) zu innerem Spiritus (Spiritus internus), was die Grundlage jeder weiteren Spirituskochung bildet. Aus diesem Grund werden die Lungen auch die Mägen oberhalb des Zwerchfells genannt, stellen also die Erste Kochung für die Spirituskochung dar. Vorgesaltet ist der Lungenkochung, eine Art Vorkochung in der Nase, die der Vorkochung der Speisen im Mund entspricht.

Zweite Kochung: Herzkochung

In Herz und Thymusdrüse folgt die Kochung aus Spiritus internus zu Spiritus vitalis. Der Spiritus vitalis, zuständig für alle rhythmisch verlaufenden Verteilungsfunktionen im Organismus, wird zu Leber und Gehirn geführt, wo er zu zwei weiteren Spiritusformen weiter gekocht wird.

Dritte Kochung: Leberkochung

Der der Leber zugeführte Spiritus vitalis wird zu Spiritus naturalis gekocht. Dieser ist Träger der Ernährungs- und Fortpflanzungsfunktionen.

Vierte Kochung: Gehirnkochung

Der dem Gehirn zugeführte Spiritus vitalis wird zu Spiritus rationalis / animalis gekocht. Dieser umfasst alle Nerven- und Sinnesfunktionen.

Die Summe der Spiritus bilden die Lebenskraft, die Vis vitalis, die ebenfalls die Naturheilkraft, die Vis medicatrix naturae beinhaltet.

3.8 Spiritus und Säfte

Die Spiritus sind den Säften übergeordnete Prinzipien, sind wärmer und energiereicher als diese und üben eine impulsierende und ordnende Funktion auf diese aus. Dabei steht die Funktion der Spiritus naturalis hauptsächlich mit der nährenden Phlegmafunktion, der Spiritus vitalis mit der verteilenden Sanguisfunktion und der Spiritus animalis /rationalis mit der Prozesse steuernden Gelbgallenfunktion in Beziehung.

3.9 Die Funktion der Säfte

3.9.1 Die Gelbgalle/Chole/Xanthe Chole/Cholera/Bilis flava

Qualität: warm und trocken

Die Gelbgalle ist der wärmste der Vier Säfte und nimmt mit den Spiritus zusammen eine anregende und organisierende Funktion innerhalb des Organismus ein. Der Gelbgalle fehlt allerdings die nährende Funktion der Feuchtigkeit! Es bildet mit dem Spiritus animalis /rationalis eine Funktionseinheit in allen organisierenden Funktionen. Die Leber ist ihr regulierendes Kardinalorgan.

- Bietet die energetische Grundlage zur Unterhaltung der dynamischen und materiellen Seite des Organismus.
- Steuert alle Wärmefunktionen.
- Erhöht die Erregbarkeit der Gewebe.
- Sthenisierend.
- Initiiert und unterhält alle aktiven Prozesse.
- Zentrifugale und aufsteigende Wirkrichtung.
- Ernährt alle warm-trockenen Gewebe.

3.9.2 Das Blut/Sanguis/Haima

Qualität: feucht und warm.

Das Blut ist der Lebenssaft per se, da er durch seine Feuchtigkeit, nährende und durch seine Wärme dynamische Funktionen in wohl ausgewogener Masse enthält. Es bildet mit dem Spiritus vitalis eine Funktionseinheit zur Unterhaltung aller rhythmisch ablaufenden Funktionen. Das Herz ist sein regulierendes Kardinalorgan.

- Steuert alle Verteilungs- und Transportfunktionen.
- Bildet die Grundlage der Erregbarkeit der Gewebe.
- Ermöglicht Sensibilität und Irritabilität.
- Bildet die Grundlage der Gewebebildung.
- Ernährt alle feucht-warmen Gewebe.

3.9.3 Der Schleim / Phlegma / Pituita

Qualität: kalt und feucht

Der Schleim ist hauptsächlich kalt, erhält dadurch alle abkühlenden Prozesse im Organismus. Gleichzeitig bietet Schleim über seine Feuchtigkeit die Nahrungsgrundlage aller flüssigen und festen Teile die kältebedingt vorerst inaktiv vorliegt und erst noch über Wärmeprozesse aktiviert werden muss. Das Gehirn ist sein regulierendes Kardinalorgan.

- Bietet die substanzuelle Grundlage zur Unterhaltung der materiellen und dynamischen Seite des Organismus.
- Ermöglicht ruhende und regenerierende Konditionen.
- Mindert die Erregbarkeit der Gewebe.
- Detonisierend.
- Ernährt alle kalt-feuchten Gewebe.

3.9.3 Die Schwarzgalle / Melanchole / Melancholera / Bilis atra

Qualitäten: trocken, kalt

Durch fehlende Feuchtigkeit und Wärme versinnbildlicht die Schwarzgalle den Gegenpol des Lebens. Sie beschränkt Prozesse, verhindert mögliche Ausuferungen und drängt dem Ende eines Prozesses zu. Gleichzeitig reizt sie aber auch zur Lebenstätigkeit an. Besonders die Ausscheidung giftiger Stoffwechselendabbauprodukte. Die Milz ist ihr regulierendes Kardinalorgan.

- Reguliert alle Ausscheidungsfunktionen.
- Übt strukturierende und begrenzende Funktionen aus.
- Vermag die Erregbarkeit der Gewebe zu erhöhen und zu vermindern.
- Ernährt alle trocken-kalten Gewebe.

3.10 Die Lehre der Polarität

„Der Mensch besteht aus Feuer und Wasser“

Hippokrates

Jedes Ding hat sein Gegenstück das es erst zu dem macht was es ist. Sie ergänzen, bedingen, erzeugen, und begrenzen sich. Will man ein Ganzes erfassen gilt es immer beide im Gesichtsfeld zu halten, denn das eine kann ohne das andere nicht sein. Diese zwei Kräfte werden in der traditionellen Naturheilkunde Ur-Feuchte / Ur-Wasser und Ur-Wärme / Ur-Feuer oder auch Mond und Sonne genannt. Diese Kräfte bilden zwei fundamentale Achsen innerhalb der Vier-Säftelehre.

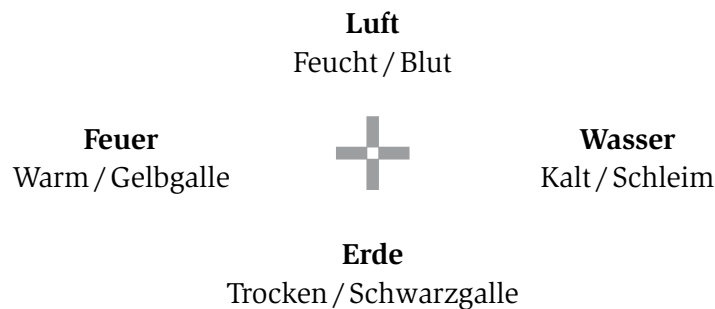
Eine *thermische Achse*, deren Prinzip die Wärme darstellt. Wärme ist das Prinzip der Energie, Dynamik und Funktion.

Eine *hygrische Achse*, deren Prinzip die Feuchtigkeit darstellt. Feuchtigkeit ist das Prinzip der Materie, Substanz und Struktur.

Dabei sind beide Achsen in sich wieder polar gebildet.

Bei der thermischen Achse geht es um ein mehr oder weniger an Wärme. Ein Mehr an Wärme stellt die Gelbgalle (warm) und ein Weniger an Wärme stellt der Schleim (kalt) dar.

Bei der hygrischen Achse geht es um ein mehr oder weniger an Feuchtigkeit. Ein Mehr an Feuchtigkeit stellt das Blut (feucht) und ein weniger an Feuchtigkeit stellt die Schwarzgalle (trocken) dar.



3.11 Die Lehre der Kommunitäten, die Tonizitätslehre und die Reizlehre

Auf den in Rom praktizierenden griechischen Bade-Arzt Themison (um 100 v.Chr.) geht die Lehre der Kommunitäten (Grundformen des Krankseins) zurück die auf Beobachtung unterschiedlicher Tonusbeschaffenheiten der festen Körperteile (Solidas) beruht und diese für die Therapie mehr gewichtete als die Beschaffenheit der Säfte (Humores/Fluidas). Später fand diese Lehre in diversen Schulen Eingang in die Humoralmedizin und erhielt in einem anderen Mantel gekleidet innerhalb der Medizinwelt des 17. und 18. Jahrhunderts (z.B. mit dem Brownianismus) in der Verknüpfung mit der damalig verbreiteten Reizlehre grosse Beachtung.

Themison erklärte den unterschiedlich ausgeprägten Gewebetonus mit der mehr oder weniger starken Fähigkeit des Körpers zu sezernieren. Seiner Lehre entsprechend führt vermehrte Sezernation zu einem niedrigeren Gewebe- und Psycho- Tonus (Status laxus / atonia); verminderte Sezernation dagegen zu erhöhtem Tonus (Status strictus / sclerosis). Krankheiten sowie Konstitutionen lassen sich seiner Lehre nach prinzipiell einem dieser zwei Zustände zuordnen. Status laxus / atonia ist wesentlich häufiger bei chronischen Krankheiten und Status strictus bei akuten Krankheiten zu beobachten. Allerdings ist nicht selten auch das gleichzeitige Vorhandensein dieser beiden Zustände zu beobachten (Status mixtus).

Bei der im 17. und 18. Jahrhundert entwickelten Erregungslehre / Reizlehre / Incitabilitätslehre steht die Beobachtung, dass jeder lebende Organismus aufgrund der in ihm wirkenden Lebenskraft / vis vitalis (ohne die er nicht lebendig wäre) erregungsfähig ist. Die Erregungsfähigkeit / Incitabilität lässt sich unterteilen in eine aufnehmende Kraft, der Sensibilität (Reizwahrnehmungsfähigkeit) und eine beantwortende Kraft, der Irritabilität (Reizbeantwortungsfähigkeit). Jeder Organismus ist mit einem individuellen, konstitutionsprägenden Mass an Reizbarkeit begabt. So lassen sich sthenische (griechisch sthenos = kräftig, stark) und asthenische (griechisch asthenos = schwach, kraftlos) Konstitutionen unterscheiden. Die asthenische Konstitution ist von tieferer Erregungsfähigkeit und die sthenische Konstitution von höherer Erregungsfähigkeit. Beide Konstitutionen sind bis zu einem gewissen Grad gesund zu nennen. Nur bei Unter- oder Überschreiten des individuellen Gleichmasses sind Beeinträchtigungen zu erwarten. Ebenfalls lassen sich asthenische und sthenische Krankheiten unterscheiden. Sthenische und asthenische Zustände können einen Status mixtus bildend, vergesellschaftet auftreten.