

## Vorwort

Frau Bauer hatte Stiche und Schmerzen in beiden Oberschenkeln. Es brenne dort wie Feuer, sagte sie. Der Neurologe diagnostizierte eine Nervenentzündung und verschrieb ihr Schmerzmittel und Entzündungshemmer. Als diese nicht wirkten, verordnete er andere Schmerzmittel und schließlich ein Medikament gegen Epilepsie, das auch gegen Nervenschmerzen eingesetzt wird. Noch immer trat keine Besserung ein. Daraufhin schlug der Arzt vor, den angeblich betroffenen Nerv operativ zu durchtrennen. Zu diesem Zeitpunkt suchte Frau Bauer meine Praxis auf. Sie war von der Behandlung ihres Arztes enttäuscht, da sie ihr keine Besserung gebracht hatte. Vor allem aber war sie beunruhigt und verunsichert. Sollte sie sich auf die vorgeschlagene Operation einlassen oder nicht?

Wie es mit Frau Bauer weiterging, werde ich Ihnen später berichten. Hier geht es mir um die Situation, in der sich diese Patientin befand. Bei meiner Arbeit als Heilpraktiker und Osteopath erlebe ich das immer wieder. Menschen begeben sich in schulmedizinische Behandlung, aber die Therapien führen nicht zum Erfolg. Diese Menschen sind von den Ratschlägen ihrer Ärzte enttäuscht, schlimmer noch verunsichert oder verängstigt. Oft haben sie eine jahrelange Krankengeschichte und zahlreiche Therapieversuche hinter sich. Sie haben verschiedene Medikamente verschrieben bekommen oder sich Operationen unterzogen. Sie sind mehrfach und immer wieder mit allen möglichen technischen Verfahren untersucht worden. Ihnen wurde gesagt, dass es keine weiteren Behandlungsmöglichkeiten mehr

gäbe. Ihre Krankheit sei »chronisch« oder gar »unheilbar«. Sie werden als »austherapiert« klassifiziert und haben mehrfach ihre Ärzte gewechselt, in der Hoffnung, einen zu finden, der ihnen vielleicht doch noch helfen kann.

Lassen sich diese Menschen dann auf alternative Behandlungen ein, verbessert sich plötzlich ihr Befinden. Nicht selten gibt es sogar Heilerfolge bei Krankheiten, die die Schulmedizin als »unheilbar« eingestuft hat. Natürlich ist das nicht bei allen diesen Menschen der Fall. Es versteht sich von selbst, dass nicht jeder geheilt werden kann. Keine medizinische Methode, kein Heilverfahren kann das leisten. Dennoch bleibt die Beobachtung, die auch viele meiner Kollegen teilen: alternative Behandlungen können häufig helfen, wo schulmedizinische Therapien nicht greifen.

Wegen solcher Erfahrungen und Beobachtungen begann ich darüber nachzudenken, warum die Schulmedizin bei so vielen Patienten versagt, warum Menschen jahrelang ohne Heilerfolg therapiert werden. Mittlerweile bin ich davon überzeugt, dass das hauptsächlich mit der schulmedizinischen Vorstellung von Krankheit zu tun hat. Denn von dieser Vorstellung leiten sich ja die ärztlichen Behandlungsmethoden ab.

Davon handelt dieses Buch. Was eigentlich ist das Wesen von Krankheit? Betrachtet man verschiedene medizinische Systeme im Vergleich, die Schulmedizin, die Osteopathie, die Traditionelle Chinesische Medizin oder die Homöopathie, so liegen allen diesen Systemen andere Vorstellungen von Krankheit und Gesundheit zugrunde. Alle diese Verfahren spiegeln völlig unterschiedliche Auffassungen davon, was der Mensch ist, was Krankheiten sind und wie sie entstehen.

Das schulmedizinische Bild von Krankheit beruht, vereinfacht gesagt, auf dem Modell von der »Maschine Mensch«. Danach besteht das Leben des Menschen aus physikalisch-chemischen Prozessen und Vorgängen. Krankheit ist eine Störung dieser Prozesse. Dieses Modell ist eine durchaus legitime und teilweise sehr erfolgreiche Möglichkeit, sich mit dem Menschen und seinen Krankheiten zu beschäftigen.

Doch hat das Modell Grenzen, wie übrigens jedes andere auch. Es kann nicht alles umfassen und nicht jede Krankheit heilen. Ich denke, diese Grenzen sind der entscheidende Punkt. Man muss sie kennen und respektieren, wenn man erfolgreich behandeln möchte. Und es sieht so aus, als seien sehr viele Misserfolge der Schulmedizin darauf zurückzuführen, dass diese Medizin ihre Grenzen nicht beachtet.

Ja mehr noch: die Schulmedizin beansprucht Allgemeingültigkeit. Sie hat ihre Vorstellung von Krankheit zum Dogma erhoben. Wenn über Medizin geredet wird, dann heißt es, das Modell von der »Maschine Mensch« sei der beste und einzig richtige Weg im Umgang mit Krankheiten.

Doch die Arbeit mit den Patienten erzählt eine andere Geschichte. Immer wieder kann man beobachten, dass es viele Aspekte von Krankheit gibt, die vom schulmedizinischen Modell gar nicht erfasst werden. Vieles, was mit dem Kranksein zu tun hat, fällt einfach unter den Tisch.

Deshalb ist es mir ein dringendes Anliegen, den Blick zu weiten und für andere Sichtweisen auf das Wesen von Krankheit zu öffnen. Im 1. Kapitel werde ich über einige Aspekte sprechen, welche die Schulmedizin normalerweise nicht mit Krankheit und Gesundheit in Verbindung bringt,

obwohl sie aufs Innigste damit zu tun haben. Sie alle führen uns zu einer ganzheitlichen Sicht auf den Menschen, auf die ich im 2. Kapitel eingehe, und sie beleuchten die große Bedeutung der Psyche, die ich im 3. Kapitel umreiße. Im 4. Kapitel geht es darum, dass Krankheit nicht nur eine lästige Störung ist, sondern einen Sinn im Leben hat, dass sie eine Sprache ist, die es zu lesen gilt. Das 5. Kapitel ist eine Art Anhang, in dem ich einen Blick auf andere Wissenschaftsbereiche werfe, die Physik und die Biologie. Wir werden sehen, dass das maschinelle Modell von der Welt, welches der Schulmedizin immer noch zugrunde liegt, längst überholt ist. Das 6. Kapitel fasst meine Bemühungen, Krankheit anders zu verstehen, zusammen, und das 7. gibt Ihnen einige praktische Ratschläge an die Hand.

Das alles werde ich mit Fällen aus meiner Praxis illustrieren, wie jenem von Frau Bauer. Alle diese Fälle sind ganz typische Krankengeschichten, wie sie mir in ähnlicher Form immer wieder begegnen. Sie alle führen ganz klar vor Augen, dass die Krankheiten eines Menschen immer aufs Engste mit seinem Leben verknüpft sind. Sie zeigen, dass gesundheitliche Beschwerden eine Bedeutung für die betroffenen Menschen haben und überhaupt integrativ zum Leben gehören. Davon handelt dieses Buch.

Wenn ich von Schulmedizin spreche, meine ich die offizielle, an den Universitäten gelehrte Medizin, die gelegentlich auch »wissenschaftliche Medizin« genannt wird. Das Krankheitsbild der Schulmedizin bezeichne ich in Übereinstimmung mit der üblichen Charakterisierung als das Modell von der »Maschine Mensch«. Es heißt auch »biochemisches Modell«, weil die Schulmedizin den Menschen

als einen Funktionskomplex von physikalischen und chemischen Vorgängen interpretiert.

Für andere Verfahren und zur Abgrenzung gegenüber der Schulmedizin verwende ich den Begriff »alternative Medizin«. Oft wird von Komplementärmedizin gesprochen, weil alternative Verfahren häufig »komplementär«, also »ergänzend« zur Schulmedizin eingesetzt werden. Aber als Bezeichnung für die Verfahren ist »komplementär« nicht nur falsch, sondern auch abwertend. Denn die Traditionelle Chinesische Medizin, der Ayurveda oder die Homöopathie sind keineswegs nur Ergänzungen der »eigentlichen« Medizin, sondern eigenständige und vollständige medizinische Systeme.

Die Namen meiner Patientinnen und Patienten habe ich geändert. Auch spreche ich der Einfachheit halber stets von Patienten, Therapeuten, etc., ohne damit eine geschlechtsspezifische Wertung verbinden zu wollen.



# Einleitung

## Was bedeutet es, krank zu sein?

Was bedeutet es, krank zu sein? Diese Frage ist entgegen der allgemeinen Vermutung nicht leicht zu beantworten. Wenn man aber einem Menschen auf seinem Weg zur Gesundheit helfen möchte, ist es sehr wichtig, darauf eine Antwort zu finden. Ohne zu verstehen, was Krankheit ist, kann man nicht sinnvoll therapieren.

Normalerweise bedeutet Kranksein für uns, dass wir Schmerzen und andere Beschwerden haben und uns unwohl fühlen. Krankheit wird als etwas Unangenehmes, etwas Negatives empfunden, das man so schnell wie möglich loswerden möchte. Diese Vorstellung herrscht in der Schulmedizin vor. Da sie die Medizin ist, die in unserer Gesellschaft den Gesundheitsbetrieb fast vollständig beherrscht, ist uns diese Auffassung vertraut.

Es gibt aber auch andere Meinungen. Der Arzt Viktor von Weizsäcker, Onkel des ehemaligen Bundespräsidenten und Mitbegründer der psychosomatischen Medizin, bezeichnete Krankheit als eine »Weise des Menschseins«<sup>1</sup>, wovon der Titel meines Buches inspiriert ist. Das heißt, dass er Krankheit als etwas Normales versteht, als etwas, das nicht unbedingt nur negativ bewertet werden muss. So sieht es auch der Physiker Fritjof Capra, der Krankheiten als normale und natürliche Stadien des Lebens begreift<sup>2</sup>.

Noch weiter geht der Arzt und Schriftsteller Peter Bamm. Er meint, dass »eine Krankheit einen Menschen bessert, ihm Erleuchtungen bringt, seinen Charakter läu-

tert, seinem biologisch so schlecht funktionierenden Herzen die Funktion der Güte beibringt, deren sein gesundes Herz niemals fähig war<sup>3</sup>. Da erscheint Krankheit sogar als etwas Positives, das dem Menschen Nutzen bringt und nicht nur eine lästige Unterbrechung seines Wohlbefindens ist. Sie soll ein Mittel und ein Weg sein, unsere Persönlichkeit zu entwickeln und unser Menschsein zu formen.

So würde das ein Schulmediziner wohl nicht formulieren. Für ihn ist Krankheit immer etwas Negatives, denn er definiert sie als eine Störung, einen Fehler, eine »Unnormalität« der Körperfunktion. Folgerichtig ist das Ziel der schulmedizinischen Behandlung, diese Störung so schnell wie möglich zu beseitigen.

Bei vielen Krankheiten aber sind die Störungen und Fehler der Körperfunktionen eine eher nebensächliche Komponente. Das eigentliche Problem der Patienten liegt ganz woanders. Deshalb kommt es häufig vor, dass die schulmedizinischen Behandlungskonzepte, die nur die körperlichen Störungen beseitigen wollten, nicht greifen und zu keiner Verbesserung führen.

Ich werde Ihnen einige Krankengeschichten aus meiner Praxis vorstellen, die das ganz deutlich erkennen lassen. Diese Fallbeschreibungen werden uns zeigen, dass Krankheit mehr ist als nur eine Ansammlung lästiger Symptome, dass sie ein komplexes, mit vielen anderen Aspekten des Lebens unauflöslich verschränktes Geschehen ist und dass sie immer, so scheint es jedenfalls, eine Bedeutung und eine Funktion im Leben eines Menschen hat.

Bei Patienten, die als »austherapiert« oder »unheilbar« abgestempelt werden, kann man nur weiterbehandeln, wenn man sich von der schulmedizinischen Auffassung



von Krankheit löst. Man muss versuchen, das Krankheitsgeschehen anders zu sehen und es als einen Teil des Lebens zu verstehen. Das wiederum führt dazu, dass der betroffene Mensch anders mit seinen Beschwerden umgehen kann. Vielleicht empfindet er sie nicht mehr nur als Klotz am Bein, sondern als eine Folge seiner Lebensumstände. Menschen, denen es gelingt, sich auf solche Weise mit ihrer Krankheit auseinanderzusetzen, erzielen oft erstaunliche Heilerfolge – so jedenfalls meine Beobachtungen in der Praxis.

Erinnern wir uns an Viktor von Weizsäcker: Krankheit ist eine Weise des Menschseins. Das bedeutet, dass sie wie die Gesundheit zum Leben dazugehört. Hin und wieder müssen wir uns mit ihr auseinandersetzen. Krankheit ist nicht angenehm. Das aber gilt auch für anderes im Leben. Kaum jemand zum Beispiel geht gern in eine Prüfung. Haben wir sie aber bestanden, dann sind wir stolz und glücklich und einen Schritt weiter im Leben gekommen.

Das schulmedizinische Bild von Krankheit ist uns vertraut, weil wir ihm zwangsläufig begegnen, wenn wir krank sind und zum Arzt gehen. Daher möchte ich damit beginnen, dieses Bild näher zu betrachten. Davon ausgehend möchte ich Ihnen einige Aspekte vom Kranksein vorstellen, die wir normalerweise wenig berücksichtigen: die Individualität des Menschen, die Psyche, das komplexe Gesicht von Krankheit und der Wert des Erfahrungswissens.



## Der Arzt und der Schamane

Vergleichen wir einmal etwas uns Vertrautes mit etwas Fremdem, das uns auch noch in seiner Sinnhaftigkeit zweifelhaft erscheint: den europäischen Arzt und den Schamanen anderer Kulturen.

Wie bereits gesagt versteht der westliche Arzt Krankheiten als Störungen von physikalisch-chemischen Prozessen im Körper. Demzufolge wird er sie nach ihren körperlichen Symptomen klassifizieren und unterscheiden. Die Therapien richten sich auf die gestörten Prozesse und Funktionen.

Die Medizinmänner oder Schamanen sind die Heiler beziehungsweise die Ärzte ihrer Völker. Wenn dort ein Mensch krank geworden ist, gehen sie nicht auf die Krankheitssymptome ein, sondern sprechen von einer gestörten Verbindung des kranken Menschen zu seiner Welt. Er hat den Kontakt zu sich selbst oder zu seinen Mitmenschen oder zum Kosmos verloren und damit seine Orientierung. Die Heilkunst der Schamanen richtet sich dann darauf, die gestörten Verbindungen zur eigenen Person und zur Umwelt wiederherzustellen.

Trotz der scheinbar unvereinbaren Unterschiede zwischen den beiden Verfahren ist die Form der Tätigkeit von Arzt und Schamane sehr ähnlich. Beide inszenieren Rituale, nur dass wir die Rituale unserer Ärzte, weil sie uns vertraut sind, nicht als solche wahrnehmen: das Auftreten als Autoritätsperson mit weißem Kittel, der Betriebsablauf in Praxis und Krankenhaus (dazu später mehr) oder die Art und Weise, wie untersucht und behandelt wird.

Auch ähneln sich Arzt und Schamane dadurch, dass beide ein »Geheimwissen« besitzen. Unsere Ärzte befassen

sich mit einer Materie, die man ohne langjährige medizinische Ausbildung nicht wirklich verstehen kann. Das gleiche gilt für den Schamanen. Auch er verfügt über ein exklusives Wissen, das er sich in langjährigen Studien durch Ausbildung, Erfahrung und Meditation erworben hat. Dieses Wissen ist ein intimes, emotional tiefgreifendes Empfinden seiner Lebenswelt.

Die Fähigkeiten des Schamanen entstammen einer magischen Welt, diejenigen des Arztes der Naturwissenschaft. Schamane und Arzt jonglieren gleichermaßen mit den Mitteln ihrer Kultur, der Schamane mit magischen und hypnotischen Kräften, der Arzt mit den Mächten der Physik und der Chemie.

Beide herrschen über Leben und Tod. Und wie der Schamane hat der Arzt immer Recht, jeweils legitimiert durch die Bedeutungen, die sein Wissen in der jeweiligen Gesellschaft hat. Der Schamane stützt sich auf seine Verbindung zu einer magischen Welt, der Arzt auf die »Wissenschaftlichkeit« seines Handelns. Dadurch erlangen beide große Macht. Der Arzt darf diese Macht fast uneingeschränkt ausüben. Damit gleicht er abermals dem Schamanen oder dem Mediziner in ursprünglichen Kulturen. Auch dieser ist kraft seines Amtes eine Autoritätsperson und genießt uneingeschränkten Respekt.

Der Vergleich zwischen Arzt und Schamane zeigt uns auch zwei Bilder von Krankheit, wie sie verschiedener nicht sein könnten. Gehen wir von zwei Menschen mit genau derselben Symptomatik aus. Auf der einen Seite steht die präzise (molekularbiologische) Beschreibung von Prozessen im Körper. Gestörte körperliche Vorgänge sind hier die Krankheit. Auf der anderen Seite steht die nicht weni-

ger präzise, aufmerksame und kenntnisreiche Betrachtung des Lebensfelds des kranken Menschen. Denn hier ist die Störung des Lebensfelds die Krankheit. Die Schulmedizin behandelt den Körper, der Schamane das Lebensfeld. Und es steht nicht von vornherein fest, dass das Krankheitsbild des Schulmediziners richtiger ist als das des Schamanen, der im Übrigen erstaunliche Heilerfolge erzielt.

Solche Auffassungen von Krankheit, die man in anderen medizinischen Systemen entwickelt hat, können uns helfen, unseren Blick auf das Wesen von Krankheit zu erweitern. Sie können uns helfen, über bisher erfolglose oder unbefriedigende Therapien hinauszugehen und andere Behandlungsmethoden anzuwenden.

Ein sehr wichtiges und elementares Prinzip ist dabei die Idee der Ganzheitlichkeit. Schlicht gesagt bedeutet Ganzheitlichkeit, dass man möglichst alles erfasst, was irgendwie mit Krankheit zu tun hat: den individuellen Menschen, die Psyche, die Tatsache, dass der Mensch ein komplexes Wesen ist und die Erfahrungen, die man mit Gesundheit und Krankheit gesammelt hat.



## Das Gleichgewicht

Beschäftigt man sich mit dem Wesen von Krankheit, steht auch die Frage im Raum, was eigentlich das Ziel einer Therapie sein soll. Gesundheit oder Heilung ist gemeinhin die Antwort, oder, wenn das nicht geht, die Beschwerden mildern und den Leidensdruck des Menschen reduzieren. Das Ziel der Therapie ist die Heilung.

Was aber bedeutet Heilung oder »heil« sein? Das ist weniger klar, als es scheinen mag. Es gibt einige Anzeichen dafür, dass eine Heilung eingetreten ist. Eines davon ist das dauerhafte Verschwinden der Symptome, ein anderes das Gefühl des Menschen, gesund zu sein und sich wohl zu fühlen.

Auf einer mehr abstrakten Ebene kann man auch sagen, dass Gesundheit bedeutet, sich im Gleichgewicht zu befinden. Sind wir im Gleichgewicht, dann sind wir gesund und fühlen uns wohl. Krank sein hingegen heißt, sich im Ungleichgewicht zu befinden.

Gleichgewicht ist ein Prinzip, das auch die Schulmedizin entdeckt hat. Sie nennt es »Homöostase« und meint damit, dass die physikalisch-chemischen Vorgänge in unserem Körper normal funktionieren. Sie bezieht sich dabei auf die körperlichen Regelkreise, die unser Leben steuern und ein (biochemisches) Gleichgewicht aufrechterhalten. Das bedeutet, dass unsere Verdauung funktioniert, dass wir immer die richtige Menge Sauerstoff einatmen und vieles mehr. Diese Regelkreise kann man mit der Temperaturregulation einer Heizung vergleichen. Ist es zu kalt, lässt der Thermostat die Heizung anspringen, bis die gewünschte Temperatur erreicht ist. Dann schaltet er sie wieder ab.

In unserem Körper allerdings ist es komplizierter. Es gibt sehr viele solche Regelkreise, die alle gleichzeitig ihre Arbeit verrichten und die alle miteinander verschränkt sind. Alle Körpersysteme hängen miteinander zusammen und reagieren aufeinander. So gesehen ist der Mensch ein komplexes System aus unzähligen Regelkreisen. Dabei spielen nicht nur körperliche (biochemische) Prozesse eine Rolle. Die geistigen beziehungsweise psychischen Vorgänge sind nicht minder an der Aufrechterhaltung eines Gleichgewichts beteiligt.

Dazu muss man noch sagen, dass Gleichgewicht nicht gleich Gleichgewicht ist. Wir kennen verschiedene Zustände, in denen wir uns befinden, zum Beispiel Aktivität bei sportlicher Betätigung oder Ruhe im Schlaf. Was bei diesen Zuständen im Körper geschieht, ist sehr unterschiedlich. Aber beide Zustände und alle anderen, in die man natürlicherweise geraten kann, sind normale oder gesunde oder, wie die Medizin sagt, physiologische Zustände und damit Gleichgewichtszustände.

Kleinere Schwankungen des Gleichgewichts kann das komplexe »System Mensch« selbst korrigieren und sich dadurch in der Waage halten. Wenn aber das Gleichgewicht so stark gestört ist, dass der Mensch es nicht mehr von allein regulieren kann, entsteht Krankheit.

Das führt uns zurück zur Frage nach dem Ziel einer Therapie. Wenn Gesundheit Gleichgewicht ist, sollte eine Behandlung darauf ausgerichtet sein, das durch Krankheit entstandene Ungleichgewicht auszutarieren und ein Gleichgewicht wiederherzustellen. Das ist auch der eigentliche Sinn von Medizin, wie es der Begriff schon besagt: Medizin kommt von lateinisch »mederi« - »heilen«, und be-



ruht »auf einer Wurzel, die »messen« bedeutet. Darin spiegelt sich die Ansicht wider, daß körperliche Gesundheit als das Ergebnis eines Zustandes anzusehen ist, bei dem sich alle Teile und Abläufe des Körpers im rechten inneren Maß befinden«<sup>25</sup>.

Aber nicht alle Therapien zielen darauf ab. Einige von ihnen schaffen lediglich ein anderes Ungleichgewicht. In manchen Fällen mag das sinnvoll sein, um dem Menschen übergangsweise zu helfen und zum Beispiel akute Schmerzen zu lindern. Aber grundsätzlich ist das eine verfehlte Form von Therapie, da sie nicht das eigentliche Problem angeht.

Um das zu verdeutlichen möchte ich auf die anfangs erwähnte Behandlung von Magenschmerzen und Sodbrennen mit Säureblockern zurückkommen. Zwar zeigt die Erfahrung, dass diese Medikamente die Symptome für einige Zeit mildern können. Aber nur selten wirken sie wirklich heilend. Häufig werden sie daher zu einer Dauermedikation über Monate oder Jahre, ohne dass eine anhaltende Besserung eintritt. Tauscht man sie jedoch gegen ein pflanzliches Medikament aus, verschwinden die Symptome nach zwei bis vier Wochen, und es müssen keine Medikamente mehr genommen werden. Das ist natürlich nicht immer der Fall, aber ich habe das etliche Male bei meinen Patienten erlebt.

Wir sehen an diesem Beispiel, dass die pflanzlichen Arzneien offenbar eine grundlegend andere Wirkung im Körper entfalten als die Säureblocker. Diese ersetzen aus der Sicht unseres Themas Gleichgewicht das bestehende Ungleichgewicht (zu viel Magensäure) durch ein anderes Ungleichgewicht (zu wenig Magensäure). Die pflanzlichen Mittel hingegen stellen das Gleichgewicht im Magen wieder

her. Sehen wir uns das etwas näher an.

Magenprobleme entstehen oft durch ein Zuviel an Salzsäure (Magensäure). Die Säureblocker enthalten eine Substanz, die die Produktion dieser Säure hemmt. Jetzt haben wir ein Zuwenig an Salzsäure. Das jedoch ist nicht der Normalzustand, in dem der Magen sich befinden sollte. Das Ungleichgewicht, mit dem der Patient zum Arzt gekommen ist, wird durch ein anderes Ungleichgewicht abgelöst. Die Schmerzen sind (möglicherweise) weg, aber gesund ist man nicht. Das neue Ungleichgewicht ist außerdem für die Nebenwirkungen der Medikamente verantwortlich. Bei Säureblockern sind sie vielfältig und reichen von Übelkeit, Blähungen und Durchfall über eine gestörte Verdauung von Eiweiß bis hin zu einer erhöhten Gefahr, Allergien zu entwickeln, einem Mangel an Mineralstoffen und Vitamin B12, einer erhöhten Infektanfälligkeit, der Gefahr, Osteoporose zu entwickeln und einigem mehr.

Die pflanzlichen Magenmittel enthalten nicht eine, sondern hunderte verschiedener Substanzen, die alle auf unseren Körper einwirken. Wie die schulmedizinischen Säureblocker beeinflussen auch sie die Funktion der Magenschleimhaut und die Produktion der Salzsäure, aber auf ganz andere Weise. Sie greifen nicht nur in einen einzigen physiologischen Prozess ein (die Säureproduktion), sondern beeinflussen auch andere Abläufe im Körper, die an der Produktion von Magensäure mehr oder weniger beteiligt sind. Letztlich führt das zu einer Regulierung und Normalisierung der Funktion der Magenschleimhaut.

Das ist der Unterschied zu den Säureblockern, die nur in einen einzelnen Regelkreis der Magenfunktion eingreifen. Die pflanzlichen Arzneimittel hingegen begegnen einem

komplexen System (dem Menschen) mit einem komplexen Mittel (die viele Wirkstoffe enthaltenden pflanzlichen Stoffe). Diese »komplexe« Behandlung führt zu einer Normalisierung. Es wird eine normale (gesunde) Menge an Magensäure produziert, nicht zu viel und nicht zu wenig. Das Organ befindet sich im Gleichgewicht. Anders gesagt: es ist gesund.

Deshalb ist es bei pflanzlichen Arzneimitteln wenig sinnvoll, bestimmte Stoffe aus einem pflanzlichen Produkt zu isolieren, wie man es zum Beispiel beim Kurkuma macht. Man hat die verschiedenen Substanzen in diesem Gewürz einzeln erforscht und das Curcumin als den entzündungshemmenden Wirkstoff identifiziert. So gibt es etliche Präparate zu kaufen, die nur Curcumin enthalten. Sie entfalten sicherlich einen Effekt. Aber ihnen fehlen die anderen Substanzen, die die Wirkung des Curcumins im Körper auf dessen Funktionen feinabstimmen und regulieren. »Pflanzenheilkunde kann jedoch nur dann erfolgreich sein«, schreibt Fritjof Capra, »wenn die Behandlung auf den ganzen Organismus abzielt, statt nur eine spezifische Krankheit heilen zu wollen. Andernfalls käme man unweigerlich in die Versuchung, pflanzliche Mixturen zu bearbeiten, um ihre »aktiven Bestandteile« zu isolieren, was ihre therapeutische Wirkung erheblich verringern würde. Pharmazeutische Medikamente, die oft das Endprodukt solcher Bearbeitung sind, wirken viel schneller auf die Biochemie des Körpers als pflanzliche Mixturen, verursachen im Körper jedoch einen viel größeren Schock und erzeugen damit zahlreiche schädliche Nebenwirkungen, die im allgemeinen nicht auftreten, wenn man die unbearbeiteten pflanzlichen Mittel einnimmt.«<sup>26</sup>

Ich habe bis jetzt noch kein Wort zu Ursachen von Magenbeschwerden verloren. Selbstverständlich gilt es zuvörderst herauszufinden, warum ein Mensch überhaupt Magenschmerzen oder Sodbrennen hat. Ist zum Beispiel ein zu hoher Alkoholkonsum dafür verantwortlich, geht es primär darum, diesen zu reduzieren. Wird der Magen ständig neu belastet, können auch die pflanzlichen Arzneimittel wenig bewirken. Mir ging es hier lediglich um den Vergleich zwischen einer Behandlung, die ein Ungleichgewicht verschiebt, und einer, die auf ein Gleichgewicht zielt.

Blickt man über unser Thema Krankheit hinaus, ist Gleichgewicht auch in allen anderen Lebensbereichen für unser Wohlbefinden wichtig. Körper und Geist sollten sich in der Waage befinden, ebenso das private und berufliche Lebensumfeld, die Beziehungen zu anderen Menschen und das Verhältnis zur Kultur. Insofern ist das Gleichgewicht ein Spiegel der Ganzheitlichkeit. Das Symbol von Yin und Yang führt uns das vor Augen. Es zeigt uns, dass unser Leben ein ganzheitliches ist.