

Anne Lohmann

Wie Pflanzen uns verwandeln

Wie Nahrungs- und Heilmittelauswahl unsere Wahrnehmung beeinflussen. Ein Erfahrungsbericht.

In sechs Jahren konsequenter und wöchentlicher Ernährungsschulung für etwa je 15 bis 30 meiner Patienten habe ich eine Vielzahl von Beobachtungen machen können, wie eine auch nur kleine Umstellung der Ernährung massiv und sichtbar den ganzen Menschen verwandelt. Das hat mein Augenmerk darauf gelenkt, dass die Wahl zwischen verschiedenen Heilmethoden und Heilmitteln ebenfalls über die Gesundwerdung hinaus Einfluss haben könnte auf die Bewusstheit und die Lebensweise des betroffenen Menschen.

Zu Beginn ein Beispiel:

Ein Patient, 48 Jahre alt, Inhaber und Geschäftsführer eines Industriebetriebs mit 200 Mitarbeitern, stellt sich in der Praxis vor mit Chronischem Müdigkeitssyndrom und anfallsartig auftretenden Sensibilitätsstörungen im Bereich der Schädeldecke mit Übelkeit und Schweißausbrüchen. Die schulmedizinische Untersuchung war ohne Befund. Seine Stressbelastung ist hoch. Er lebt alleine, reist beruflich häufig, raucht viel, trinkt reichlich Alkohol, schläft wenig und isst hauptsächlich „zwischen durch“. An vielen Tagen fallen Mahlzeiten aus, oder er greift zu Fastfood. Als ich im Laufe der folgenden Behandlungstermine anrege, die Ernährung zu überdenken und zumindest die Zutaten für die wenigen selbst gekochten Mahlzeiten aus biologischer Qualität zu erwerben, lautet seine Antwort: „Sie wollen, dass ich im Bioladen einkaufe? – Das sind doch die Grasfresser, die schon im Studium mit ihren violetten Tüchern rumgelaufen sind und versucht haben, mir ihr esoterisches Weltbild aufzudrücken!“

Ein weiteres Beispiel:

Eine Schauspielerin, 32 Jahre alt, von herzlichem Wesen und mit viel Humor, kommt mit Stimmstörungen und rezidivierenden Infekten in die Behandlung. In Erstanamnese und Erstuntersuchung stellt sich heraus, dass sie überdies essgestört und übergewichtig ist, an starken Heißhungerattacken leidet und selbst schon lange das Bedürfnis spürt, ihre Ernährung in eine Richtung zu korrigieren, die ihr Wohlbefinden unterstützt, anstatt ihr zu schaden. Dies ist ihr in eigenen langjährigen und zahlreichen Versuchen bislang nicht gelungen. In den wöchentlichen Ernährungstrainings erfahre ich dann nach einiger Zeit, dass ihre Prägung zu übermäßigem Süßigkeitenkonsum in frühester Kindheit begonnen hat. Sie illustriert diese Tatsache mit folgender Erzählung: „Ich kann mich erinnern, dass ich als Kind überhaupt nicht wusste, dass man Wasser auch pur trinken kann. Bei uns gab es immer nur Fanta oder später Cola oder andere

Süßgetränke. Ein Glas Wasser habe ich zum ersten Mal mit neun Jahren im Haus meiner Oma angeboten bekommen. Ich habe es nur aus Höflichkeit getrunken – und mir ist schlecht davon geworden.“

An diesen beiden Beispielen sei exemplarisch deutlich gemacht, wie beinahe unendlich weit der Weg für einen Patienten von deutscher Durchschnittskost mit zuviel Zucker, zuviel Fett, zuviel Fleisch, zuviel degenerierter Kost und zuviel Zusatzstoffen hin zu einer auch nur annähernd ausgewogenen biologischen, frischen und basenüberschüssigen Ernährung sein kann. Wen mag es wundern, dass diese Art, den Boden des eigenen Körpers zu düngen, schon ab der Lebensmitte zu mannigfaltigen Ausfallerscheinungen und schließlich zu chronisch-degenerativen Erkrankungen führt.

Diese und andere Beobachtungen ähnlicher Art haben mich vor über sechs Jahren dazu bewogen, ein wöchentliches Ernährungstraining für meine Patienten und andere Interessenten in mein Behandlungskonzept aufzunehmen. Das Ernährungstraining ist ausgerichtet an dem Konzept der vollwertigen Trennkost und umfasst Fachreferate und praktische Übungen für eine Umstellung hin zu einer basenüberschüssigen, frischen und biologischen Ernährung. Es umfasst außerdem die Bereiche Bewegungstraining, Stressmanagement und eine Kauschulung. Über die Ergebnisse ließe sich an anderer Stelle ausführlicher berichten. Hier sei nur kurz zusammengefasst, dass es fast kein Organsystem und keine Erkrankung gibt, die nicht äußerst positiv auf diese Art der Lebensumstellung reagiert. Die meisten und besten Erfahrungen konnte ich machen bei Patienten mit Hypertonie, Rheuma, chronischen Hauterkrankungen, Sodbrennen und Refluxösophagitis, Typ II Diabetes, Reizdarmsyndrom und Essstörungen. Aber auch überraschende Einzelfälle, wie die positive Beeinflussung erhöhten Augeninnendrucks, die Abheilung einer seit fünfundzwanzig Jahren bestehenden Alopecia areata oder die Ausheilung einer zehn Jahre

alten massiven Onychomykose lassen mich immer wieder staunend die tiefe Resonanz zwischen dem Körper und seiner Ernährung zur Kenntnis nehmen.

Noch interessanter als die vielleicht noch zu erwartenden körperlichen Veränderungen sind jedoch die Beobachtungen zu Ausstrahlung, Psyche und Wachheit der Probanden. Diese kleine Lebensveränderung von mehr Obst, mehr Frischkost, mehr Gemüse und weniger synthetischer oder degenerierter Nahrung bewirkt bei konsequenter Anwendung schon nach ein bis zwei Wochen zunächst einen beachtlichen Vitalitätszuwachs. Die Patienten brauchen weniger Schlaf und weniger Pausen. Der Mittagsschlaf wird überflüssig. Sie sind bewegungswilliger und -freudiger und leistungsfähiger im Sport. Die Haut wird klarer, der Teint strahlender und rosiger, im Falle von vorhandenem Übergewicht „schält sich langsam der Mensch unter seinen überflüssigen Polstern heraus“.

Die Bewusstheit, mit der jetzt anfangs jede Mahlzeit neu überdacht werden muss, ist zunächst anstrengend und bedarf reichlich Motivation und Unterstützung von Seiten der Seminarleitung. Dann aber kommt recht rasch der Punkt, an dem das eigene neue Wohlbefinden die Richtigkeit des Weges bestätigt und die Energie gibt, sich tiefergehend damit auseinanderzusetzen. An dieser Stelle setzt ein Bewusstwerdungsprozess ein, der beinahe von alleine die Fragen aufwirft: „Was bedeutet Lebendigkeit für mich? Was bedeutet Lebendigkeit in der Ernährung? Was heißt Natürlichkeit? Wie beeinflusst Natürliches Körper und Seele? Womit umgebe ich mich?“

Die eigene Wahrnehmung, die oft lange völlig brachlag, kehrt buchstäblich in die Person zurück.

Ein Mensch, der noch nie Wasser getrunken hat, entdeckt plötzlich wie unterschiedlich verschiedene Wässer schmecken können. Eine junge Frau, die behauptete, keine Rohkost zu mögen, entdeckt die Geschmacksvielfalt einer Biomöhre im Vergleich zu einem Supermarktgemüse. Ein Jugendlicher, der als Apfelallergiker ins Seminar gekommen war, entdeckt plötzlich, dass er wieder Äpfel essen kann – und dass er mit der Nase den Unterschied zwischen einem konventionellen und einem biologisch-dynamischen Apfel identifizieren kann. Und dabei bleibt es in der Regel



Anne Lohmann

ist seit neun Jahren Heilpraktikerin in eigener Praxis mit den Therapieschwerpunkten Ganzheitliche Pflanzenheilkunde, Ernährungsberatung, Haptonomie, Qigong Yangsheng, Psychosomatische Medizin und Reflexzonen-therapie. Außerdem ist sie als Referentin für Ganzheitliche Pflanzenheilkunde tätig. Ziel ihrer Arbeit ist die Anregung der Selbstheilungskräfte über die Wege der Ernährung, Berührung, Bewegung, die Heilpflanze und das Gespräch.

Kontakt:

Brüderweg 149, D-57074 Siegen

nicht – denn wenn die Sinne einmal Qualität gekostet haben, dann wollen sie mehr davon! Nun wird auch die Kosmetik überprüft, die Wirkung und das Gefühl der Bettwäsche auf der Haut, die Luft im Büro, die Zusammensetzung der Fasern der Kleidung und so weiter. Plötzlich gibt es viel zu tun!

Nach wenigen Wochen bis Monaten engagierter Zusammenarbeit ist der Patient buchstäblich ein neuer Mensch geworden. Gesundheit, Beweglichkeit, Fitness und geistige Leistungsfähigkeit haben sich signifikant verbessert. Darüber hinaus sind aber auch Grundstimmung, Selbstwertgefühl, Kreativität, Kritikfähigkeit und Lebensfreude auf einem völlig neuen und höheren Niveau. Teilnehmer, die ich Jahre später wieder auf der Straße treffe, sagen mir: „Ich denke jeden Tag an das, was ich dort gelernt habe. Es war eine der besten Entscheidungen meines Lebens, an dieser Schulung teilzunehmen. Ich glaube, es hat mein Leben verändert.“

Wenn unsere Lebensmittel so tiefgreifend in unsere Gesundheit und unser Selbstgefühl eingreifen, um wie viel mehr müssen erst unsere Heilmittel dies tun?

Eine Heilpflanze ist ja dadurch gekennzeichnet, dass sie viel tiefer in unser Leib-Seele-Geist Gefüge eingreift, als eine Nahrungspflanze dies vermag. Was aber wirkt da – und worauf soll es wirken? Zunächst stellt sich die Frage, was wir mit Therapie überhaupt erreichen wollen und von welchem Menschenbild wir uns leiten lassen. Ist es die Funktionseinheit, die mit dem richtigen Mittel und dem richtigen Futter wieder gängig gemacht wird? Oder ist es das körperlich-seelisch-geistige Wesen, das nach Entwicklung und Entfaltung im Sinne seines höchsten Potenzials von Menschsein strebt?

Clemens Kuby hat in seinem jüngsten Buch noch einmal eindrucksvoll beschrieben, dass es bei Heilern auf der ganzen Welt keine langfristigen Heilungen zu beobachten gibt, die

dem Patienten nicht auch eine grundsätzliche Lebensveränderung abverlangen. Wird dies in unserer westlichen Welt in Schulmedizin und in Naturheilkunde angemessen berücksichtigt? Und welchen Einfluss haben die gewählte Heilmethode und das gewählte Heilmittel darauf, dass dieser Aspekt des Heilungsweges in seiner Notwendigkeit dem Patienten überhaupt bewusst wird?

Ein Großteil der Patienten, mit denen wir täglich zu tun haben, ist nach meiner Erfahrung zunächst noch voll und ganz in der Prägung durch das mechanistische Weltbild, in dem wir

alle aufgewachsen sind. Der Körper wird als Funktionseinheit, wenn nicht als Maschine betrachtet, dessen Ausfallserscheinungen es zu reparieren gilt. Der Patient wird in dieser Grundhaltung weiter bestärkt durch chemisch-pharmazeutische Medikation und auch durch meist viel zu unkritisch und zu früh eingesetzte Chirurgie. Manche Patienten sind in der mechanistischen Sicht ihrer selbst so gefangen, dass sie nicht einmal mehr in der Lage sind, ihr Befinden zu beschreiben. Auf die Frage, wie es ihr geht, antwortet eine Patientin mit Lungenemphysem mit der Aufzählung und Reihenfolge der Medikamente, die ihr verordnet sind. Auf die wiederholte Frage, wie sie sich fühlt, blickt sie schließlich verwirrt auf und sagt: „Och, ganz gut.“ Und das, obwohl sie nur mit drei Pausen die zehn Stufen zur Praxis hat hinaufsteigen können. Auch eine Zielsetzung, was sie mit der alternativen Therapie erreichen will, kann sie zunächst nicht formulieren. Nur schließlich die diffuse Vorstellung, dass ihre Symptomatik sich wenigstens nicht weiter verschlimmert.

Aber selbst die Patienten, die alternative Wege suchen und in Anspruch nehmen, werden in ihrer Eigenaktivität und Selbstreflexion kaum in die Verantwortung genommen. „Ich gehe jetzt zwölf mal zur Akupunktur.“ heißt es dann. Aber ist diese - zumindest in der Art, wie sie zumeist praktiziert wird - nicht nur eine andere Form, das System Körper in seinen Fehlfunktionen repariert zu bekommen? Bei wem liegt die Verantwortung für die Gesundheit des Patienten, wenn der Therapeut das richtige homöopathische Simillimum finden muss? Erhöht sich das Verständnis des Patienten für das Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist, wenn ihm ein hochdosiertes, standardisiertes Phytotherapeutikum verschrieben wird?

Es ist eine mühsame und kleinschrittige Arbeit, die Patienten mit auf die Reise zu nehmen und ihr durch Erziehung und Prägung so begrenztes Bewusstsein für ihre eigenen geistigen, seelischen und körperlichen Möglichkeiten langsam und allmählich zu weiten. Mir hilft dabei die Ganzheitliche Pflanzenheilkunde

sehr. Ganz sicher ist es so, dass wenn wir in letzter Konsequenz akzeptiert haben, dass wir geistige Wesen sind, die einen Körper haben – und nicht andersherum – es keines materiellen Mittels mehr bedarf, um uns gesunden zu lassen. Aber auf dem Weg dahin, bis wir alle dies nicht nur erkannt haben, sondern wirklich leben können, ist für mich die Ganzheitliche Pflanzenheilkunde ein legitimes und unendlich hilfreiches Instrument.

Was ist anders, wenn ein Patient eine wesensgemäß ausgewählte Urtinktur zur Einnahme empfohlen bekommt? Zunächst kann dies nur erfolgen, nachdem ein Therapeut diesen Patienten wirklich so umfassend wie möglich in Augenschein genommen hat. Das heißt, Patient und Therapeut sind eine innige Verbindung eingegangen, es ist Zuwendung gegeben worden, der Patient hat sich geöffnet, es ist eine Vertrauensbasis geschaffen, und es ist eine Absicht erklärt – die Absicht zur Heilung des Symptoms. Schon all dies wirkt. Dann erhält der Patient die Heilpflanze. Auch ohne jede Vorkenntnis wird schon beim Öffnen des Urtinkturfläschchens unvermeidlich spürbar, dass hier eine lebendige Pflanze und nicht nur ein chemisches Substanzgemisch in Interaktion mit dem Patienten tritt. Aroma, Duft und Geschmack als sinnliche erfahrbare Qualitäten des Heilmittels treten in Berührung mit dem Patienten, wecken Erinnerungen, schaffen Assoziationen, fordern Sympathie oder Überwindung heraus. Jede erneute Einnahme – dreimal am Tag – bekräftigt erneut die Absicht der Heilung. Oft verbinden Patienten Geschichten mit einer Pflanze, oder sie beginnen jetzt, mit aufmerksameren Augen durch ihren Garten oder den Wald zu gehen, auf der Suche nach der Pflanze, die sie derzeit einnehmen. Ihre Verbindung zur Natur wird also bestärkt. Indem die Patienten aufgefordert werden, die Tinktur nicht gleich zu schlucken, sondern ihr einen Moment nachzuschmecken und sich einen Augenblick Zeit für die Einnahme zu nehmen, wird die Aufmerksamkeit des Menschen nach innen gelenkt. Es erfolgt ein Innehalten, das immer auch die Basis ist für eine Bewusstwerdung seiner selbst. All dies sind Elemente der Heilung. Die tatsächliche pharmakologische Wirkung der Urtinktur wie auch die Wirkung ihrer Wesenskraft tritt schließlich noch hinzu.

Während es zunächst für Patienten, die ihre ersten Erfahrungen mit Ganzheitlicher Pflanzenheilkunde machen, eine Überraschung ist, wie innig ihr inneres Erleben und ihre körperliche Symptomatik ineinander greifen, wird dieser Zusammenhang mit zunehmender Zeit immer mehr zu einer spannenden Entdeckungsreise. Wenn die ersten guten Erfahrungen Sicherheit gegeben haben – wenn wirklich Schmerzen sich gelöst haben, Infekte abgeheilt sind, Hauterscheinungen sich zurückgebildet haben – kurz, wenn sich durch eigene Erfahrungen Vertrauen in Kraft und Wirkung von Heilpflanzen entwickelt hat, dann wächst ein Interesse beim Patienten. Dieses Interesse motiviert, eher und schneller zu verstehen,

warum, wie, wann und womit der Körper reagiert. Es entsteht eine Neugier auf die Regungen des eigenen Menschseins. Der Körper wird in seinen natürlichen Bedürfnissen besser wahrgenommen, respektiert und gepflegt. Die Dynamik zwischenmenschlicher Beziehungen wird beleuchtet.

Es erfolgt eine innere Bewegung hin zu einer ausgeglichener Lebensführung, in der auch die seelische Dimension einen Platz findet.

All diese Prozesse können von Pflanzen begleitet werden. Equisetum arvense zum Beispiel, der Schachtelhalm, reinigt das Bindegewebe und gibt dem Menschen Halt und Struktur. Avena sativa, der Hafer, vermittelt Ruhe und Stabilität und ermöglicht gehetzten und gejagten Menschen Zentrierung. Der Ginkgo-Baum regt die Blutzirkulation an und verhilft dem Menschen zu einer ausgewogeneren Nutzung seiner rechts- und linkshirngesteuerten Aktivitäten. Oder Rosmarinus, der erschlafte und ermüdete Menschen neue Lebensfreude und Begeisterung vermittelt. Viele Beispiele wären hinzuzufügen.

Nach nun fast zehn Jahren intensiver Praxiserfahrungen mit der Ganzheitlichen Pflanzenheilkunde überblicke ich eine Reihe von Biografien von Patienten, die nun bald ebenso lange ihren ganz persönlichen Heilungsweg mit „Pflanzenhelfern“ gehen. Es ist nicht zu übersehen, dass in diesen Lebensläufen nicht nur Heilung der verschiedensten körperlichen oder psychischen Beschwerden stattgefunden hat, sondern dass die Haltung dieser Patienten zur Gestaltung ihres Menschseins eine andere geworden ist. Ein 68-jähriger pensionierter Drechsler, der im Rahmen eines Gesamttherapiekonzeptes mit Hilfe der Ganzheitlichen Pflanzenheilkunde seine Knie- und Hüftgelenksarthrose zum Stillstand gebracht hat, formuliert dies so: „Darüber habe ich doch früher alles überhaupt gar nicht nachgedacht. – Das hat einem ja auch keiner gesagt.“ Er hat inzwischen entdeckt, dass er schmerzfrei stehen, gehen und laufen kann, seitdem er seinen nach einem Konflikt mit seinem Sohn vor zehn Jahren entstandenen Kontaktabbruch von seiner Seite gelöst hat und ihm gegenüber heute eine liebevolle und freundlich-offene Haltung pflegt. Er hat sich – wie viele andere Patienten – umfassend über Ganzheitliche Pflanzenheilkunde belesen, ebenso über Kommunikation und Familiendynamik, hat seine Ernährung umgestellt, hat ein Bewegungsprogramm begonnen und sich in vielen Gesprächen und mit Hilfe vieler begleitenden Pflanzen seinen eigenen Ängsten vor Zurückweisung, Wertlosigkeit und Ablehnung gestellt und diese damit aufgelöst. Er ist in vollem Maße engagiert und beteiligt an seinem Genesungsweg und nutzt die gelegentlichen therapeutischen Sitzungen fast nur noch als Feinkorrektur oder als Bestärkung seiner sich neu

aufbauenden Erkenntnisse. Er beschreibt von sich heute mit seinen 68 Jahren ein fließendes und harmonisches Körpergefühl und ein Aufgehobensein im eigenen Leben, wie er es in jüngeren Jahren nie erlebt hat.

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein.“ Das wissen wir schon seit Hippokrates. Dass aber auch unsere Heilmittel – wenn wir es wünschen – Nahrungsmittel sein können für die Entfaltung des vollen Potenzials von Körper, Seele und Geist, das zu entdecken und in die Verwirklichung holen zu können, gibt für mich dem therapeutischen Tun Sinn und Essenz und begeistert mich jeden Tag aufs Neue.



Literaturhinweise

Roger Kalbermatten: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. Die Gestalt als Schlüssel zur Heilkraft der Pflanze. AT Verlag, Aarau 2002

Thomas Heintze, Monika Fögeling: Trennkost aus ärztlicher Sicht. Falken Verlag, Niedernh. 1996

Ingrid Schlieske: Kochbuch zur Trennkost

Rudolf Steiner: Ernährung und Bewußtsein. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart. 5. Auflage 2001

Wolf-Dieter Storl, Paul Silas Pfyl: Bekannte und vergessene Gemüse. AT Verlag, Aarau, 2002

Clemens Kuby: Heilung – das Wunder in uns. Kösel Verlag München, 2005

1/6