

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie bitte die Nonne oder den Biologen

Von Lissi Pörnbacher

Dagegen ist kein Kraut gewachsen?

Von wegen:

Die Natur ist eine wahre Apotheke.

Das wusste man schon im Mittelalter und noch früher in indigenen Gesellschaften

Am Anfang, so erzählen es die Māori in Neuseeland, war kein Licht über dem Vater Himmel und der Mutter Erde. Und so beschlossen die Götter der Fische und Reptilien, die Götter der Winde und die Götter der Menschen, die Eltern zu trennen. Tāne-mahuta, der Gott des Waldes, stützte sich mit seinen Schultern auf der Erde ab und schob mit seinen starken Beinen den Himmel fort. Licht kam auf die Welt - und Leben. So steht es im Buch „Polynesian Mythology and Ancient Traditional History of the New Zealand Race“. Die Geschichte aber ist damit noch nicht zu Ende: Tāne-mahuta hatte mehrere Kinder, eins davon war Manuka.

Manuka ist ein Strauch aus rotem oder weißem Holz, mit spitzen Blättern und weißen oder rötlichen fünfblättrigen Blüten, im Deutschen heißt er Südseemyrte oder auch Teebaum. Manuka, dieses Kind des Waldgottes, so glauben die Māori, hat heilende Kräfte.

Das Wissen über Heilpflanzen reicht Jahrhunderte zurück. Menschen waren immer angewiesen auf die biologischen Ressourcen in ihrem Umfeld, jeder Aspekt ihres Lebens hing von der Fähigkeit ab, die Landschaft mit ihren Tieren, Bakterien, Pilzen und Pflanzen zu nutzen. Und auch heute noch spielen Heilpflanzen eine wichtige Rolle in der Pharmazie: Die chemische Verbindung Chinin kommt in der Chinarinde vor und wurde als Mittel gegen Malaria verwendet, der Naturstoff Galantamin aus dem Schneeglöckchen wurde gegen Kinderlähmung eingesetzt und wird heute bei Alzheimer und kognitiven Beeinträchtigungen verwendet. Die Apothekenregale sind voller Erkältungsmittel, die auf die heilende Wirkung von Kräutern setzen.

„Menschen reagieren auf schwierige Situationen mit Ausprobieren - das ist heute so und war schon bei unseren Vorfahren so: Wenn sie krank waren, nutz-

Daumenkino #1
Der Daumen
unserer
Praktikantin
nach einem
kleinen
Missgeschick



ten sie, was sie in ihrer Umwelt fanden, um der Krankheit entgegenzuwirken“, sagt Michael Heinrich, Professor an der School of Pharmacy des University College London. Dabei suchten sie vor allem Pflanzen mit einem intensiven Geruch oder besonderen Geschmack, Pflanzen, die sie einfach wiedererkennen konnten, und Pflanzen, die leicht erreichbar und verfügbar waren.

Besonders die traditionelle chinesische Medizin (TCM) setzt auf natürliche Stoffe. Vor etwa 5.000 Jahren soll



Daumenkino #2

Kurkuma hat die Wunde schon nach einem Tag geschlossen

der chinesische Urkaiser Shennong gelebt haben – auf ihn geht das älteste Buch über Ackerbau und Heilpflanzen zurück, auf dem TCM basiert, „Shen Nong Ben Cao Jing“, was übersetzt so viel heißt wie der „Heilkräuterklassiker nach Shennong“. Das Originalwerk existiert zwar nicht mehr, aber in der Ausgabe von 1987 wird die heilende Wirkung von Hunderten Pflanzen beschrieben, eine davon ist die der Ginsengwurzel.

Ren Shen (Radix Panacis Ginseng) ist süß und ein wenig kalt. Es beruhigt den Geist, besänftigt die Seele, kontrolliert das Herzklopfen, beseitigt das böse Qi, lässt die Augen leuchten, öffnet das Herz und schärft den Verstand. Die langfristige Einnahme kann den Körper leicht machen und das Leben verlängern.

Heute ist Ginseng eine der wichtigsten Heilpflanzen weltweit und wird häufig verwendet, um Vitalität und Ausdauer zu steigern sowie Stress, Angst

und Müdigkeit entgegenzuwirken. In verschiedenen Studien konnte nachgewiesen werden, dass Ginseng Entzündungen hemmt. Ein anderes Mittel in der TCM ist die Kurkumapflanze, die ebenfalls entzündungshemmend wirken soll. Auch das Wissen aus anderen Kulturen findet in China Anwendung, so wird etwa Kümmel als Hausmittel gegen Bauchschmerzen verwendet – ein Gewürz, das bereits die alten Ägypter nutzten:

Ein anderes Heilmittel für den Bauch, der krank ist: *Kümmel 1/64, Fett der Gans 1/8, Milch 20 ro, kochen, durchpressen, trinken*. So steht es auf 3.500 Jahre altem Papyrus zur altägyptischen Heilkunst. Mehr als 80 Krankheitsbilder von Bauchbeschwerden bis hin zu dämonischen Einwirkungen werden beschrieben. Auf den 19 Metern Schriftrolle finden sich außerdem Heilmittel gegen Husten, das Ergrauen der Haare, zum Geschmeidigmachen der Knie und gegen Herzbeschwerden.

In Europa wurde besonders im Mittelalter viel mit Heilpflanzen experimentiert. Mithilfe von medizinischem Wissen aus alten Büchern sowie mit Heilkräutern versuchten sich Mönche und Nonnen als Heiler. So entstand die Klosterheilkunde. Die Benediktinerin Hildegard von Bingen schrieb zwischen 1150 und 1160 in heilkundlichen Werken etwa darüber, wie Quendel, eine Art Thymian, den Menschen innerlich heilt und reinigt. Oder Ackermintze den Magen wärmt und bei der Verdauung hilft.

Die Māori nutzten Pflanzen in der traditionellen Heilkunst, die sich Rongoā Māori nennt. Um Rongoā zu erlernen, müssen die angehenden Tohunga, die Fachleute der Heilkunst, die Beziehungen zwischen den Bäumen und Pflanzen verstehen und lernen, dass sie ein Teil der Welt von Tāne-mahuta, dem Gott des Waldes, sind. Denn Krankheit, so glaubten sie, besteht in einem Ungleichgewicht mit der Natur. Erst wenn die Ursache des Ungleichgewichts feststeht, kann sie geheilt werden – auch mithilfe von Heilpflanzen wie dem Manukastrauch.

Heute ist vor allem der Manukahonig bekannt, der in den vergangenen Jahren weltweit ein sehr beliebtes, aber auch teures Mittel für die Wundheilung

geworden ist. Viele Arten von Honig wirken antibakteriell, weil sie ein Enzym enthalten, das Wasserstoffperoxid produziert und Bakterien so stark schädigen kann, dass sie sterben. Im Manukahonig allerdings gibt es noch einen weiteren Inhaltsstoff, der Bakterien tötet: Methylglyoxal.

Schon früher nutzten die Māori die Blätter der Manukasträucher für Tee, bei Nierenleiden, Fieber und Husten. Offene Wunden behandelten die Māori, indem sie Samenschalen zerquetschten und trocknen ließen, bevor sie sie auf der Wunde verteilten – so heilte sie schneller. Und wer an Bauchschmerzen litt, kaute die Samen, bis der Schmerz verging. Auch gegen Verstopfung gab es ein Mittel: Dazu kochten die Māori Manukarinde, bis das Wasser sich verdunkelte, und tranken es. Die Innenrinde der Äste – gekocht und getrunken – sollte den Schlaf verbessern und aufgeregte oder ängstliche Menschen beruhigen.

Gegen die eingeschleppten Krankheiten der Europäer, die Anfang des 19. Jahrhunderts Neuseeland kolonialisierten, waren die traditionellen Heiler allerdings chancenlos. Tausende Māori starben. Darum verloren viele den Glauben an die Heilkunst der Tohunga, die Tradition verschwand mehr und mehr. Einige Māori suchten dennoch nach den traditionellen Heilern, und so gaben sich einige Personen als Tohunga aus,

denen aber das Wissen um Rongoā fehlte, weil sie nicht von etablierten Tohunga in die Heilkunst eingeführt worden waren.

Aus Sorge um die Wirksamkeit der Praktiken dieser selbst ernannten Tohunga beschloss das Parlament 1907 den Tohunga Suppression

Act: Jede Person, die vorgab, übernatürliche Kräfte zu besitzen und alle Krankheiten heilen zu können, konnte zu einer Geld- oder Gefängnisstrafe verurteilt werden. Dennoch bildeten die Māori wahre Tohunga im Geheimen aus. 1962 wurde das Gesetz wieder aufgehoben.

Heute nutzen die meisten Māori das moderne Gesundheitssystem, doch gerade bei seltenen Krankheiten oder wenn die moderne Medizin nicht wirkt, vertrauen sie wieder auf die traditionelle Heilkunst. ☞

Manukahonig aus Neuseeland wird immer beliebter, er ist besonders antibakteriell