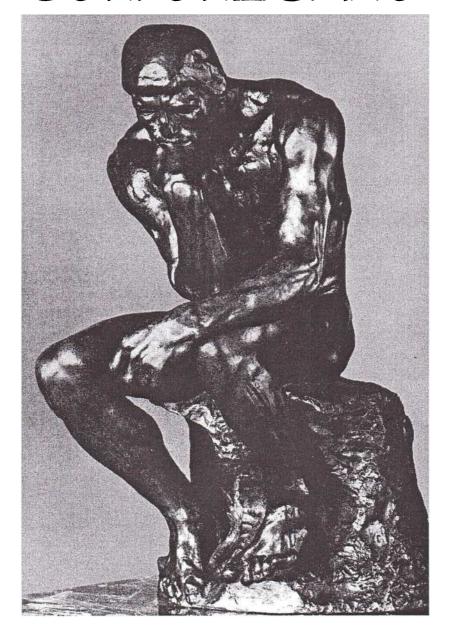
MENSSANA IN CORPORESANO



Arbeitswoche der Klasse A5b in Tenero

September 1999

ARBEITSWOCHE A5B IN TENERO

Gesundheit - Krankheit

	1			
- 1	h	en	$\mathbf{n}\epsilon$	'n

Mens sana in corpore sano: Anti Andrea Annika	ke Gesundheitspflege3
Seuchen Stephan Matthias	5
Paracelsus Lukas Christoph Cyril	8
Kräuter, Zauber, Hexen Markus Aline	11
Chinesische Medizin Joris Andi Diego	13
Ayurveda - indische Medizin Nadia Flora	16
Lifestyle-Medikamente Simone Silvia Claudia	19

MENS SANA IN CORPORE SANO

Körper und Geist sind eng miteinander verbunden, das sagt schon das alte Sprichwort der Römer. Wer mit Sport, gesunder Ernährung und Pflege seinen Körper fit hält, dem geht es auch seelisch besser. Nun wollen wir sehen welche Sportarten die alten Römer denn betrieben.

Sport in der Freizeit

Auf dem Campus Martius

Die Jungen bevorzugten es, ihr Kräfte auf dem Campus martius zu messen. Dort übte man sich in allerlei Sportarten, die als ausgezeichnete Vorschule für die Anstrengungen des Soldatenwesens angesehen wurden. Wer dort vorüber kam, konnte sehen wie die Jünglinge ritten, Kampfwagen in rasendem Tempo lenkten und sich überhaupt in allen Übungen der Palaestra trainierten. Der nahegelegene Tiber verlockte die Stärksten, ihn zu durchschwimmen und die starke Strömung zu überwinden.

Auch sonst war das Schwimmen ein Sport, der verbreiteter war als heutzutage. Ein Nichtschwimmer war für die Alten eine verächtliche Ausnahme, wie bei uns jemand, der nicht Radfahren kann. Auch die Griechen sagten von einem Menschen, der zu nichts taugte, er könne weder schreiben noch schwimmen.

Seit den ältesten Zeiten schwamm man auch im Meer, und auch der Wassersport war in Italien schon früh verbreitet.

In den Thermen

Das Baden spielte eine grosse Rolle im Leben des Römers. Es verschuf ihm Lebensfreude, und die Thermen waren auch die Treffpunkte der Gesellschaft.

Die Römer wuschen sich zwar täglich die Arme und Beine, ein Vollbad gab es allerdings nur alle 9 Tage.

Je nach Geschmack konnte man in den Thermen nach dem Umkleideraum in verschiedene Bäder mit unterschiedlichen Temperaturen tauchen. An warmen Tagen war das frigidarium beliebt (jrigidus = kalt), an kühleren Tagen ging man eher ins tepidarium (tepidus=lauwarm), und an kalten Tagen bevorzugte man das caldarium (calidus=warm)

Baden macht hungrig! Deshalb gab es überall in den Thermen Verkäufer, die Erfrischungen, Würstchen, Kuchen, Wein und andere Getränke verkauften.

Sport für Spitzensportler

Die Olympischen Spiele

Die Spiele wurden das erste Mal im Jahr 776 v. Chr., dann jeweils alle 4 Jahre durchgeführt. Früher dauerten sie vermutlich nicht länger als einen Tag; im Laufe der Zeit dehnte sich die Festspielperiode jedoch aus, je mehr Disziplinen ins Programm aufgenommen wurden und je mehr Athleten sich zu den Wettbewerben anmeldeten.

Das Programm der Spiele:

Spätestens einen Monat vor Beginn der Spiele war Anmeldeschluss für Athleten. Dann gab es ein vierwöchiges Vorbereitungstraining unter den Augen der späteren Schiedsrichter um sicherzustellen, dass die Athleten körperlich fit sind. Vor den Spielen gab es dann eine zweitägige,

feierliche Reise nach Olympia mit den Athleten, den Trainern und den Angehörigen. Nach dem ersten Tag gab es eine Opferung und eine rituelle Reinigung im heiligen Wasser. Am 1. Tag der Spiele gab es wieder nur eine Opferung und einen Schwur der Athleten an Zeus, keinen Regelverstoss zu begehen.

Am 2. Tag waren die Wettkämpfe der Jugendlichen: Stadionlauf, Ringen und Faustkampf.

Am 3. Tag waren die hippisehen Agone und der Fünfkampf auf dem Programm. Am Abend gab es eine Opferung an Achill und Pelops.

Am 4. Tag war der Höhepunkt der Spiele. Es gab eine riesige Opferung von 100 Rindern an Zeus. Die besten Stücke wurden verbrannt, der Rest gegessen.

Am 5. Tag fanden die Laufwettbewerbe, der Ringkampf, der Faustkampf, Pankration und ein Wettlauf statt.

Und am 6. Tag fand die Siegerehrung statt. Dann feierte man mit den mit Kränzen aus Ölbaumzweigen gekrönten Olympiasiegern.

An den Spielen gab es nicht viele Athleten, nur Spitzenathleten, die sich mit einigem Recht Hoffnungen auf den Sieg machen konnten. Das Motto "dabei sein ist alles" trifft nicht auf das antike Olympia zu. Im Gegenteil: nicht zu gewinnen war eine Blamage, vor allem in der Heimatstadt.

Man kannte keine Stoppuhr, mass keine Rekorde. Man kämpfte nur gegen die Anwesenden. Wer bei 3 Einzeldisziplinen beim Pentathlon jeweils an der Spitze des Feldes lag, war der Gesamtsieger. Wenn man siegte, war das gut für den Heimatort. Daher bekam man vom Staat vom Ehrenbürgerrecht und Befreiung vom Militärdienst bis hin zu Logeplätzen im Theater und unentgeltlicher Speisung auf Lebenszeit.

Verlor man aber, war das eine Schande für den Heimatort. Es war dann besser nach der Rückkehr grosse Plätze und breite Strassen zu meiden, wenn man dem Spott der enttäuschten Mitbürger entgehen wollte.

Man fand heraus, dass es beim Ringen ein Vorteil ist, viel Körperfülle zu haben. Deshalb assen Ringer am Tag ca. 8,7 kg Fleisch, ebensoviel Weizenbrot und konsumierten 101 Wein. Spiele im Zirkus

Eine der Veranstaltungen im Zirkus waren die Gladiatorenkämpfe (ludi gladiatorii), bei denen gut geschulte Gladiatoren mit Waffen einander bekämpfen und den Gegner zu verwunden oder zu töten versuchen. Das Schicksal des Verwundeten hing von der Laune des Publikums ab; wenn alle mit den Taschentuch winkten wurde dem Getroffenen der Todesstoss erspart; wenn die Menge aber den Daumen nach unten ausstreckte, so musste der Geschlagene sterben.

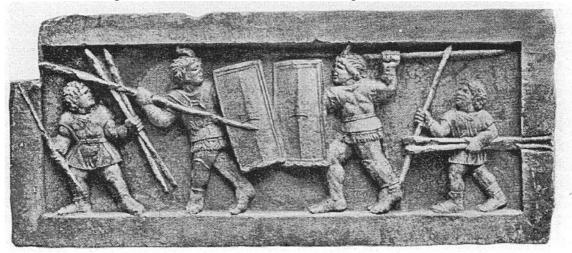
Eine weitere Attraktion des Zirkus waren die Wagenrennen. Die Fahrer lenkten die Viergespanne im Stehen, die geschicktesten errangen grosse Popularität.

Die Wagenlenker trugen die Farben der Sportverbände (factiones), die um den Preis rangen. Es gab vier factiones: die rote (russata), die grüne (prasina), die weisse (albata),und die blaue (veneata). Wagenrennen fahren war ein sehr harter Sport, und er hatte mit unsere Vorstellung von Fairplay nicht viel zu tun. Oftmals versuchte man mit üblen Trick und Fouls seine Gegner auszuschalten, und nicht selten fand ein Lenker auf der Rennbahn den Tod.

Bei den Gladiatoren, wie auch bei den Wagenlenker, gab es eine Elite, deren Namen jedermann kannte und deren Können und Ruhm von Dichtern gefeiert wurde.

Tüchtige Wagenlenker konnten nicht nur hohes Prestige und Ansehen gewinnen, sie waren zudem Spitzenverdiener, denen jeder Sieg beträchtliche Preisgelder einbrachte. Kein Wunder, dass

Wagenrennen im kaiserzeitlichen Rom ein reiner Profisport war, in dem Amateure nichts auszurichten vermochten. Nur wer wirklich etwas von Wagenrennen verstand, hatte die Chancen, sich in dem meistens gut besetzten Feld am Ende zu behaupten.



Gladiatorenkämpfe. Aquila, Museo Aquilano.

Ärzte

Berufsärzte gab es in Rom erst seit Ende des dritten Jahrhunderts. Wer vor dieser Zeit krank wurde, wurde entweder von selbst wieder gesund oder behalf sich mit gewissen Kräutern, deren heilkräftige Wirkung in jahrelanger Erfahrung erprobt worden war. Diese primitive Medizinkunst, die damals herrschte neigte eher ein wenig zu Zauberei.

Dann traten die ersten Berufsärzte in Erscheinung, und es gab Spezialisten für Ohren-, Augen-, Zahn-, Hals- und Frauenkrankheiten aber auch für Fieber und Schwindsucht, und Chirurgen für Amputationen, Verwundungen, Brüche und Massagen.

Die Ärzte kamen zu den Patienten nach Hause, behorchten und untersuchten sie. Ein solcher Arztbesuch war für den Patienten nicht besonders angenehm.

Seuchen: Van der Pest his AIDS

1. Einleitung

Die Pest: der schwarze Tod der Antike und des Mittelalters; die Tuberkulose: das gros se Leiden der Romantik; die Malaria, der Feind der Eroberer und Kolonialherren. Wir Menschen des 20. Jahrhunderts können uns nicht mehr vorstellen, was diese Krankheiten bedeuteten. Und doch ist es erst wenige Jahre her, dass diese Seuchen endgültig besiegt wurden. Antibiotika, ein Wirkstoff gegen bakterielle Erkrankungen wurde beispielsweise erst 1928 vom Briten Alex-

ander Flemming durch Zufall entdeckt.
Und dennoch müssen wir immer noch in Furcht vor AIDS oder Hepatitis B-F leben.
Wir sind zuversichtlich, dass die moderne Medizin auch diese Krankheiten in den Griff bekommen wird. Aber Seuchen gibt es seit Menschengedenken und wird es auch in Zukunft geben.

2. Wie entsteht eine bakterielle Infektion?

Der Ursprung des Lebens sind die Bakterien. Es gibt sehr viele Bakterien die in Symbiose mit den Lebewesen höherer Stufen leben (z.B. Escherichia-choli-Bakterien die im Enddarm Eiweisse verdauen). Einige Bakterien können dem Stoffwechsel des Menschen aber entscheidend schaden, während sie z.B. für ein Tier nützlich sein können. Diese Bakterien können Erreger von Seuchen wie der Pest (Yersinbazillus) sein. Seuchen entstehen also durch bakterielle Infektionen.

3. Die Pest

3.1 Die Geschichte der Pest

Mit Pest (von lat. pestis: ansteckende Krankheit, Seuche, Pest) bezeichnete man im Mittelalter unterschiedslos alle tödlichen, epidemieartig auftretenden Krankheiten.

Die Pest trat seit mindestens 3000 Jahren epidemieartig auf - Ausgangspunkt der Krankheit waren meist die zentralasiatischen Hochsteppen - und wurde durch Ratten nach Eurasien getragen. Bereits in der Antike wurden Berichte über das seuchen artige Auftreten der Pest verfasst, lassen jedoch nicht immer eine eindeutige Identifizierung der beschriebenen Krankheit zu. Die erste bekannte Pestepidemie ist die Pest der Philister, die sich zwischen 1100 und 1000 v. Chr. ereignete. In der Bibel, im ersten Buch Samuel, Kapitel 5-6, wurde sie folgendermassen erfasst:

Im siegreichen Kampf hatten die Philister die Bundeslade der Israeliten erobern können, doch dann entstand in ihren Reihen eine Seuche, bei denen die Erkrankten unter Beulen zu leiden hatten. Offenbar war die Seuche im Heer ausgebrochen und mit der Bundeslade weitergeschleppt worden:

"Das sie aber die Bundeslade nach Gath gebracht hatten, entstand durch die Hand des Herrn ein grosser Schrecken in der Stadt. Er schlug die Leute, beide klein und grass, also dass an ihnen Beulen ausbrachen. Das sandten sie die Lade des Herrn gen Ektron. Da aber die Lade gen Ektron kam, schrien die von Ektron: Sie haben die Lade Gottes hergetragen zu uns, dass sie uns und unser Volk töte. Denn die Hand Gottes machte einen sehr grossen Schrecken mit Würgen in der ganzen Stadt. Welche Leute nicht starben, die wurden geschlagen mit Beulen, dass das Geschrei der Stadt auf gen Himmel ging."

(Übersetzung nach Luther).

Die Philister riefen eine Versammlung zusammen und man beschloss nach sieben Monaten, die Bundeslade mit einem Schuldopfer zurückzugeben. Das Schuldopfer bestand aus ...

"...fünf goldenen Beulen und fünf goldenen Mäusen nach der Zahl der fünf Fürsten der Philister; denn es ist einerlei Plage gewesen über euch alle und eure Fürsten. So müsset ihr nun machen Bilder eurer Beulen und eurer Mäuse, die euer Land verderbet haben, dass ihr den Gott Israels die Ehre gebet."

Nach dem Zurücksenden der Bundeslade liess die Krankheit nach. Zweifellos handelte es sich bei der beschriebenen Krankheit um die Beulenpest. Bemerkenswert ist jedoch auch, dass man sich über die Funktion der Mäuse als Verbreiter der Pest im Klaren war.

Die Antike verfügte also durchaus über seuchenhygienische Erkenntnisse. Daneben finden sich weitere schriftliche Zeugnisse über das Auftreten der Krankheit, wie in Homers Ilias oder den Pestschilderungen des Lukrez.

Die erste geschichtlich genauer bekannte Pestepidemie war die sogenannte Justianische Pest 542 n. Chr. Der Ursprung dieser Pestwelle ist vermutlich in Ägypten zu suchen, von wo diese sich rasch auf ganz Europa ausdehnte. Die Folgen der Seuche waren gravierend; der Niedergang des Byzantinischen Reiches wird ihr zugeschrieben, da ihr mehr als die Hälfte seiner Bevölkerung zum Opfer vielen. Nach dem Ausbruch der Seuche im sechsten Jahrhundert wurde Europa in den folgenden zwei Jahrhunderten immer wieder von der Pest überrollt. Die grösste, verheerendste Pandemie suchte von 1347 bis 1352 ganz Europa heim und sollte direkt die Weltgeschichte beeinflussen. Dieser Pestzug entstand in China oder Indien, denn zwischen 1325 und 1351 gab es eine sehr lange andauernde Epidemie in Indien. Sie verbreitete sich über die Seidenstrasse und andere Handelswege, so dass 1347 in Konstantinopel die ersten Pestopfer dokumentiert wurden. Im gleichen Jahr brachten drei (!) Handelsschiffe die Pest nach Sizilien, das 530'000 Opfer zu beklagen hatte. Über Bologna (30'000 Tote), Siena (80'000 Tote) und Venedig (40'000 Tote) erreichte die Pest bis 1348/49 Mitteleuropa, wo sie sich im Laufe der folgenden drei Jahre über ganz Europa bis nach Island ausbreitete. Der "schwarze Tod", wie man diese Epidemie im Nachhinein bezeichnete, forderte schätzungsweise 25 Millionen Todesopfer, d.h. etwa ein Drittel der europäischen Bevölkerung, entvölkerte. ganze Ortschaften und Landstriche und hatte tiefgreifende Auswirkungen auf die Weltanschauung und das Wirtschaftsleben der mittelalterlichen Menschen (Hungersnöte, Endzeitstimmung).

Seit der Entdeckung von Antibiotika ist diese Seuche zum Glück besiegt worden.



Totentanz, Holzschnitte nach Zeichnungen von Hans Holbein dJ., 1526

Theophrastus Bombastus von Hohenheim - Paracelsus

Vorwort

Die Aufgabe, eine so vielseitige Persönlichkeit wie Paracelsus, vor zu stellen, bringt einige Probleme mit sich. Zum einen besteht die Gefahr, dass vieles übersehen werden kann und zum andern wohl auch vieles, das wichtig erscheint, übergangen werden muss. Wir wagen uns aber trotzdem an dieses interessante und auch heute noch aktuelle Thema heran.

Lebenslauf

Paracelsus - Arzt, Theologe und Astrologe, geboren am 10. November 1493 in Einsiedeln, Sohn des Arztes Wilhelm Bombast von Hohenheim - hatte mehrere sog. "hohe Schulen" besucht, in Wien und Ferrara in Italien den Galenismus kennen gelernt, hatte



sich schon als Student dem dogmatischen Schematismus und gelehrten Autoritäten widersetzt, und war um 1515 in Ferrara trotzdem Doktor geworden. Sein weiteres Leben verlief jedoch unstet, und so ist es nicht verwunderlich, dass Jahre seines Wirkens weitgehend im Dunkeln bleiben und nur durch seine unzähligen Schriften etwas aufgehellt werden können. 1524/25 fand man ihn in Salzburg. Nach kurzem Aufenthalt in Strassburg wurde er 1527 als Stadtarzt und damit verbunden als Hochschullehrer nach Basel berufen. Hier hielt er - revolutionär für seine Zeit - neben lateinischen Vorlesungen auch Unterricht in deutscher Sprache. Seine programmatischen Ansichten, gepaart mit Spott und Aufbegehren gegen die Autoritäten seiner Zeit, bewirkten rasch Auseinandersetzungen mit Ärztekollegen, Apothekern und dem Rat der Stadt, so dass er Anfang 1528 Basel fluchtartig verlassen musste. Wanderjahre durch Süddeutschland, die Schweiz und Österreich folgten. 1541 kam er wieder nach Salzburg und verstarb dort mittellos. Seine Gebeine werden seit 1752 dort in der Vorhalle der Sebastianskirche in einem Grabmahl aufbewahrt.

Ideen und Errungenschaften

- 1. Die Beschreibung der Bergsucht als einer Berufskrankheit und ihre konkrete ätiologische Bedeutung.
- 2. Fortschrittliche und z.T. originelle Beschreibung der vielgestaltigen Formen der samt ver-
- 3. nunftgemässer Zurückweisung der Gaajak und Quecksilbertherapie.
- 4. Kenntnis der diuretischen Wirkung des Quecksilbers und seines Nutzens in der Wassersucht.
- 5. Die Verbindung von Kropf mit Mineralien und Trinkwasser.
- 6. Antiseptische und konservative Prinzipien in der Mundbehandlung einschliesslich der Anerkennung der Heilkraft der Natur.
- 7. Chemiatrie und Versuch der Ungiftigmachung anorganischer Präparate, nebst Erkenntnis der sedativen Wirkung ätherähnlicher Produkte.
- 8. Zurückweisung der antiken Säftelehre und Ersatz durch eine neue Krankheitslehre.
- 9. Erkenntnis der Unterstützung der Magenverdauung durch gewisse Säuren und Schädigung durch andere Säuren nebst Beobachtung von Eiweissgerinnung durch Säuren.
- 10. Seine Auffassung von Gesundheit und Krankheit war von aIchemistischem Denken geprägt; er sah aber trotzdem biologisch-chemische und physikalische Vorgänge im Körper und suchte neue, auf chemischen Mitteln basierende Medikamente.
- 11. Er legte somit den Grundstein der Chemiatrie des 16. und 17. Jhd.

12. Seine weitaus bekannteste These: *Dosis sofa facit venenum!* d.h.: Nichts ist an sich giftig oder ungiftig - allein die Menge ist dafür verantwortlich, ob die eingenommene Substanz giftig oder ungiftig ist.

Die Natur des Menschen

Da Paracelsus sich nicht nur als Arzt verstand, sondern auch als Philosoph, konnte er sich nicht damit zufrieden geben, den Menschen bloss unter dem Gesichtswinkel von Gesundheit oder Krankheit zu betrachten. Was ist der Mensch? Paracelsus stellte sich diese Frage immer wieder und brachte darauf immer neue Antworten.

Grundlegend ist die Einsicht von Paracelsus, der Mensch könne nicht verstanden werden, wenn man nur von ihm ausgehe. Schon die einfachste Krankheit wäre unverständlich, wenn wir uns auf das beobachtbare Verhalten beschränkten. Der Arzt muss zum Philosophen und Astrologen werden, damit er begreift, was sich in der Krankheit abspielt, die er behandelt.

Für uns gilt dasselbe wenn wir zu einer echteren Erkenntnis des menschlichen Sein kommen wollen. Diese Suche nach der Selbsterkenntnis schien Paracelsus selbstverständlich. Für Paracelsus ist der Mensch ein Kind der grossen Welt, des Makrokosmos. Er ist ihr Extrakt und enthält folglich alles was in ihr ist.

Der Mensch ist jedoch nicht nur eine Kopie, die Elemente finden sich in ihm verfeinert und kondensiert wieder.

Bei aller tieferen Einheitlichkeit ist der Mensch doch ein zusammengesetztes Wesen: Er besteht aus dem elementaren, dem siderischen und dem spirituellen Körper.

Unser sichtbarer Körper besteht aus denselben Materialien wie die sichtbare Natur. Der elementare Körper reicht aber noch über den sichtbaren Körper hinaus. Ihm gehören zum Beispiel auch Hunger und Vergnügen an.

Der siderische Leib ruft in uns die Gedanken, die Bilder und die Einfälle hervor und verleiht und Geschicklichkeit.

Die Welt regt den Menschen an und versorgt ihn mit allem, was er zu seiner physischen Existenz braucht. Er ernährt sich nicht allein von Brot, sondern auch von Bildern, Gedanken, Gabe und Gnade. Im Menschen findet man alle Planeten und die Sonne ebenso die Erde mit all ihren Elementen: Hitze, Kälte, Trockenheit, Feuchtigkeit, Wind, Erdbeben, Gewitter und Regen. Anhand dieser Gedanken gelangte Paracelsus zum Beispiel zu unmittelbaren Erkenntnissen der tartarischen Krankheit. Die grosse Welt ist in jedem Wesen, in jeder Pflanze, in jedem Mineral, daher eröffnen sich unendlich viele Entsprechungen. Wenn der elementare Leib sich von Pflanzen ernährt, ergänzt und stärkt er damit sein eigenes organisches Wesen, da ja jede von ihnen sowie er selbst ein Mikrokosmos darstellt. Der Mensch ernährt sich mit der Kraft der Elemente aus denen er selbst besteht. Gleiches gilt für den siderischen Leib. Zwar sind die beiden Leiber gezwungen, zusammen zu leben und sich zu entwickeln, doch es gibt Unterschiede der Bestimmung in ihrer Natur. Ein zweiter Unterschied zeigt sich im Hinblick auf die Vergänglichkeit der zwei Leiber. Beide sind sterblich und der Tod bedeutet für jeden die Rückkehr zum ursprünglichen Herkunftsort. Der elementare Leib löst sich in Elemente auf, während der siderische Leib zum Gestirn zurückkehrt. Die Art der Rückkehr ist aber verschieden. Der elementare Leib bleibt unbeweglich in der Erde, bis er sich darin zersetzt hat. Der siderische Leib dagegen löst sich nicht unmittelbar im Himmel auf; er bleibt noch eine Weile auf der Erde und sucht noch einmal die Orte auf, die ihm lieb waren, bis er schliesslich vom Gestirn aufgenommen wird. Deshalb geschieht es, dass man nach dem Tode eines Menschen die Anwesenheit seines Schattens noch spüren kann, an Orten, wo er zu Lebzeiten gerne war.

Ein weiterer Aspekt der Vereinigung ist die Theorie des Archeus. Der Mensch wäre nicht, was er ist, wenn er nicht über ein eigenes Organisationsprinzip verfügte. Die Rolle des organischen Herrschers übernimmt der Archeus, er hält die verschiedenen Kräfte im Menschen zusammen.

Er ist sowohl der Leiter des Ganzen wie auch die Verkörperung der Individuation, denn jedes Wesen wird durch seinen eigenen Archeus geführt. In der gros sen Welt übernimmt diese Funktion der Vulkanus.

Der Archeus scheint für die Medizin sehr wichtig zu sein, da Paracelsus die Gesundheit als Gleichgewicht der vorhandenen Kräfte definiert.

Der Mensch ist Eins. Die verschiedenen Leiber sind nicht bloss aufeinander gesetzt; elementarer und siderischer Leib sind innig vereint und bilden einen Menschen und es bleibt ein Mensch, auch wenn Paracelsus noch die dritte Dimension hinzufügt: den spirituellen Leib.

Fazit

In der Person von Paracelsus sind äusseres Leben und inneres Denken eng miteinander verbunden. Die rastlosen Wanderungen durch die verschiedenartigsten Länder, solche Reisen finden wir auch in seinem Denken wieder, bei denen er alle Winkel des Geistes erforschte. Er war weit davon entfernt, sich irgendeinem System anzupassen oder gar unterzuordnen; er ging immer seinen eigenen Weg. Dieser führte ihn oft in die Nähe der geistigen Strömungen seiner Zeit, um dann wieder der eigenen Richtung zu folgen.

Aus diesem Zusammenfliessen von eigenständigen Ideen und Einflüssen der Umwelt entstand das mehrdeutige Wissenschaftsgebilde, das man heute in erster Linie das Paracelsische System nennt. Der Mikrokosmos "Mensch" ist nur zu verstehen, seine menschlichen Krankheiten und Gebrechen nur zu heilen, wenn man diese Gesetze aus dem "Licht der Natur" heraus zu erkennen und zu denken vermag.

Der Mensch und seine Leiden wurden bei Paracelsus nicht mehr isoliert, als mehr oder minder interessanter "Fall" betrachtet, den man studierte und mit überlieferten Heilmitteln auszukurieren hatte. In seiner Sicht hingegen ist er ein Auszug aus den vier Elementen und den ihnen zugrunde liegenden "Tria Prima" sowie den Gestirnen mit ihren Kräften und Impressionen, deren "alle der Welt Eigenschaft" es zu erforschen galt. Die Verhüllung der Natur, die ohne sie zu erforschen, ihre Geheimnisse nicht preisgibt, erweckte in ihm das Bedürfnis nach Erkenntnis, ihrer vital-dynamischen Prozesse

Einerseits lebte Paracelsus in einer Epoche, die von geistigen und natürlichen Einflüssen geprägt war, denen er sich nicht entziehen konnte. Andererseits war er durch seine eigenständigen Vorstellungen zu einem Individualisten geworden, den man nirgendwo einordnen konnte.

Hexen, Kräuter, Zauber

Pflanzen als Amulette

Vielen Kräutern wird nachgesagt, sie hätten eine geheimnisvolle Kraft, alles Böse und Dämonische fernzuhalten. Diese Pflanzen wurden früher an verschiedenen Stellen des Körpers als Talismane getragen, um den Träger zu beschützen und ihm Glück, Reichtum, Ehre und Zuneigung aller Menschen zu bringen. Meist waren diese Pflanzen von bösen Geistern bewacht, und es war deshalb schwer, an solche "Zauberkräuter" zu kommen. Wer sie aber besass, dem konnte nichts mehr passieren, er hatte sozusagen den "salomonischen Schlüssel", der ihm alle Türen, Tore und Schlösser öffnete und zu all dem Zugang verschaffte, was er sich wünschte.

Die Pflanze in der Volksmedizin

Hauptsächlich grosse Pflanzen, wie Bäume, Sträucher und Gebüsche, so glaubte man früher, waren geeignet, um Krankheiten, Leiden und Gebrechen auf sie übertragen zu können.

Diese Art von Heilkunst nennt man Magie - oder Sympathieheilkunde, die lehrt, dass alles auf dieser Welt durch ein "magisch - magnetisches Band" miteinander verbunden ist, gegenseitig aber in einer Sympathie oder Antipathie steht, die die Grundlage zur Übertragung von Krankheiten bildet. Der Kranke muss eine sympathetische Verbindung mit der Pflanze herstellen und sie an seinem Leiden teilhaben lassen. Je nachdem, wie stark die Pflanze war, besiegte sie die Krankheit, oder sie starb selber daran und somit auch die Krankheit.

Liebeszauber mit Pflanzen

Früher kannte man die verschiedensten Kräuter und Methoden für Liebeszauber:

- Die Brennessel spielte wie das Johanniskraut (und wie alle "brennenden Pflanzen") bei Liebeszauber eine grosse Rolle. Eine Jungfrau - so heisst es - kann sie anfassen ohne zu verbrennen .
- Das Suchen eines vierblättrigen Kleeblattes, welches sich Verliebte gegenseitig in die Schuhe steckten, war ein sicheres Zeichen herzlicher Verbundenheit.
- ♥ Bangte ein M\u00e4dchen um die Treue ihres Geliebten, so trug es drei verschiedenfarbige Rosen drei Tage und drei N\u00e4chte auf ihrem Herzen. Anschliessend wurden die Rosen ebenso lange in Wein gelegt. Diesen bekam der Geliebte zu trinken, der seine Angebetete daf\u00fcr mit "ewiger Treue" belohnte.



Beschreikräuter und Berufkräuter

Der Ausdruck kommt von "berufen", d.h. von bösen Geistern angesprochen oder verhext worden zu sein. "Unberufen" bedeutet dagegen "frei sein" oder unbeeinflusst sein von Ärgerlichem, Bösem, Krankem oder Schädlichem.

Die Beruf - oder Beschreikräuter sollten also einen Berufzauber unwirksam machen oder einem solchen vorbeugen. Viele der Berufkräuter sind Gewächse, aus denen Tee gekocht wurde z. B. Frauenflachs, Sumpfgarbe, Kohl - Kratzdistel und das Echte Berufkraut.

Ein Rezeptbeispiel nach Paracelsus (1608):

"Nimm Johanniskraut, desse dreyerley Duarant, dreyerley Widerthon, und Wasser, das vor Sonnenaufgang dem Strom nach und nicht entgegen geschöpft worden ist. In dem Wasser lass die Kräuter sieden und den Kranken neun Tage nacheinander darin baden, alle Tage zweimal und jeden Tag ein frisches Bad. Während diesen neun Tagen soll der Kranke die Erde nicht mit den Füssen berühren, sondern in Pantoffel oder Schuhen laufen. Nach jedem Bad soll er die Haut von den Füssen schaben, diese fleissig sammeln und nach neun Tagen in einen jungen Eichenbaum legen. Auch soll er sich nach jedem Bad mit einer Linden Mistel Salbe einschmieren, dann wird er in kurzer Zeit gesund."

Hexen - und Teufelskräuter

Manche schaurige Geschichte ist über diese Salbe schon erzählt worden. Entweder vom Teufel persönlich erhalten oder nach Anweisungen des Satans selbst zubereitet, wurde sie von den Hexen vor ihrem "Ausritt" zum Hexensabbat eingerieben. Diese mysteriöse Salbe gab es aber tatsächlich und sie wurden zum Teil aus hochgiftigen Kräutern hergestellt. Es handelt sich dabei um Pflanzen, welche, in gewisser Dosis vermengt und mit Zutaten nichtpflanzlicher Substanzen, (wie zu Beispiel Blut, Kinderfett oder Tiersekreten) versehen, Halluzinationen hervorrufen.

Rezeptbeispiel:

Wasserspich, Wasserschertel, Fünffingerkraut, Tollkirsche und Öl aus dem Ölabsud der Samen vom Taumelloch, Bilsenkraut, Schierling, Feld- und Gartenmohn, Giftlattich, Wolfsmilch und Tollkirschenbeeren. Als nichtpflanzlicher Zusatz erwähnt ist noch Fledermausblut.

Cornelius Aggrippa sagte über Augensalben (welche auf die Augenlieder gestrichen werden): "Es gibt Augensalben, die uns plötzlich die Schatten von Dämonen in der Luft oder sonst wo erblicken lassen, welche aus narkotischen Kräutern hergestellt und zubereitet werden."



DIE CHINESISCHE MEDIZIN

Was ist chinesische Medizin?

Die traditionelle chinesische Medizin blickt auf eine mehr als 3000jährige Geschichte zurück. Der Sage nach sind es die bei den Kaiser Shen Nong und Huang Di, die die chinesische Medizin begründet haben. Ersterer soll die Heilpflanzen den Menschen zugänglich gemacht haben, der andere die Nadeln in die Medizin eingeführt haben.

Die wichtigsten Grundlagen der chinesischen Medizin sind die Lehre von Yin und Yang und und den 5 Wandlungsphasen oder Elementen, die Lehre vom Qi, dieser nicht leicht zu erklärenden Lebenskraft, Energie oder was man als Hilfsübersetzung auch immer beiziehen will.

Yin und Yang

Yin und Yang sind nicht, wie die westliche Literatur oft meint, zwei Gegensatzpaare, sondern zwei komplementäre Begriffe. Das eine ist ohne das andere nicht zu denken. Wer Yin und Yang begriffen hat, hat die chinesische Medizin begriffen.

Yin und Yang bildet auch die Grundlage für die klinische Praxis.

Yin steht für das weibliche, passive Prinzip und Yang für das männliche, aktive Prinzip. Unsere gesamte sichtbare Welt, einschliesslich unseres eigenen Körpers lässt sich in diese beiden Prinzipien einteilen.

Yang männlich gebend bewusst	6	<u>Yin</u> weiblich empfangend unbewusst
Himmel		Erde
Tag		Nacht
Licht		Dunkelheit
zusammenziehend		ausdehnend
körperliche Überfunktion		körperliche Unterfunktion

Die 5 Wandlungsphasen

Ein weiteres theoretisches Grundmuster der TCM (traditionelle chinesische Medizin) bilden die 5 Wandlungsphasen, die in der westlichen Literatur oft als 5 Elemente erscheinen. Es handelt sich hier um ein dynamisches oder kybernetisches Modell. Die 5 Wandlungsphasen - Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser sind voneinander abhängig in Zyklen der Hervorbringung, der Steuerung und der Überwindung. Jede Wandlungsphase hat Resonanzen in allen Bereichen, zum Holz resonieren etwa der Wind, das Grüne, der Frühling, die Geburt und frühe Jugend. Diese Beziehungen spielen unter anderem bei der Akupunktur und der Phytotherapie eine grosse Rolle.

Qi, und Xue

Eine besondere Rolle spielen in der chinesischen Medizin die Konzepte Qi und Xue. Qi wird als dynamische Komponente, die im Körper als eine Art Lebenskraft zirkuliert, bezeichnet. Es äussert sich in vielen Formen: himmlisches Qi, das wir über die Atmung aufnehmen, N ahrungsqi, das in den Nahrungsmitteln den Körper erreicht, ursprüngliches Qi, das uns als Erbsubstanz und

Talent mitgegeben ist. Qi wird etwa in den Übungen des Qi gong, im Tai ji quan und in anderen Kampfsportarten gelenkt und kultiviert.

Xue ist der Yin-Anteil des energetischen Konzeptes. Etwas verengend wird es mit Blut übersetzt. Es ist aber mehr. Tritt Qi in substanzieller Form auf, ist es Xue.

Die Funktionskreise und Leitbahnen

Rückgreifend auf die 5 Wandlungsphasen beschreibt die TCM 5 Funktionskreise, die mit den Namen der inneren Organe verbunden werden: Lunge, Milz, Niere, Herz und Leber. Die TCM meint damit funktionelle Einheiten, die die energetische Physiologie des Körpers ausmachen. Zum Beispiel: Die Milz hat in der chinesischen Medizin die Aufgabe der Transformation und des Transportes. Deshalb wird sie behandelt, wenn die Ausschliessung der Nahrungsmittel nicht ordnungsgemäss funktioniert. Zu jedem Funktionskreis gehört ein ganzes System von Leitbahnen auf denen Öffnungen liegen über die der entsprechende Funktionskreis erreicht werden kann. Diese Öffnungen sind es, die die Akupunktur verwendet. Bekannt sind unterdessen über 100'000 Punkte, viele davon auch ausserhalb der Leitbahnen (Ohr). Davon finden aber in der Praxis nur etwa 200-250 regelmässig Anwendung.

Die pathogenen Faktoren

Wer diagnostizieren will, muss wissen, wonach er suchen soll. Die TCM reduziert die krankmachenden Faktoren auf einige wenige innere, äussere und neutrale Faktoren. Äussere Faktoren sind z.B. Wind, Hitze, Kälte etc. Von besonderer Bedeutung sind die inneren Faktoren - Trauer, Freude, Wut, Grübeln, Angst, weil damit der Bogen zur Psychotherapie geschlagen wird. Es ist immer wieder darauf hinzuweisen, dass die TCM ein ganzheitliches System ist. Deshalb ist der Einbezug psychischer Faktoren eine Selbstverständlichkeit.

Neben diesen pathogenen Ursachen können natürlich auch Unfälle, Diätprobleme (Nahrungsmittelvergiftungen, falsche Ernährung) und sexueller Exzess pathogen wirken. In der Diagnostik werden die pathogenen Faktoren mit dem System der Funktionskreise in Beziehung gesetzt, was zur Erkennung des Ansatzpunktes für die Therapie führt.

Diagnostische Besonderheiten

Die Fallaufnahme erfolgt in einer traditionellen chinesischen Praxis nicht wesentlich anders als in einer Praxis bei uns. Lediglich bildgebende Verfahren und chemische Analyse fehlen, werden aber heute aus Vorsicht auch miteinbezogen.

Der traditionelle Arzt achtet bei der Diagnose vor allem auf die Zunge und den Puls. Die Zunge wird nach Erscheinungsbild, Farbe und Belag beurteilt. Dies alleine gibt schon einen ziemlich klaren Hinweis auf krankheitsverursachende Faktoren

Es wird keinem traditionellen Arzt einfallen, nur auf Grund von Zungen- und Pulsbefund eine Therapie zu verordnen. Gesichtsfarbe, Temperaturempfinden, Schmerzen, etc. runden das Bild im Verlauf der Anamnese erst ab. Die wenigsten traditionellen Ärzte können aber eine Diagnose aufgrund von Puls und Zunge erstellen.

Die Therapiemethoden

Die bedeutendste Therapieform ist die Pharmakologie. Über 2800 Substanzen sind in der chinesischen Arzneimittellehre vereinigt. Viele der Heilsubstanzen finden sich mit ähnlicher Verwendung auch im Westen (Rhabarberwurzel, Engelwurz, Zimt, Wegerich). Manches aber ist in China allein heimisch. Die wohl bekannteste Therapieform ist die Akupunktur, die eigentlich erst in den letzten 20 Jahren in einer Art vermittelt und angewendet wird, die dem chinesischem Standard entspricht.

Es werden dabei Nadeln in die Punkte der Leitbahnen eingeführt, um eine Regulation des QuiFlusses zu bewirken. Da es sich bei der Akupunktur um eine einfache, kostengünstige Methode handelt, empfiehlt sie die WHO für etwa 80 Indikationen als Therapie der Wahl.

Nicht zu trennen von der Akupunktur sind die Moxibustion, eine Erwärmung der Punkte durch Verbrennen von Artemisia, und die Massage der Leitbahnen und Punkte. Als Ergänzung der Akupunktur gilt das Schröpfen, das in der westlichen Naturheilkunde seine direkte Entsprechung hat. Während im Westen die körperliche Ertüchtigung als präventive Massnahme kaum 200 Jahre Tradition hat sind Übungen zu diesem Zwecke ein integraler Bestandteil der chinesischen Medizin oder der chinesischen Kultur seit mehreren tausend Jahren. Heute erobern sie in der Form von Qi-gong und Tai Ji quan, in welchem Atemübungen, Gymnastik und Meditationstechniken integriert sind, langsam auch die übrigen Kulturkreise.

Ein weiterer Themenkreis, der im Westen kaum bekannt ist, ist das System der chinesischen Diätetik. Der chinesische Arzt beugt nach einem klassischen Wort der Krankheit vor und therapiert nach Möglichkeit erst nach Ausbruch der Krankheit. Daher kommt der Diätetik eme enorme Bedeutung in der chinesischen Medizin zu.

Nur einige Ausnahmegestalten beherrschen die ganze Breite der therapeutischen Methoden, die Spezialisierung ist aber noch nicht so weit fortgeschritten, dass ein Therapeut nur eine Methode beherrscht. Wer sich mit chinesischer Medizin beschäftigen will, sollte sich einen möglichst breiten Einblick in das System verschaffen und erst danach Schwergewichte setzen. Als Therapeut sollte er in der Lage sein, Alternativen innerhalb des Systems anzubieten.

FERTIGLUSCHTIG, mier gönd jetzt go bade und schribed denn en anders mal no wiiter, di rächtschriibeprüefig isch behind, hät nöd mal schwiizerdütsch

Ayurveda - indische Medizin

Ayurveda, was ist das? Ayurveda wird wie bereits erwähnt, die indische Medizin genannt. Es ist eines der ältesten, wissenschaftlichen Medizinsysteme der Welt. Um die Zeitwende entstanden zwei ausführliche Standardwerte: "Charaka Samahita" und "Susruta Samahita". Ihre Kenntnis ist noch heute eine unverzichtbare Grundlage für jeden Ayurveda-Arzt.

Der breitgefächerte Einsatz der zwanzig klassischen Heilmethoden des Ayurveda dient der Herstellung der Gesundheit genauso wie der umfassenden Vorbeugung von Krankheiten. Das Ziel des Ayurveda ist ein langes und gesundes Leben - und letztendlich die Selbstfindung des Menschen.

Wörtlich bedeutet Ayurveda das "Wissen (ind. Veda = Wissen) vom Leben (ind. Ayus = Leben)". Damit wird bereits deutlich, dass Ayurveda keine Erfahrungsheilkunde ist, sondern sie hat sich von Anfang an als Wissenschaft verstanden. Die wichtigsten Unterschiede zur westlichen Medizin sind:

Ayurveda hat seinen Schwerpunkt bei der Prävention von Krankheiten, insbesondere durch Regeln für ein gesundes Leben, die einfach zu befolgen sind:

- Neben diesen allgemeinen Regeln gibt es auch individuelle Empfehlungen, die sich nach der Natur des Einzelnen richten, denn was dem einen gut tut, kann für einen anderen schädlich sein.
- Sollte dennoch eine Behandlung erforderlich werden, so richtet sich diese nicht all eine nach dem Krankheitsbild, sondern wird individuell, entsprechend der Konstitution des Patienten gestaltet.
- ❖ Die Therapie zielt darauf ab, diese Grundkonstitution zu stabilisieren, die Verdauung zu verstärken und Gifte zu eliminieren. Damit aktiviert sie die Selbstheilungskräfte des Körpers.
- ❖ Die Behandlung arbeitet mit physikalischer Methode (Massagen, Wärme, Bäder), mit pflanzlichen und gereinigten mineralischen Präparaten und bezieht auch Meditation, Gebet, Yoga und Atemarbeit ein.
- ❖ Eine ayurvedische Behandlung ist daher nicht angezeigt für Notfälle und lebensbedrohliche Krankheitszustände. Bei vielen Infektionskrankheiten sowie aggressiven Krankheiten wie Krebs und Aids kann sie eine schulmedizinische Therapie jedoch unterstützen .
- Sie ist dagegen bei vielen chronischen und degenerativen Erkrankungen anderen Behandlungsverfahren ebenbürtig oder eine wertvolle Ergänzung zu diesen, insbesondere auch bei einigen Volkskrankheiten des Westen wie Rheumatismus, Bronchialasthma und Depressionen.
- Sie ist für jedermann zugänglich und erschwinglich (wenigstens ist das die Idee in Indien).

In Indien, Nepal und Sri Lanka sind die westliche Medizin, die Homöopathie und der Ayurveda als Heilsysteme gleichberechtigt. Etwa drei Viertel der Bevölkerung suchen dort im Krankheitsfall einen Ayurveda-Arzt auf. Dieser darf seinen Beruf erst nach einem Universitätsstudium von sechs Jahren ausüben. Anders ist die Situation in Deutschland und anderen westlichen Ländern. Hier besetzt Ayurveda eine sehr kleine Nische im Rahmen der zahlreichen, alternativen oder unkonventionellen Medizinsysteme, eine Behandlung ist keineswegs für jedermann finanzierbar und die Therapeuten sind in der Regel bei weitem nicht so qualifiziert wie die indischen Ayurveda-Ärzte.

Die tatsächliche Wirksamkeit der überlieferten Verfahren wird durch wissenschaftlich kontrollierte Studien überprüft, die experimentellen Ergebnisse durch eine weltweite Ärztevereinigung verfügbar gemacht, um ein rasches und solides Wachstum dieses Gesundheitssystems zu gewährleisten. Nach den fünf "grossen" Elementen ist die gesamte reale Welt - auch die nicht materiellen Dinge wie Gedanken - zusammengesetzt. Die Elemente sind Erde, Wasser, Feuer (oder Licht), Luft und Raum (oder Äther). Wer beispielsweise eine "feurige" Pflanze isst, vermehrt damit auch das Element Feuer in seinem Körper und Geist.

Dosha bedeutet wörtlich "Verderber" oder "was krank macht". Es handelt sich also um sehr wirksame Faktoren, welche die Prinzipien der Bewegung (Vata), der Umwandlung und der Stabilität (Pitta) und des Zusammenhalts (Kapha) symbolisieren. Jeder Mensch hat ein individuelles Verhältnis von Vata, Pitta und Kapha, das während des gesamten Lebens unveränderlich bleibt, sofern er gesund ist. Dieses Verhältnis heisst Konstitution, und jede Form der Behandlung richtet sich nach ihm.

Nach ayurvedischen Vorstellung hat auch der Geist eine Konstitution, die in enger Beziehung zur körperlicher Konstitution steht. Gefühle können ebenfalls VPK zugeordnet werden. Generell gilt, dass man positive Gefühle leichter empfindet, wenn die Dosha im Gleichgewicht sind.

Vata:

Ideenreichtum Begeisterungsfähigkeit Freiheit Grosszügigkeit Freude Vitalität

Pitta:

Ehrgeiz Konzentration Selbstzufriedenheit Mut Begeisterungsfähigkeit für Bildung Glück

Kapha:

Intelligenz

Schutz
Selbstbezogenheit
Mitleid
Zufriedenheit
Vertrauen
Erfüllung
Erdverbundenheit
Geduld
Standfestigkeit
Unterstützung
Zärtlichkeit

Die Gewebe (Dhatus) werden im Ayurveda nach einem anderen System eingeteilt als in unserer Anatomie üblich. Das kommt daher, dass man sich die Entstehung anders erklärt als hier zu Lande. Die brauchbaren Teile der Nahrung werden zunächst umgewandelt in das Plasmagewebe, eine Flüssigkeit, die den ganzen Körper nährt und in der er suspendiert ist. Ein Teil des Plasmas wird in Blut umgewandelt, wiederum ein Teil des Blutes in Muskeln. Weiter geht es mit der Entstehung von Fett, Knochen, Knochenmark/Nervensystem und dem Fortpflanzungsgewebe. Jedes Gewebe geht aus dem zuvor genannten hervor.

Die treibende Kraft all dieser Umwandlungen nennt die ayurvedische Medizin "Agni" oder Verdauungsfolge. Wesentlich ist das zentrale Verdauungsfeuer, das im Magen-Darmtrakt die Trennung der Nahrung in brauchbare Bestandteile und Abfallprodukte bewirkt. Arbeiten die Verdauungsfeuer auf Sparflamme, zum Beispiel, wenn jemand schwer Verdauliches isst, sich zu wenig bewegt oder Gifte aufnimmt, dann sammelt sich im Körper Unverdautes an. Dieses Unverdautes heisst im Ayurveda "Ama" und gilt als eine der wichtigsten Krankeitsursachen.

Der Yoga

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem, das sich in Indien in Jahrtausenden entwickelte und bewährte. Auch im Westen ist Yoga schon seit hundert Jahren bekannt und hat beweisen können, dass es gerade für den westlichen Menschen besonders wertvoll ist.

Das Wort "Yoga" heisst "Einheit, Harmonie". Yogaübungen können dem Übenden zu dreierlei verhelfen:

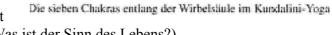
- Harmonisierung des Lebens .
- Erweckung schlafender Fähigkeiten .
- ❖ Vereinigung mit dem wahren Selbst- und dem kosmischen Bewusstsein Jeder, der auch nur etwas Yoga praktiziert, kann schon bald eine wundersame Wirkung des Yoga erfahren:
- ❖ Ein vorher nicht gekanntes Gefühl der völligen Entspannung.
- ❖ Verschwinden von Rücken- und Kopfschmerzen.
- ❖ Mehr Energie.
- ❖ Neue Vitalität.
- Stärkung des Immunsystems.
- Neues Selbstvertrauen.
- Verbesserung der Konzentration.

Die Yogameister sagen, dass im Menschen viele verborgene Möglichkeiten schlummern. Yogaübungen können Fähigkeiten wie Intuitionen und Kreativität aktivieren, geistige Kräfte, Charisma und persönliche Ausstrahlung erhöhen. Der Yogi kann die Lebensenergien in sich und manchmal auch in anderen wahrnehmen und willentlich steuern. Er kann Fähigkeiten wie Hellsichtigkeit und Telepathie erwerben.

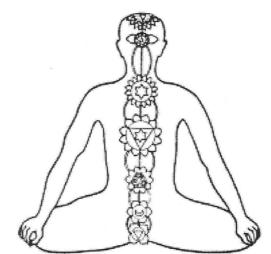
Das erhabenste Ziel des Yoga ist die Verwirklichung unseres wahren Selbst, die Verschmelzung mit dem Kosmischen, die Verwirklichung, dass wir eins sind mit Gott. Es führt zur wahren Liebe, zur Erfahrung reinen Seins, vollkommenen Wissens und unbeschränkter Glückseligkeit. Um dies alles zu erreichen ist jeder selber verantwortlich und muss selbst entscheiden, wie weit er mit Yoga gehen will. Yoga führt durch geduldiges und systematisches Training zum Ziel.

Die verschiedenen Yogaarten

- Hatha-Yoga: entwickelt den physischen Körper. (Yogastellungen, Atemübungen, Tiefenentspannungstechnik)
- Kundalini- Yoga: befasst sich mit der Energie. (er gibt Übungen, welche unsere Lebensenergie stark erhöhen und die Chakras (=Energiezentren) harmonisieren und öffnen)
- ❖ Raja-Yoga: umfasst die Techniken des mentalen Trainings und der Meditation. (er erklärt wie der menschliche Geist funktioniert und wie wir ihn beherrschen können)
- ❖ Inana-Yoga: ist der philosophische Teil. (er stellt Fragen wie: Wer bin ich?, Woher komme ich? Was ist der Sinn des Lebens?)



- ❖ Bhakti- Yoga: ist der Yoga der Hingabe und Liebe zu Gott. (er entwickelt den Gefühlskörper)
- ❖ Karma-Yoga: ist der Yoga der Tat. (er lehrt, das Schicksal als Chance zu begreifen; er gibt uns Techniken, Entscheidungen richtig zu treffen und jeden Teil unseres Lebens zu spiritualisieren)



Lifestyle- Medikamente

In der heutigen Zeit gilt das tägliche Tabletteneinnehmen als selbstverständlich. Viele dienen zur Verbesserung der Gesundheit und der Bekämpfung von Krankheiten und Allergien.

Man neigt aber immer mehr dazu, Tabletten zu schlucken, um seinen Lifestyle zu verbessern. Viele dieser Medikamente sind ursprünglich zu heilenden Zwecken entwickelt worden, werden nun aber dazu gebraucht, dass der Mensch mit dem Leistungsdruck und dem Schönheitsideal der heutigen Gesellschaft mithalten kann.

Es gibt viele Mittelchen, vor allem im Schlankheitsbereich, die Wunder versprechen und diese aber gar nicht einhalten.

Da es für viele Menschen verlockend klingt, sein Äusseres so einfach und schnell zu verbessern, werden mit dieses Lifestylemedikamenten enorme Geschäfte gemacht. Täglich kommen neue, "noch effizientere" und "noch preiswertere" Mittelchen auf den Markt- für jeden angeblichen Makel.

Wir versuchen nun, einen Einblick in die populärsten dieser Medikamente zu geben:

Viagra



Die amerikanische Arzneimittelbehörde FDA hat Viagra im März 1998 zugelassen. Dieses aus der Pfizer- Forschung stammende Präparat, welches ursprünglich gegen Herzinsuffizienz getestet wurde, führte entgegen den Erwartungen bei den Testpersonen zu intensiveren Erektionen. Die Therapie der Impotenz hat nun eine neue Dimension bekommen. Nach bisher zweifelhaften und unseriösen Mitteln gegen Impotenz oder wirksamen, aber in der Anwendung unbequemen Medikamenten, gibt es nun die orale Impotenztherapie. Viagra verspricht eine hohe Erfolgsquote für jung und alt! Man sollte Viagra unter ärztlicher Kontrolle einnehmen, doch es ist leicht,

sich die Ware anonym übers Internet zu beschaffen. Die Preise variieren sehr stark zwischen 6\$ pro Dose (?!) bis 15\$ pro Tablette!

Bekannte Nebenwirkungen von Viagra sind: Rücken-, Muskel- und Kopfschmerzen, Durchfall, Gesichtsröte und gesteigertes Farbempfinden (Testpersonen sahen während einiger Stunden alles bläulich!); und angeblich soll es in der USA schon 6 Todesfälle durch Viagra gegeben haben ...

Xenical



Xenical ist ein Arzneimittel zur Behandlung von Übergewicht. Dieses Medikament soll Patienten aktiv unterstützen, schonend und dauerhaft abzunehmen. Ziel der Fettsucht-Forschung der Firma Roche war es, denjenigen Menschen zu helfen, die auf Grund ihres starken Übergewicht ein erhöhtes gesundheitliches Risiko tragen. Xenical hindert den Darm daran, bis zu 30% des gegessenen Fettes zu verdauen. Doch die Einnahme von Xenical kann keineswegs eine fettarme Ernährung ersetzen! Xenical sollte vom Arzt verordnet werden, doch es ist bekannt, dass Xenical auch von Leuten, die es gar nicht nötig hätten, missbraucht wird (übers Internet hat man leichten Zugang!).

Nebenwirkungen: fettige oder ölige Stühle oft verbunden mit Blähungen.

Eine Tablette kostet ungefähr 3\$.

Prozac



Prozac wirkt in unserem Hirn: Es wirkt direkt auf die Gefühle, dirigiert unsere Stimmung. Es wurde entwickelt, um Leuten mit Depressionen zu helfen; es löst in ihnen eine neutrale Stimmung

aus. Weiter hilft es gegen Bulimie, Migräne, Autismus, Panikattacken, Schizophrenie, und sogar bei extremer Gewalttätigkeit kann Prozac helfen.

Es ist aber keine Aufputschdroge! Es ist weder scheuen Leuten offen auf andere Menschen zuzugehen, noch wenn man traurig ist, superlustig zu werden.

Man sollte Prozac seriös behandeln, denn schon geringe Abweichungen in der Herstellung sind als mögliche Verursacher von Depressionen, unkontrolliertem Appetit und Zwangs störungen im Gespräch. Der Preis pro Tablette, die täglich eingenommen werden sollte beträgt, ungefähr 4\$.

Propecia

Propecia ist vor allem in der USA bekannt. Es ist ein Medikament, welches Haarausfall stoppen sollte. Dieses Mittel ist nur für Männer gedacht und wirkt nur auf die Kopfbehaarung! Es sollte während mehreren Monaten täglich eingenommen werden. Propecia kann aber auch sexuelle Störungen bewirken, zum Beispiel: Erektionsstörungen oder verminderte Samenzahl im Ejakulat (diese Störungen können dann wieder mit Viagra behandelt werden ...). Eine Tablette kostet ungefähr 3\$.

WEISSE LISTE

- **❖** Pete&Jost (for being so tolerant)
- ❖ die Küche
- **❖** coole Sportanlage
- **❖** der Steg
- * Camel, Marlboro, Chesterfield, Aspen & Marocaine
- ❖ Linsoft, Tempo & Kleenex
- Conconi Test
- **Schlafen**
- **&** Chrüütli
- ❖ Frau im roten Trägerleibchen
- ❖ Frau im blauen Bikini
- ❖ Simone aus München

SCHWARZE LISTE

- **❖** Die Hausordnung
- ❖ Nachtruhe um 22:30
- ❖ Frühstück um 7:30
- **❖** Leiter, der aussah wie Kurt Russell und meinte er könne uns nach Hause schicken (chasch dänke!!)
- **❖** Der Zaun, welcher Diegos Bein verletzte und seine Hose zerstörte
- **❖** Gäste aus Zimmer 15
- * Rauchverbot
- **❖** Bedienung im Campo Felice
- **❖** die arroganten Lehrer aus Steffisburg
- ❖ die Fussballer aus Baden, die Angst hatten und zum abgemachten Match nicht erschienen
- **❖** Natel i de Beiz
- ❖ die Wägli wo mer immer mues näh, wämmer noimed ane wott
- **❖** Chrösi-Bär
- **❖** Natsch (m)